



Självständigt arbete, 15 hp

Sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården.

En allmän litteraturöversikt

Matilda Lenngren

Emma Ottosson

Handledare: Helén Dellkvist

Sjuksköterskeprogrammet, kurs: OM1542

Blekinge Tekniska Högskola

Institutionen för hälsa

Karlskrona december 2022

Blekinge Tekniska Högskola, Institutionen för hälsa,

Sjuksköterskeprogrammet, Självständigt arbete i omvårdnad

December 2022

Sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården.

En allmän litteraturöversikt

Matilda Lenngren

Emma Ottosson

Sammanfattning

Bakgrund: Stress benämns som både positivt och negativt. Vid måttlig nivå av stress kan det bidra till att prestationsförmågan ökar. Däremot vid för stora påfrestningar samt ingen tid för återhämtning utlöses stress som kan påverka det psykiska och fysiska. När arbetskraven blir större, blir även resten av arbetet svårhanterligt och med en känsla av otillräcklighet gentemot patienterna resulterar detta i arbetsrelaterad stress för sjuksköterskor.

Syfte: Syftet med studien var att beskriva sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården.

Metod: En allmän litteraturöversikt med kvalitativ och induktiv ansats. Studien grundar sig på 10 vetenskapliga artiklar som analyserades med Fribergs (2017) analysmodell.

Resultat: Efter granskning av artiklarnas resultat kunde fem huvudkategorier identifieras: *vikten av att söka stöd, egenvårdens betydelse, spirituellt coping, självkänedom samt att använda substanser*. Sjuksköterskor upplevde att användande av copingstrategier var betydelsefullt för att undvika den arbetsrelaterade stressen som annars kunde uppstå.

Slutsats: Det är av stor vikt att vara medveten om den stress sjuksköterskor utsätts för på arbetet för att sedan kunna hantera den genom olika copingstrategier. Det finns olika strategier som fungerar olika bra för alla därav är det betydelsefullt att identifiera en strategi som är individuellt användbar.

Nyckelord: arbetsrelaterad stress, coping, sjuksköterskor, strategier, stress

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	3
Inledning	5
Bakgrund.....	5
Stress	5
<i>Arbetsrelaterad stress.....</i>	<i>6</i>
<i>Negativa hälsoeffekter av stress</i>	<i>6</i>
Kärnkompetens	7
<i>Säker vård.....</i>	<i>7</i>
Teoretisk referensram	8
Problemformulering.....	9
Syfte	9
Metod.....	9
Design	9
Urval	10
Datainsamling	10
Kvalitetsgranskning	12
Dataanalys.....	12
Forskningsetiska ställningstagande.....	13
Resultat.....	14
Vikten av att söka stöd.....	14
Egenvårdens betydelse.....	16
Spirituell coping.....	17
Självkännedom.....	17
Att använda substanser	18
Diskussion	19
Metoddiskussion	19
Resultatdiskussion	22
<i>Vikten av att söka stöd.....</i>	<i>23</i>
<i>Egenvårdens betydelse</i>	<i>23</i>
<i>Spirituell coping</i>	<i>24</i>
<i>Självkännedom.....</i>	<i>26</i>
<i>Att använda substanser.....</i>	<i>26</i>

Slutsats.....	27
Kliniska implikationer	27
Förslag på fortsatt forskning.....	28
Självständighet	28
Referenser	29
Bilaga 1 Databassökningar.....	34
Bilaga 2 Databassökningar.....	35
Bilaga 3 Databassökningar.....	36
Bilaga 4 Granskningsprotokoll	37
Bilaga 5 Artikelöversikt	40

Inledning

En global rapport visar att det under de kommande 10 åren kommer att behövas ytterligare cirka 13 miljoner sjuksköterskor (Buchan et al., 2022). Sjuksköterskeyrket är ett av yrkena som enligt statistisk har rapporterat in högst nivå av arbetsrelaterad stress (Roberts & Grubb, 2014). Statistik från 2021 har visat att sjuksköterskor har 152 sjukskrivningar per 1000 arbetande (Försäkringskassan, 2022). Vidare finns det statistik från 2015 som visar att 70 procent av sjuksköterskor i Sverige upplever att de har ett påfrestande yrke (Arbetsmiljöverket 2017). Sjuksköterskor har stora utmaningar när det kommer till komplicerade vårdmöten som sätter stor press på såväl deras fysiska men framför allt deras psykiska mående (Tsolakidis et al., 2022). Bidragande komponenter som påverkar sjuksköterskan att arbeta och utföra arbetet på ett säkert sätt är stress, arbetsbelastning samt brist på återhämtning (Socialstyrelsen, 2022). Sverige har omkring 10 legitimerade sjuksköterskor per 1000 invånare. Detta är en mindre del än flertal andra länder i Europa (Organisation for economic cooperation and development, OECD, 2019). Enligt International Council of Nurses, ICN etiska kod har sjuksköterskan ett ansvar att bevara sin hälsa för att kunna ge en god och säker vård. (Svensk sjuksköterskeförening, 2017). Stress kan bemästras genom olika copingstrategier (Folkman, et al., 1986). I kommande studie ska sjuksköterskors copingstrategier undersökas.

Bakgrund

Stress

Stress beskrivs som en relation mellan människan och omgivningen där människans välbefinnande äventyras då omgivningen sätter för stor press och överskrider personens resurser (Folkman et al., 1986). Stress kan förklaras som anpassningarna som sker i kroppen och dess funktioner när människan utsätts för påfrestningar som både kan vara psykiska och fysiska. Dessa påfrestningar benämns som stressfaktorer (Nationalencyklopedin u.å.).

Stress är en av de viktigaste faktorerna som påverkar personers effektivitet och tillfredsställelse, framför allt inom sjukhusmiljön. Stress påverkar både det kroppsliga och själsliga. Det som framkallar stress benämns som sociala stressorer och det kommer både från händelser i miljön men samtidigt sociala situationer. En hög nivå av stress beskrivs som

en faktor till att arbetet och människans sociala spel påverkas till det negativa (Mody et al., 2022).

Arbetsrelaterad stress

Arbetsrelaterad stress beskrivs som den stress som uppstår när arbetskraven blir större än vad arbetstagaren har resurser eller förmåga till att utföra. Det framkallar då känslomässiga och fysiska reaktioner som är svårhanterliga och arbetet blir lidande. Det har framkommit i en studie att sjuksköterskor har rapporterat in att stress är en av de största riskerna till deras hälsoproblem och att sjuksköterskor ser stress som något som oroar dem i deras profession (Roberts & Grubb, 2014). Arbetsrelaterad stress eller yrkesrelaterad stress som det även benämns framkallas framför allt av två faktorer. De två största faktorerna är hög arbetsbelastning och interaktionen mellan kollegorna på arbetet (Arbetsmiljöverket, 2020). Arbetsförhållandena är även sådant som utlöser stress hos sjuksköterskor. Det kan handla om att hantera död, otillräcklig belöning samt brist på respekt från samhället (Zeng, 2009).

Negativa hälsoeffekter av stress

Vid olika typer av utmaningar skapas det stressreaktioner som bidrar till kroppsliga förändringar. Beroende på nivån av stress kan detta både leda till positiva och negativa reaktioner. Stress kan till viss del förbättra förmågan till prestation, men allt för höga nivåer av stress medför vanligtvis en sämre prestationsförmåga. Exempel på negativa hälsoeffekter av stress är att risken av sjukdomar ökar, exempel är depression samt hjärt- och kärlsjukdomar. Detta beror på en långvarig stress utan tillräcklig återhämtning. Hög stressnivå kan även leda till utmattningssyndrom, vilket är en svår effekt av arbetsrelaterad stress (Folkhälsomyndigheten, 2022). Höga nivåer av stress leder till försämrad hälsa, skada och minskat välbefinnande. Tidiga tecken på stress kan vara humör- och sömnstörningar, huvudvärk, orolig mage samt försämrade familjerelationer. Vid exponering av stress under en längre tid eller kroniskt kan bland annat förknippas med högt blodtryck och kolesterolnivåer, infektionssjukdomar, muskelskador och ångest. Det kan även påverka individuella hälsobeteenden liksom minskad fysisk aktivitet, rökning och alkoholkonsumtion (Roberts & Grubb, 2014). Vid för hög stresspåverkan kan det uppstå onödig irritation, ilska, trötthet och ångest (Tully & Tao, 2019).

Vid stressreaktioner påbörjar kroppen en process för att överleva yttre hot, vilket ger en ökad aktivitet i det sympatiska nervsystemet. När dessa system aktiveras frisätts hormoner i kroppen som kan orsaka förhöjd hjärtfrekvens, blodtryck och blodsockernivå, blodkärlsförträngningar samt att matsmältningen och immunförsvaret stänger av. Beroende på om dessa fysiologiska förändringar i kroppen är kortvariga eller långvariga påverkar det kroppen olika mycket. Vid återkommande aktivering av det sympatiska nervsystemet på grund av förekommande eller kronisk stress kan detta innebära akuta symtom, vilket kan leda till progression av kroniska hälsotillstånd (Roberts & Grubb, 2014).

Kärnkompetens

Säker vård

Säker vård betyder att alla patienter ska få en god omvårdnad samt att förhindra vårdskador så att lidande inte uppstår. En vårdskada är där lidande, kroppsliga eller psykisk skada samt sjukdom eller dödsfall hade kunnat undvikas om lämpliga åtgärder används (Ödegård, 2019). Lagar som stödjer patienter vid sådana och liknande händelser är exempelvis patientsäkerhetslagen (Riksdagen, 2021). Svensk sjuksköterskeförening (2016) skriver att en säker vård ständigt ska bedriva ett utvecklingsarbete inom olika områden. Exempel är inom ledarskap, samverkan i team, tekniska färdigheter, kunna använda standardiserade arbetsmetoder för informationsöverföring samt samarbete med patienter och närstående. Säker vård innebär att i sin profession har tillräckligt med kunskap för att vara medveten om de risker som finns i vården för att kunna arbeta för att minimera riskerna. Mohammed Aqeel Alkhalwaldeh et al. (2019) beskriver att när sjuksköterskor inte hinner med att utföra sina arbetsuppgifter på grund av överbelastning kan det leda till att patientsäkerheten äventyras. När sjuksköterskor inte kan ta vara på sin egen hälsa på grund av den arbetsrelaterade stressen kan dem inte utföra en god och säker vård.

Teoretisk referensram

Det är av stor vikt med stresshantering och coping när stress blir en vardag för att kunna bibehålla en god och säker vård. När sjuksköterskor inte längre kan hantera sin stress och själv bibehålla en god hälsa kan det leda till svårigheter med att kunna bedriva en god vård beskriver (Mohammed Aqeel Alkhaldeh et al., 2019). Detta kan leda till att patientsäkerheten äventyras och därav är det av stor vikt att använda sig av olika copingstrategier.

Lazarus och Folkmans copingteori handlar om att människan och omgivningen befinner sig i en relation mellan varandra och grundar sig i två olika processer. Dessa är kognitiv bedömning och coping som ska vara till hjälp för människan när den utsätts för stressfulla situationer både på lång sikt och i nuet (Folkman, et al., 1986).

Coping handlar om en persons sätt att hantera det som uppstår i en viss situation som överskrider en persons egna resurser. Coping innefattar två funktioner där det ena benämns som problemfokuserad coping och den andra som emotionellt fokuserad coping.

Problemfokuserad coping innebär att hantera problemet som uppstår och konfrontera det stimuli som framkommer medan emotionellt fokuserad coping syftar till att reglera och hantera känslorna som uppstår. Det kan vara exempelvis att söka socialt stöd, distansering och självkontroll (Folkman, et al., 1986).

Kognitiv bedömning beskrivs som en process där människan utvärderar en viss situation och vad denna situation kommer göra med ens välbefinnande. I kognitiv bedömning ingår både en sekundär och primär bedömning. I den primära bedömningen utvärderar människan ifall det finns en skada eller vinning i omgivningen som skulle kunna påverka deras välbefinnande. Frågor det kan beröra är om det skadar självkänslan eller hälsan hos en själv eller en nära anhörig. Medan en sekundär bedömning beskriver om något kan förhindras om det handlar om negativa effekter eller om det kan främja nytta av det som uppstår (Folkman, et al., 1986). Det finns fyra olika sätt att hantera miljön och situationerna som uppstår. Dessa fyra beskrivs som att människan förändrar situationen till det bättre, situationen accepteras och det görs ingenting åt den, söka vidare efter mer kunskap eller hålla tillbaka sina känslor för att undvika att agera impulsivt (Folkman et al., 1986).

Problemformulering

Arbetsrelaterad stress är en vardag för många i sjuksköterskeyrket. Att ständigt gå runt med stress leder till en obalans mellan det fysiska och psykiska måendet. Dåliga arbetsförhållanden med hög stresspåverkan leder till ett minskat välmående och sämre hälsa bland sjuksköterskor, vilket kan i sin tur påverka patientsäkerheten. När sjuksköterskor inte längre kan hantera stress kan de inte längre utföra en säker vård för patienten (Roberts & Grubb, 2014). Faktorer som utlöser arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor kan vara att hantera död, brist på respekt från samhället samt otillräckligt belöningsystem (Zeng, 2009). Mohammed Aqeel Alkhalwaldeh et al. (2019) beskriver vikten av stresshantering för att det ska kunna bedrivas en patientsäker vård men även att det behövs göras fler studier om stresshantering för att kunna bekräfta vikten av hur effektiv stresshantering är för sjuksköterskor relaterat till deras arbete. När sjuksköterskor inte längre kan hantera den arbetsrelaterade stress som uppstår kan de längre inte utföra en säker och god vård. Det är detta som påverkar patienterna och hotar patientsäkerheten. För att vården ska kunna bedrivas på ett effektiv och produktivt sätt krävs det en god hälsa bland sjuksköterskor (Mohammed Aqeel Alkhalwaldeh et al., 2019). Det är av vikt att sjuksköterskor har strategier för att hantera arbetsrelaterad stress.

Syfte

Syftet med studien var att beskriva sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården.

Metod

Design

Metoden som genomfördes i studien var en allmän litteraturöversikt. En allmän litteraturöversikt är ett tillvägagångssätt för att göra en sammanställning över kunskapsläget inom ett specifikt område. Fribergs analysmodell valdes till denna studie när artiklarna skulle analyseras (Friberg, 2017). Syftet med studien var att beskriva copingstrategier som sjuksköterskor använder sig av vid arbetsrelaterad stress inom hälso- sjukvården, därav

valdes en kvalitativ samt en induktiv ansats. Kvalitativ ansats används när syftet är att beskriva personers erfarenheter av ett fenomen (Segesten, 2017).

Urval

För att besvara studiens syfte användes inklusionskriterier och exklusionskriterier i sökningarna för att få fram relevanta artiklar. Det användes identiska inklusions- och exklusionskriterier i både Cinahl, Medline och PubMed. Använda inklusionskriterier för att få fram artiklarna var den grundutbildade sjuksköterskan som har upplevt arbetsrelaterad stress samt att det enbart användes vetenskapliga artiklar där metoden var kvalitativ.

Avgränsningar som användes var engelska, årtalen 2012–2022 och Peer Reviewed. Östlundh (2017) skriver att avgränsningar kan användas med fördel för att få bort överflödiga artiklar som inte stämmer överens med studiens valda område (Östlund, 2017). Artiklar som berörde covid-19 exkluderades då föreliggande studie syftar till att ta reda på sjuksköterskors arbete utöver pandemin.

Datansamling

Datansamlingen för denna studie gjordes i databaserna Cinahl, Medline och PubMed. Cinahl är en referensdatabas som innehåller artiklar inom omvårdnadsvetenskap medan PubMed innehåller artiklar som innehåller medicin och omvårdnad (Östlundh, 2017). Medline är en databas med inriktning på biomedicin (National library of medicine, 2022). Det gjordes en databassökning i PubMed med samma sökord som i Cinahl och Medline och där hittades tre artiklar som besvarade studiens syfte. Dessa artiklar hade redan tagits med vid sökning i Cinahl och PubMed (Bilaga 3).

För att få fram värdefulla artiklar gjordes en första sökning med de centrala begreppen som eftersöktes i artiklarna. Dessa var “Nurse*”, “Occupational stress” och “Coping”. För att sedan utöka sökningen tillkom synonymer till vardera bärande begrepp. För att göra en djupare sökning användes flertal synonymer till orden och även ett system som benämns som boolesk söktechnik. Inom boolesk söktechnik finns det flertalet booleska sökoperatörer som bland annat är AND och OR. OR används mellan de olika synonymerna för att försäkra sig om att någon av dessa orden finns med i artiklarna. AND används när de olika sökorden ska kopplas samman för att få fram artiklar som inkluderade de båda sökorden (Östlundh, 2017).

Sökningarna med fritextord och ämnesord lades först ihop separat för att sedan bilda sökblock med hjälp av booleska sökoperatörer såsom AND och OR.

I både Cinahl, Medline och PubMed gjordes sökningar med ämnesord och fritextord. Databaserna är uppbyggda på likartat sätt och därför gjordes det identiska sökningar i vardera databasen. Ämnesorden används för att underlätta artikelsökningen och dessa hittades under subject headings. Ämnesorden som användes var “Occupational stress” och “Adaptation, psychological”. Synonymerna skrevs i fritext och var “Job stress” och “Workplace stress” som tillsammans med “Occupational Stress” blev ett sökblock med den booleska sökoperatören OR. Det andra ämnesordet “Adaptation, Psychological” lades ihop med synonymerna “Coping”, “Coping Strategies” och “Coping Skills”. Även här användes sökoperatören OR. Artiklarna som eftersöktes skulle vara med en kvalitativ ansats, därav gjordes en fritextsökning med orden “Qualitative study” och “Qualitative research” eftersom erfarenheter och upplevelser eftersöktes. Eftersom studien skulle behandla sjuksköterskor gjordes en sökning på “Nurse*”. Östlundh (2017) beskriver att trunkering (*) används för att inkludera ordets alla böjningsformer (Östlundh, 2017). Det gjordes även sökningar i fraser, exempelvis “Job stress”. Sökningarna gjordes i fraser för att få orden i kontext med varandra. Blocken lades ihop med varandra med hjälp av den booleska sökoperatören AND. Till sist lades avgränsningarna engelska, årtalen 2012–2022 och Peer Reviewed in.

I Medline gjordes den slutliga databassökningen den 6 oktober 2022 (Bilaga 1) och resulterade i 77 träffar. Det lästes 23 abstrakt och åtta fulltexter varav fem artiklar valdes. Den slutgiltiga databassökningen i Cinahl gjordes den 6 oktober 2022 (Bilaga 2) som resulterade i 57 artiklar. Det lästes 17 abstrakt och sju fulltexter där fem artiklar valdes ut, varav en av dessa artiklar var en dubblett från sökningen i Medline. I PubMed gjordes den slutgiltiga databassökningen den 6 oktober 2022 (Bilaga 3) som resulterade i 30 artiklar. Det lästes fem abstrakt och noll fulltext. Det genererade inte i några nya artiklar utan endast dubletter som redan tagits med från Medline och Cinahl. En manuell sökning genomfördes i de valda artiklarnas referenslistor där en ny artikel inkluderades, därav gick 10 artiklar vidare till kvalitetsgranskning. En manuell sökning görs i artiklarnas referenslistor för att hitta ytterligare artiklar av värde att inkludera i studien (Karlsson, 2017).

Kvalitetsgranskning

När artiklarna valts ut från databassökningen kvalitetsgranskades dessa för att avgöra om de skulle exkluderas eller inkluderas i studien. Vid kvalitativ forskning används olika trovärdighetsbegrepp. Dessa fyra är överförbarhet, giltighet, tillförlitlighet och verifierbarhet och används för att granska den vetenskapliga kvaliteten i artiklar (Kristensson, 2014). Kvalitetsgranskning görs för att bedöma kvaliteten på artiklar. Det finns flera typer av granskningsmallar som går att förhålla sig till. Dessa är utformade på olika sätt beroende av vilken metod som har använts (Friberg, 2017). Artiklarna i studien kvalitetsgranskades utifrån Forsberg och Wengströms framtagna checklista för kvalitativa artiklar (Bilaga 4). Granskningsmallen bestod av fem överrubriker som berörde syftet med studien, vilken undersökningsgrupp som undersökts, metoden för datainsamling, dataanalys samt en utvärdering av artikeln. Varje överrubrik hade tillhörande frågor med fritext- och kryssfrågor (Forsberg & Wengström, 2015). När frågor i granskningsmallen gjordes beräknades det med 1 eller 0 poäng. Där 1 poäng var om frågorna kunde besvaras med ja och 0 poäng gavs när frågorna besvarades med nej eller vet ej. Vid fritextfrågorna där svaren stämde överens blev det även 1 poäng. Sammanlagt kunde 27 poäng samlas in totalt. Därefter valdes poängen att omvandlas till procent för att få fram ett tydligt värde. Låg kvalitet var 1–50 %, medel kvalitet var 51–79 % och hög kvalitet 80–100 %. Efter genomförd kvalitetsgranskning av 10 artiklar exkluderades ingen då sju hade hög kvalitet och tre medel kvalitet.

Dataanalys

Till denna studie har det valts att analysera artiklarna med hjälp av Fribergs analysmodell för en allmän litteraturöversikt som består av fyra steg (Friberg, 2017). Denna metod valdes på grund av att den innehåller en tydlig förklaring på de olika stegen. Detta för att lätt kunna få ett perspektiv över det valda området som är copingstrategier för sjuksköterskor.

Friberg (2017) beskriver att första steget i analysen går ut på att läsa texterna flertalet gånger för att få en helhetsbild över artikeln (Friberg, 2017). Därav lästes de valda artiklarna flertalet gånger först enskilt och slutligen gemensamt för att säkerställa betydelsen av innehållet för studien. I steg två på analysen gjordes en översiktstabell för att uppnå en struktur över det insamlade materialet (Bilaga 5). Att göra en översiktstabell är ett av de viktigaste stegen i analysen beskriver (Friberg, 2017). I tredje steget jämfördes artiklarna med varandra för att

hitta likheter och skillnader. De olika likheterna skrevs ner i ett separat dokument. I detta steg beskriver Friberg (2017) att materialet i de olika artiklarna jämfördes för att urskilja studiernas innehåll och hitta kännetecknen för de olika innehållen (Friberg, 2017). I fjärde steget valdes material ut från resultatet i artiklar som besvarade studiens syfte. Därefter markerades värdefulla fakta som svarade till studiens syfte med olika färgkoder. De olika färgmarkeringarna från alla artiklarna lades sedan ihop separat och bildade kategorier utifrån fakta som tillhörde samma färg. Vidare gjordes en översättning till svenska från engelska. Översättningen gjordes för att få en djupare förståelse för innehållet. Friberg (2017) beskriver att med hjälp av att kategorisera upp resultatet från de valda artiklarna nås det en större helhetsbild och på detta sätt kan ett nytt resultat uppnås (Friberg, 2017). Delarna som valdes ut från resultaten skulle enbart beröra sjuksköterskors copingstrategier då det är detta som studiens syfte berör.

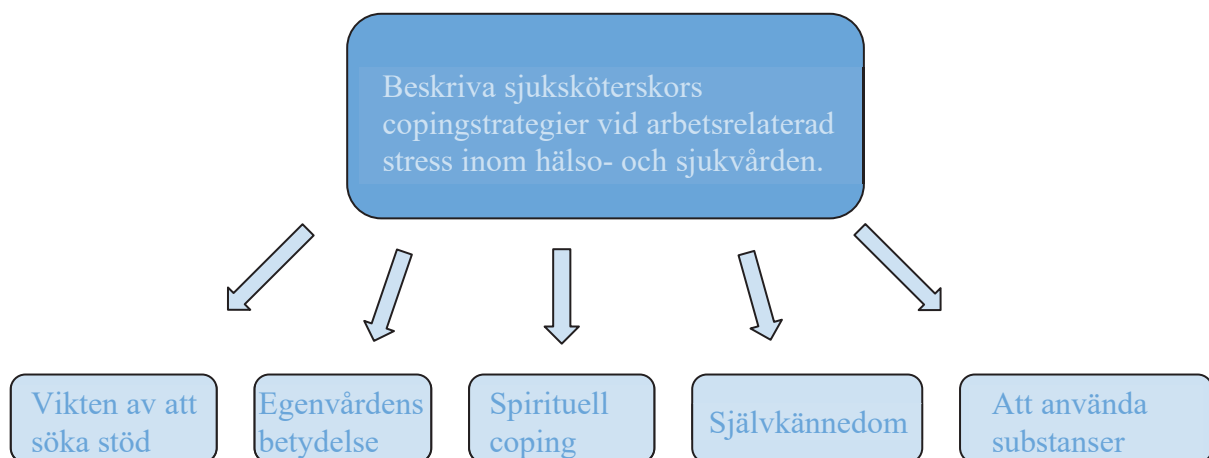
Forskningsetiska ställningstagande

All forskning ska innehålla ett etiskt förhållningssätt oavsett vilken typ av studie som görs. Inom forskning är det viktigt att värna om deltagarna genom att bevara deras värdighet, respekt och välbefinnande och det är detta som är grunden i ett etiskt förhållningssätt. En annan aspekt i etiskt förhållningssätt är även insamlingen av fakta och att det ska ske på ett korrekt sätt där ingen information ska undanhållas (Kristensson, 2014). När en studie görs är det av stor vikt att etiska ställningstagande genomsyras i hela arbetet, från start till slut. Det finns lagar, riktlinjer och konventioner som stöd vid genomförandet av en studie för att undvika att deltagare utnyttjas, skadas eller såras (Kjellström, 2017). Vid insamling av personuppgifter som anses vara känsliga krävs det en etikprövning. I personuppgiftslagen (SFS 1998:204) anges det vilka uppgifter som är känsliga, exempel är sexualliv, etniskt ursprung, hälsa och religiös (Kristensson, 2014). Denna studie är uppbyggd av kvalitativa studier med intervjuer. Alla deltagare som medverkar i en intervjustudie ska bli tilldelade deltagarinformation. Denna information ska bland annat innehålla information om studiens syfte, upplägg, datahantering, redovisningen av studien, att det är frivillig medverkan samt ersättning och försäkringsskydd (Kristensson, 2014). Detta var något som kontrollerades i studien för att se så artiklarna som valdes till resultatdelen hade etiska övervägande. Artiklarna som inkluderades kvalitetsgranskade för att se så de följde etiska förhållningssätt eller var granskade av en etisk kommitté. Det är viktigt att kunna etiskt motivera en studie.

När en forskningsstudie ska göras är det av stor vikt att frågeformuleringen har ett väsentligt värde, det vill säga för vem är forskningen värdefull för och på vilket sätt. Tre aktörer som är viktiga att involvera när en studie görs är, individen, samhället och professionen. Forskningen som görs måste ha nytta för minst en av de tre aktörerna för att det ska anses vara etiskt rätt (Kjellström, 2017). Då syftet med studien är att beskriva sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården inkluderar detta alla tre aktörer och på detta sätt är det ett etiskt motiverat syfte.

Resultat

Efter analysprocessen identifierades fem huvudkategorier i de valda artiklarna som besvarade studiens syfte, sjuksköterskans copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården. De fem huvudkategorierna var vikten av att söka stöd, egenvårdens betydelse, spirituell coping, självkänedom samt att använda substanser (Figur 1).



Figur 1. Redovisning av syftet och huvudkategorier

Vikten av att söka stöd

Resultatet visade att en återkommande strategi hos sjuksköterskor var att söka stöd. Det som kunde skilja sig åt var hur och var de sökte stödet. För att kunna hantera stressade situationer är det av stor vikt att sjuksköterskor har insikt och kunskap men också är medvetna om vilket stöd som finns tillgängligt att få. En annan viktig del för sjuksköterskorna var att få effektivt stöd i svåra situationer (Zander & Hutton, 2012). Många

valde att söka stöd hos närstående för att få moraliskt stöd och råd eftersom de själva känner sig för stressade för att tänka klart. Sjuksköterskor beskrev att ens partner har en betydande del i ens liv och är en trygghet och därför väljer de att söka stöd och uppmuntran hos sin partner (Lim et al., 2010). En sjuksköterska beskrev att “Husband plays an important role in my life..whenever I have trouble and problem, I will talk to him and seek for his support and encouragement” (Lim et al., 2010 s. 1028). Sjuksköterskor upplevde när de sökte stöd hos familj att de kunde få emotionellt stöd men även råd om hur de kan förhålla sig till stressade situationer (Eslami Akbar, et al., 2015). Att söka stöd hos vänner var något som sjuksköterskor upplevde som en trygg punkt. Detta eftersom de kände att dem kunde anförtro sig till sina vänner med sina arbetsrelaterade problem för att dämpa sin stress. Sjuksköterskorna var medvetna om att vännerna inte kunde lösa deras problem men bara att känna att någon lyssnade hjälpte (Yuh Ang et al., 2018).

En del sjuksköterskor valde även att söka stöd hos kollegor. Fördelen med att söka stöd hos kollegor var att de går igenom liknande saker och kan lättare relatera till varandra. Detta gjorde att de inte känner sig ensamma i vad de går igenom och finns där för att stötta varandra i alla lägen (Lim et al., 2010). Att söka stöd hos kollegor var att föredra hos många sjuksköterskor, men även att söka stöd hos en utbildad psykolog var också uppskattat (Shimoinaba et al., 2015; Eslami Akbar, et al., 2015). En del sjuksköterskor kunde känna att det är jobbigt att prata med alla sina kollegor om sina känslor i stressfulla situationer. De beskrev då att det är viktigt att välja ut en person som man litar på och känner sig trygg med att dela sina problem med (Zander & Hutton, 2012). Sjuksköterskor som hade låg återhämtningsförmåga valde att vända sig till sina kollegor vid stressade situationer i stället för familj och vänner som sjuksköterskor med hög återhämtningsförmåga vanligtvis gjorde. Dem menar på att kollegorna var medvetna om vad som händer på arbetsplatsen och kunde förstå den stressade situationen bättre (Yuh Ang et al., 2018). En sjuksköterska beskrev “Talking to colleagues because they know your job scope. They know what is happening in your ward, so they will be able to understand better” (Yuh Ang et al., 2018, s. 135).

Egenvårdens betydelse

För att hantera den arbetsrelaterade stressen upplevde många sjuksköterskor att det var av stor vikt att ta hand om sig själv och göra saker som de mår bra av. Många varierande aktiviteter som sjuksköterskor upplevde hjälpte mot att hantera stress var att vara i naturen, reflektera, omge sig med djur, egentid samt träning (Shimoinaba et al., 2015). Vissa av dessa aktiviteter gjordes även för att glömma bort arbetet och på detta sätt minska stressen (Happell et al., 2012). Det beskrevs att shopping fungerade som en lugnande känsla för att bli av med stress. Det kunde vara enkla saker som att handla något som man tycker om som gjorde en på bra humör (Lim et al., 2010). Det kunde även vara saker i vardagen som hjälpte till mot stressen, exempelvis att dammsuga hemmet eller ta en lång dusch. Olika strategier användes beroende på vem de var eftersom det kan fungera olika för andra. Exempel på detta var olika personliga ritualer, se efter sig själv och nöjen (Zander & Hutton, 2012). En del sjuksköterskor använde olika strategier både innan och efter arbetet för att motverka och förebygga arbetsrelaterad stress. Detta var sådant som handlade om att ta hand om sitt yttre och sig själv. Exempel på detta kunde vara sådant som att använda deodorant och sätta på sig smink för att höja självförtroendet och höja energinivån. En sjuksköterska beskrev "It lifts me ... it's invigorating ... It's an energy impulse" (Manomenidis et al., 2016, s. 358). En viktig del i stresshantering utanför arbetet är att göra saker som får en att må bra. En del sjuksköterskor uppgav att de gjorde olika aktiviteter utanför arbetet för att släppa stressen för att slappna av genom att lyssna på musik, meditera och gå till olika spa. Musik användes för att höja energinivån både innan och efter ett arbetspass för att enklare kunna släppa stressade situationer och gå vidare (Manomenidis et al., 2016). Musik användes också för att lugna ner sig och tänka på annat i stället för arbetet (Eslami Akbar, et al., 2015). För att se efter sitt eget mående var det betydelsefullt att ta kortare pauser med mellanmål under arbetspasset för att på detta sätt klara av att hantera situationer som uppstår. En annan betydande faktor för att bli av med stressen från arbetet var att få en god sömn, vilket gav en avslappnande och återhämtande känsla (Lim et al., 2010). Äldre sjuksköterskor beskrev att de umgicks i grupp med andra kollegor. Medan de yngre sjuksköterskorna specialiserade sig på internet i liknande syfte för att släppa den arbetsrelaterade stressen (Happell et al., 2012).

Spirituell coping

Spirituell coping var gemensamt för många sjuksköterskor vid arbetsrelaterad stress. Sjuksköterskorna anser att tro är en av den viktigaste faktorn för att klara av utmaningarna som tillkommer med omvårdnadsarbetet. Dem menar på att det spirituella ger mening till omvårdnadsinsatser och får sjuksköterskor att stanna i arbetet trots den arbetsrelaterade stressen som uppstår. Inom religion och spirituell coping uppgav sjuksköterskor att det fanns fem teman som de förhöll sig till. Dessa var religiöst ansvar, närmande till Gud, andlig belöning, arbetets helighet samt andlig resa. En sjuksköterska beskrev att "...with all my experience, I try to travel at least once a year, and a religious trip. When you pilgrim, all your tiredness is gone" (Mehdi Salaree et al., 2014, s. 276). Det som menades med religiöst ansvar var att inte bara skyldigheten av att hjälpa någon utan att det är en del av ens religiösa träning. Andra menade även på att utföra arbetet var ett sätt att komma närmare Gud. Att få andlig belöning gjorde så stressen och problemen som uppstod på arbetet var mer lätthanterliga. Sjuksköterskor beskrev att ta hand om andra människor var lika med att be till Gud och heligheten till arbetet. Att åka i väg på en andlig resa uppgavs även som återhämtning från det stressade arbetet. Att förhålla sig till alla dessa fem teman var en religiös syn för att hantera stress som fanns på arbetet (Mehdi Salaree et al., 2014). En del sjuksköterskor uppgav att be till Gud eller läsa heliga skrifter var ett sätt att känna stöd och söka hjälp när pressen på arbetet blev för stor (Eslami Akbar et al., 2015; Eslami Akbar et al., 2017). Andra upplevde att religiösa ritualer gav dem en känsla av kontroll och styrka men mest betydande var att de fick styrka för att hantera det oförutsägbara (Manomenidis et al., 2016). Att be leder till att sjuksköterskor kände situationer mindre svåra, även om det inte hjälper problemet så menar de på att dem får styrka att hantera stressade situationer på ett enklare sätt (Yuh Ang et al., 2018).

Självkänedom

Att ha en god självkontroll handlar om att bland annat ha en bra insikt i sig själv. Sjuksköterskor som har bra insikt kan klara av arbetet enklare än de personerna som har sämre insikt. Att ha insikt i sina styrkor och begränsningar gör det enklare att acceptera situationen som den är och blir därför inte lika stressad. En av sjuksköterskorna beskrev att "...people who have good insight into their own personality and behavior...will last longer in

this job that people without insight” (Zander & Hutton, 2012, s.21). Att reflektera har även stor betydelse för sin självkänedom. Viljan att reflektera om arbetet gör att man lär sig och börjar tänka om sina egna begränsningar vilket gör att man enklare kan känna igen vad som triggar en, vilket gör att man kan undvika dessa situationer och på detta sätt komma undan obehövlig stress (Zander & Hutton, 2012). Sjuksköterskor beskrev om de inte är medveten om vad som påverkar dem i stressfulla situationer samt vilket stöd de är i behov av riskerar de att bli emotionellt utmattad (Shimoinaba et al., 2015). Ett annat förekommande sätt att hantera stressfulla situationer kan vara att ha ett positivt tänkande. Sjuksköterskor menar på att du behöver tycka om vad du gör, om du inte tycker om ditt arbete kommer det leda till konstant stress (Yuh Ang et al., 2018). Resultatet visade på att sjuksköterskor beskrev att fokusera på sig själv i stressade situationer såsom att tänka positivt var ett sätt att hantera arbetsrelaterad stress. Att träna på det mentala, psykologiska och fysiska måendet för att få en balans mellan en själv och arbetet och på detta sätt bli mer avslappnad och inte stressad i svåra situationer (Eslami Akbar et al., 2017). För att hantera arbetsrelaterad stress använde sig en del sjuksköterskor av strategier där de försökte kognitivt och emotionellt fokusera på självkontroll i stället för yttre stressfaktorer och på detta sätt anpassa sig till situationer (Eslami Akbar et al., 2015). Sjuksköterskor uppgav att kunna sätta gränser i arbetet besparar en från att bli utbränd. Det handlar om att inte ta på sig mer än vad man klarar av att hantera och på detta sätt går det att undvika stress (Melvin, 2012).

Att använda substanser

Att använda olika substanser såsom nikotin och tobak var en återkommande metod som användes för att slappna av och släppa stressen både på arbetstid och utanför. En del uppgav att de endast rökte för att släppa stressen medan andra rökte på heltid (Happell et al., 2012). En sjuksköterska beskrev “ I smoke. I’ve started smoking again” (Happell et al., 2012, s. 196). Resultatet visade hur sjuksköterskor använder nikotin och koffein som ett sätt för att öka vakenheten. De använder även nikotin i slutet av arbetspasset tillsammans med kollegor för att avverka stressen och lämna den innan hemgång (Manomenidis et al., 2016). En annan vanlig hantering var att använda alkohol som en avslappningsmetod för att hantera arbetsrelaterad stress. En del sjuksköterskor drack alkohol hemma medan andra gick till puben tillsammans med kollegor (Happell et al., 2012).

Diskussion

Metoddiskussion

Studien som gjorts var en allmän litteraturöversikt där syftet var att beskriva sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården. Det var inte aktuellt att utföra en mer omfattande studie såsom en systematisk litteraturöversikt då tiden inte räckte till. En systematisk litteraturstudie grundar sig på att samla in, värdera och analysera all forskning som finns inom ett visst område (Forsberg & Wengström, 2015). Om detta i stället hade gjorts hade resultatet kunnat blivit mer trovärdigt, omfattande och överförbart (Kristensson, 2014). Denna studie genomfördes med en kvalitativ och induktiv ansats. Om en deduktiv ansats i stället hade använts hade studien från start utgått ifrån en hypotes och sedan insamlat fakta (Forsberg & Wengström, 2015). Kvalitativ metod användes för att försäkra sig om att fånga upp sjuksköterskors upplevelser av att hantera arbetsrelaterad stress. Om en kvantitativ metod i stället hade använts hade sjuksköterskors upplevelser inte fångats upp i samma utsträckning som de gör vid en kvalitativ metod då en kvantitativ metod utgår från statistik och mätbara objekt där resultatet går att generalisera (Kristensson, 2014).

Avgränsningarna som användes för att göra sökningarna mer specifika var årtalen 2012–2022, engelska och Peer Reviewed. Publikationsår valdes med 10 år tillbaka då enligt Östlundh (2017) är forskning en färskvara. Om publikationsåren hade utökats hade resultatet kunnat påverkas då äldre forskning hade kunnat ge ett missvisande resultat, då de inte hade varit den mest relevanta forskningen. Vidare beskriver Östlundh (2017) att språkavgränsningar med fördel kan användas för att sortera bort artiklar som inte kan behärskas på grund av språket. Därav valdes avgränsningen engelska och därefter gjordes en översättning till svenska för att inte utesluta viktig information. Avgränsningen Peer Reviewed användes för att försäkra sig om att alla artiklar som framkom var vetenskapliga då det är detta som användes i denna litteraturöversikt. Peer Reviewed är vetenskapliga publikationer som granskas av ämnesexperter innan artiklarna blir publicerade (Karolinska institutet, 2022). Det gjordes inga avgränsningar av länder eftersom en bredare sökning önskades. Detta resulterade i att artiklar togs från flera olika länder runt om i världen och ledde till ett internationellt resultat. Om avgränsningar hade gjorts till länder inom Norden hade resultatet kunnat bli mer specificerat eftersom den föreliggande studien utgår ifrån Sverige. Inklusionskriterier som användes var att det skulle handla om den grundutbildade sjuksköterskan samt att

sjuksköterskorna skulle varit med om arbetsrelaterad stress. Om detta inte hade uppfyllts hade resultatet kunnat bli missvisande.

I denna studie har artiklar tagits från länder runt om i världen för att få ett bredare och mer internationellt resultat. Artiklarna är tagna från länderna Iran, USA, Australien, Singapore, Grekland och Japan, vilket kan ge ett mer varierande resultat då kultur, förhållningssätt och riktlinjer kan se annorlunda ut beroende på land. Det har valts att ta med tre artiklar i resultatet från Iran som är ett troende land vilket resulterade i att spirituellt coping hade en stor betydelse i studiens resultat. Abdoli et al. (2011) skriver att den starka tron på Gud och religiösa övertygelse har en stor inverkan på det iranska folket. Vid ett mer avgränsat resultat som inriktar sig på Norden hade resultatet kunnat se annorlunda ut eftersom studien utgår från Sverige. En fördel med ett bredare resultat är att det kan hjälpa fler sjuksköterskor med coping oavsett vilken del av världen de kommer ifrån.

Till föreliggande studie är syftet att beskriva sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården. Ingen avgränsning på arbetsplats gjordes då det inte hittades tillräckligt med artiklar för att besvara studiens syfte. Därav valdes det att använda artiklar från flera olika arbetsplatser inom hälso- och sjukvården. Detta ledde till att studien inte inriktade sig på en specifik arbetsplats utan på den grundutbildade sjuksköterskan. Om det i stället hade specificerat sig till endast en arbetsplats hade resultatet kunnat bli annorlunda. Att inkludera hur flera arbetsplatser använder sig av olika copingstrategier ger ett bredare perspektiv.

Databassökningarna gjordes först i Cinahl och PubMed. I PubMed framkom ett fåtal relevanta artiklar. Detta ledde till att en sökning i Medline genomfördes vilket visade flertalet relevanta artiklar. Artiklarna som var relevanta i PubMed framkom även i Medline. Därför togs inga artiklar från PubMed med utan artiklarna togs ifrån Cinahl och Medline. Att bara göra sökningar i två databaser kan ses som en svaghet då relevant forskning kan missas av detta. Därför valdes det även att göra en sökning i ytterligare en databas, vilket ledde till fler relevanta artiklar samt att trovärdigheten ökar. Vid databassökningarna används ämnesord från MeSH och Subject Headings i Medline och Cinahl men även fritextord (Kristensson, 2014). Flertalet synonymer lades till som fritextord för att få en bredare sökning och inte missa några relevanta artiklar. När flertalet fritextord läggs till kan däremot irrelevanta artiklar framkomma då det blir en mindre specifik sökning. Efter sökningarna där nio artiklar

valdes ut gjordes även en manuell sökning. Karlsson (2017) beskriver att en manuell sökning är när artiklarnas referenslistor genomgås för att hitta ytterligare relevanta artiklar. Efter genomförd manuell sökning kunde ytterligare en artikel identifieras som värdefull till föreliggande studies resultat. Därav blev en manuell sökning värdefull och effektiv i denna studie. Det som kunde göra att denna artikel inte framkom i primär sökningen var att den inte var inom alla avgränsningar som lades till.

Alla artiklar som ingick i denna studies resultat har genomgått en kvalitetsgranskning, vilket gjordes gemensamt. Henricson (2017) menar på att när samtliga artiklar jämförs och granskas tillsammans stärks tillförlitligheten. Granskningsprotokollet för denna studie var Forsberg och Wengströms checklista för kvalitativa artiklar (Forsberg & Wengström, 2015). Det är av stor vikt att använda en mall som är enkel att tolka och begriplig för att inte det ska bli misstolkningar och ett felaktigt resultat. Kristensson (2017) beskriver att det är en förutsättning att använda sig av en mall som är begriplig för att det ska bli en god och säker granskning. De valda artiklarna skulle ha en kvalitet på medel eller hög nivå för att inkluderas i studien. Detta för att ha en så hög kvalitet som möjligt i resultatet, vilket ledde till att alla 10 artiklar var relevanta till studiens syfte.

Innan analysen genomfördes diskuterades förförståelsen för att sedan kunna ha en så neutral analys av artiklarna där inga personliga erfarenheter påverkade resultatet. Henricson (2017) menar på att diskutera och skriva ner den egna förförståelsen minimerar risken att resultatet blir påverkat. Till föreliggande studie har Fribergs (2017) analysmodell används för att analysera de valda artiklarna. Denna valdes då den är lättförståeligt och ansågs vara användbar till kvalitativa artiklar. Alla steg i analysprocessen gjordes gemensamt. Detta för att minimera risken för att göra egna tolkningar, vilket ökar tillförlitligheten och resultatet stärks. Kristensson (2014) menar att när två eller flera personer granskar materialet minskar risken för egna tolkningar som kan påverka resultatet. Då analysen gjordes gemensamt gav det möjlighet för att diskutera resultatet för att sedan skapa ett nytt resultat. Henricson (2017) beskriver att gemensamt diskutera de valda artiklarna leder till att hitta likheter och skillnader för att kunna skapa kategorier till det nya resultatet (Henricson, 2017). För att få fram kategorier markerades värdefulla fakta i olika färgkoder för att sortera likheter och skillnader. Detta resulterade i 15 olika koder som gemensamt diskuterades för att slutligen sammanställas till fem huvudkategorier som blev copingstrategier. När detta gjordes var det viktigt att kategorierna skiljer sig från varandra för att undvika likheter i kategorierna för att

de inte ska smälta samman. I detta steg var det av stor vikt att det inte gjordes egna tolkningar vid kategoriseringen. För att undvika att tolkningar görs var det nödvändigt att djupdyka i resultatets artiklar. Därför var det viktigt att vara noggrann när de olika delarna till resultatet skulle skapas, vilket gav större trovärdighet.

Det är av stor vikt att etiska ställningstagande genomsyras från start till slut i studien. Detta gjordes genom att artiklarnas etiska förhållningssätt granskades. Alla 10 artiklar som användes i studien har genomgått en etisk kommitté eller fått ett etiskt godkännande. Det är av stor vikt att inkludera artiklar som har fått ett etiskt godkännande eller där tillvägagångssättet av de etiska övervägande är noga granskade beskriver Forsberg och Wengström (2015). Förutom att artiklarna fått ett etiskt godkännande har det även valts att gemensamt granska artiklarnas tillvägagångssätt för att öka pålitligheten. I en av artiklarna gjordes ett fynd att deltagarnas email adresser lades in i en lottning där vinsten var ett presentkort. Det ska vara frivilligt att delta i ett forskningsprojekt (Etikprövningsmyndigheten u.å.). Att få möjligheten att vinna ett presentkort kan locka deltagandet då deltagare kan bli påverkade av vinsten. Eftersom det endast var en utlottning där en kunde vinna presentkortet samt att artikeln hade fått godkännande från en etisk kommitté ansågs det relevant att använda den ändå. Något som noggrant följts i föreliggande studie är att all fakta som besvarade studiens syfte i artiklarnas resultat har tagits med och inte undanhållits. Alla artiklar som har tagits med i denna studie har redovisats löpande där ingen har uteslutits. Forsberg och Wengström (2015) beskriver att det är oetiskt att undanhålla information från resultatet samt att inte redovisa alla artiklar. För att öka resultatets trovärdighet har det gemensamt diskuterats sjuksköterskors erfarenheter av copingstrategier för att undvika feltolkningar och få ett så korrekt resultat som möjligt.

Resultatdiskussion

Syftet med denna studie var att beskriva sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården. Följande delar i resultatet kommer att diskuteras och dessa är: *vikten av att söka stöd, egenvårdens betydelse, spirituellt coping, självkännet och att använda substanser.*

Vikten av att söka stöd

Resultatet visade att vikten av att söka stöd var av stor betydelse när det handlar om hur sjuksköterskor hantera arbetsrelaterad stress. Flinkman och Salanterö (2015) beskriver att det är en viktig del den första tiden som sjuksköterska att våga söka stöd då det är mycket nya intryck och utmaningar som kan bidra till stress. Att söka stöd var olika för alla och hur de valde att göra det, men gemensamt är att det handlade om att reducera stressen och få stöd i sina känslor. Detta beskriver Folkman et al. (1986) är ett sätt att använda sig av en copingstrategi, vilket benämns som emotionellt fokuserad coping. Strategin handlar om att hantera de känslor som uppstår i stressade situationer och kan göras på olika sätt utifrån vad som passar en själv. I resultatet framkom det att sjuksköterskor sökte stöd för att få kunskap och hjälp över hur de kan hantera de stressfulla situationer som uppstår i arbetet för att kunna upprätthålla en säker vård. Detta är ett sätt att ta kontroll över stressande och påfrestande situationer beskriver Folkman et al. (1986). Det framkom även att söka stöd mellan kollegor var av stor betydelse då kollegor kunde sätta sig in i situationen på ett annat sätt än vad familjemedlemmar kunde göra. Detta styrker Bubolz et al. (2019) genom att beskriva att adekvat kommunikation mellan kollegor var en strategi för att undvika påfrestande situationer och avlasta sig och på detta sätt reducera stress. Det som framkom i resultatet är att sjuksköterskor söker sig till kollegor för att åstadkomma stöd. I stället beskriver Happell et al. (2013) att verksamheten med fördel kan intressera sig i att fråga sjuksköterskor vilket stöd de är i behov av för att underlätta och erbjuda rätt typ av stöd. Wynendaele et al. (2019) betonar att det är av stor vikt att bedriva en verksamhet med goda förutsättningar på arbetsplatsen då den ekonomiska frågan inte borde spela någon stor roll.

Egenvårdens betydelse

Egenvård visade sig ha en stor betydelse hos sjuksköterskor när de hanterar arbetsrelaterad stress. Det kunde vara allt ifrån att umgås med familj, lyssna på musik, städa hemmet och träna. På detta sätt hanterar och prioriterar sjuksköterskor deras egen hälsa, både den mentala hälsan och den psykiska hälsan. Som tidigare nämnts är det av stor vikt att sjuksköterskor har en god hälsa för att kunna bedriva en säker vård. Chesak et al. (2019) styrker detta genom att beskriva att egenvård är av stor betydelse för att kunna ge en omvårdnad som är av hög kvalitet. Roberts och Grubb (2014) beskriver hur kroppsliga och psykiska sjukdomar kan vara relaterade till långvarig stress. Därav är copingstrategier inte bara bra för att reducera stress utan även för att förebygga allvarigare sjukdomar såsom högt blodtryck, ångest och infektionssjukdomar och på detta sätt främja sin egen hälsa i längden. Att delta i

avslappnande aktiviteter och få en god sömn uppger sjuksköterskor ha en stor påverkan på egenvården och att reducera stress, detta styrks även av Yuwanich et al. (2016) och Marwell et al. (2016). Att meditera och gå på spa uppvisade många sjuksköterskor var en copingstrategi som hade stor påverkan på egenvård. Fang och Li (2015) menar att stärka sin egenvård med att meditera hjälper till med en förbättrad sömn och att reducera stress då meditation har en lugnande effekt. Detta är en strategi som verksamheten på sjukhuset kan använda sig av för att hjälpa sjuksköterskor att få en sömn av god kvalitet samt att minska stress för att på så sätt främja sjuksköterskors hälsa och få en god och säker vård på arbetsplatsen (Fang & Li, 2015). Resultatet påvisade att musik var en strategi som en del sjuksköterskor använde sig av för att varva ner och koppla av. Andra använde musik för att höja deras energinivå både före och efter arbetet. Att lyssna på musik kan ses som en terapi för att upprätthålla, återställa samt främja fysisk, emotionell och mental hälsa. Gassner et al. (2021) skriver att genom lyssna på musik förbättras humöret, sömnkvaliteten, livskvaliteten samt att ångest och stress reduceras. Detta tyder på att musikterapi hjälper sjuksköterskor i både deras fysiska och psykiska hälsa. I resultatet framkom vidare att fysisk aktivitet var ett exempel på stresshantering hos sjuksköterskor. Baek et al. (2022) skriver att en dålig sömn, trötthet, muskel- och skelettbesvär är relaterat till låga nivåer av fysisk aktivitet. Vid brist på fysisk aktivitet kan det påverka känslorna negativt och det blir svårt att tänka positivt. Roberts och Grubb (2014) beskriver att långvarig stress kan påverka sjuksköterskors välbefinnande genom att deras fysiska aktivitet minskas (Roberts & Grubb, 2014). Sjuksköterskor bör därför upprätthålla gynnsamma nivåer av fysisk aktivitet för att bibehålla deras fysiska och psykiska välmående. Om sjuksköterskor inte klarar av att ta hand om deras egen hälsa i första hand kan de heller inte upprätthålla en patientsäker vård (Baek et al., 2022). Detta påvisar att fysisk aktivitet har en god effekt och minskar stressnivån.

Spirituell coping

Resultatet visade på att många sjuksköterskor använde sig av spirituella coping som givande. Det kunde handla om att be till Gud, läsa heliga skrifter och använda sig av spirituella ritualer. Detta gjordes för att hitta mening med arbetet och komma närmare Gud. På detta sätt var det enklare att hantera svåra och stressfulla situationer. Att spirituella coping är av stor betydelse styrker även Mirzaei et al. (2022) genom att beskriva denna copingstrategi ger en inre frid, gör det enklare att hantera svåra situationer, skapar djupa och kärleksfulla situationer samt närmar sig Gud där de får en känsla av samhörighet och tillit. Med hjälp av detta kan sjuksköterskor reducera stress och känna meningsfullhet till deras arbete. Bubolz et

al. (2019) styrker även att be till Gud är en strategi som många sjuksköterskor använder sig av i det dagliga arbetet. Det kan handla om att be till Gud för att få en anknytning eller att tacka Gud för att ha klarat ännu en arbetsdag. Sjuksköterskor betonar vikten av att tro och på det sättet få en andlig styrka som tar dem genom stressade och svårhanterliga situationer (Bubolz et al., 2019). Spirituell coping kan ses som emotionellt fokuserad coping. Spirituell coping syftar till att hantera sig själv som person och ens känslor som framkommer vid svåra situationer i stället för att fokusera på problemet som uppstår. I Lazarus och Folkmans copingteori beskrivs emotionell coping som ett sätt att hantera och reglera ens känslor (Folkman et al., 1986).

Självkänedom

Att ha en god självkänedom beskrev många sjuksköterskor var av stor vikt när det handlade om att hantera den arbetsrelaterade stressen. En del sjuksköterskor beskrev att det var viktigt att ha insikt i sina begränsningar och styrkor för att på ett enklare sätt kunna anpassa sig till arbetet för att minska stressen och kunna bibehålla en god och säker vård. Det var av stor vikt att reflektera över sina handlingar i praktiken för att reflektera över vad som har gått sämre och utlöst stress. Detta för att det inte ska uppstå på nytt och därav undvika stressfulla situationer. Detta kan kopplas till Lazarus och Folkmans copingteori om problemfokuserad coping. Problemfokuserad coping handlar om att hantera de problem som uppstår så att det inte händer igen (Folkman et al., 1986). Reflektion används för att gå genom hur en viss situation har utvecklats för att sedan komma på en lösning så att det inte uppstår igen och därför kan det ses som problemfokuserad coping. Att reflektera över sina handlingar styrker även Edward och Herculinskyj (2017) är av stor vikt i sitt arbete som sjuksköterska. Hela reflektionsprocessen kan hjälpa till med problematiska och svåra situationer och kan hjälpa till att minimera stress hos sjuksköterskor. Det finns inte alltid tid till reflektion under ett arbetspass och är därför av stor vikt att verksamheten hjälper till med detta (Edward & Herculinskyj, 2007). Vidare visade resultatet att positivt tänkande var en strategi för att hantera stressfulla situationer på arbetet. Tully och Tao (2019) skriver att positivt tänkande är en kognitiv process som ger hoppfullhet, utvecklar optimistiska idéer, hitta lösningar på problem samt ger en bättre syn på livet. Sjuksköterskor som är optimistiska har enklare att använda positiva copingstrategier där de fokuserar på att förändra i stället för att hålla sig fast vid det som inte går att förändra. Med ett positivt tänkande har sjuksköterskor upplevt förbättrat välbefinnande, motståndskraft och livslängd (Tully & Tao, 2019). Positivt tänkande kan kopplas till problemfokuserad coping då positivt tänkande är en strategi som hjälper till att förändra och komma på nya lösningar till olika problem och situationer som uppstår. Folkman et al. benämner problemfokuserad coping som att ta tag i problemen som uppstår och inte bara acceptera situationen som den är (Folkman et al. 1986). Ett positivt tänkande är något som går att träna upp genom övning och erfarenhet. Ytterligare för att utveckla positivt tänkande för att hantera stress har fysisk aktivitet visats sig ha en god effekt för positivt tänkande (Tully & Tao, 2019).

Att använda substanser

I föreliggande studies resultat framkom det att sjuksköterskor använder alkohol och tobak som ett sätt att reducera stress. Användandet av alkohol och tobak gav en avslappande och

lugnande effekt och därav användes det som ett sätt att reducera stress. Ett intressant fynd gjordes att sjuksköterskor uppgav att de endast började med rökning och brukande av tobak för att kunna hantera stressen. Detta är en negativ trend som blir alltmer vanlig i dagens arbete som blir mer intensivt och stressfullt. Foli et al. (2020) beskriver hur sjuksköterskor använder sig av olika substanser såsom alkohol och droger för att klara av stress och ångest som kan uppstå vid arbetet. Det framgick att vissa sjuksköterskor kunde använda olika substanser för att lättare kunna somna efter ett tufft arbetspass för att på så sätt släppa stressen. Sjuksköterskors användning av alkohol och substanser i längden kunde leda till beroende som i vissa fall kunde leda till uppsägning (Foli et al., 2020). Långvarig stress kan påverka sjuksköterskors välbefinnande genom ökat alkoholintag och ökad tobakskonsumtion (Roberts & Grubb, 2014). Samtidigt visar föreliggande studies resultat på att alkohol och tobakskonsumtion var ett sätt för en del sjuksköterskor att hantera stress. Det visas vidare i resultatet på att tobak och alkohol kan användas i både syftet att reducera stress och som en konsekvens av stress.

Slutsats

Syftet i föreliggande litteraturöversikt var att beskriva sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården. I dagens hälso- och sjukvård utsätts en stor del av sjuksköterskor av arbetsrelaterad stress, vilket gör det viktigt att vara medveten om hur stressen kan hanteras. Detta är av stor vikt för att bibehålla en god och säker vård och inte äventyra patientsäkerheten. I resultatet framkom det fem huvudkategorier som sjuksköterskor använde som copingstrategier. Dessa var vikten av att söka stöd, egenvårdens betydelse, spirituell coping, självkänedom och att använda substanser. Det visade sig att föreliggande copingstrategier var betydande vid arbetsrelaterad stress och fungerade olika bra för alla. Därav är det av stor vikt att hitta en strategi som fungerar bra för en själv för att kunna bibehålla en god hälsa och kunna bedriva en säker vård.

Kliniska implikationer

Föreliggande studies resultat kan ha en stor påverkan och hjälp för den grundutbildade sjuksköterskan. Men även till nyexaminerade sjuksköterskor som ska ut i arbetet. Som i många yrken utsätts sjuksköterskan för påfrestande situationer och långa arbetsdagar där det är av stor vikt att veta hur man ska kunna hantera detta för att inte bli utarbetad eller välja att sluta på grund av belastningen. Som tidigare nämnts krävs det en god hälsa bland

sjuksköterskor för att det ska kunna bedrivas en säker och god omvårdnad. Därav är det av stor vikt att sjuksköterskor kan hantera den arbetsrelaterade stressen som uppstår för att själva bibehålla en god hälsa. Att informera om olika copingstrategier sjuksköterskor använder sig av kan leda till att flera tar hjälp av dessa och kan med tiden leda till att fler väljer att stanna kvar på deras arbetsplatser och klara av de utmanande situationerna. Vilket till slut kommer leda till ett större antal sjuksköterskor på arbetsplatser så att patientsäkerheten och den säkra vården inte äventyras.

Förslag på fortsatt forskning

Föreliggande studie syftade till att ta reda på hur sjuksköterskor hanterar arbetsrelaterad stress. Förslag på fortsatt forskning som hade varit betydelsefullt är hur arbetsplatsen samt arbetsgivaren kan bistå med hjälp för att hantera den stress som uppstår på arbetet. Det kan även vara betydelsefullt att undersöka hur den höga arbetsbelastningen kan minskas för att minimera stresspåverkan hos sjuksköterskor. Denna studies syfte berörde hela hälso- och sjukvården då ett resultat som berörde alla sjuksköterskor efterfrågades. Därför kan ett vidare förslag på fortsatt forskning vara att undersöka specifika arbetsplatser inom hälso- och sjukvården. Exempelvis inom hemsjukvården eller specifika avdelningar och mottagningar. Då det i dagsläget finns begränsat med forskning inom detta område.

Självständighet

Föreliggande studie har skrivits av Matilda Lenngren och Emma Ottosson. Samtliga delar skrevs och diskuterades gemensamt i samma dokument och alla träffar genomfördes på gemensam plats då det var enklare att föra diskussioner på detta sätt. En plan hur arbetet skulle läggas upp lades i ett tidigt skede som båda två följt noggrant. Faktasökning till bakgrunden delades till en början upp för att på enklare sätt kunna göra en bredare artikelsökning för att sedan gemensamt diskutera och komma fram till bra och betydelsefulla fakta. Båda har tagit stort ansvar under skrivandets gång och ett bra samarbete har genomsyrats under hela arbetet.

Referenser

*Artiklar som ingår i den allmänna litteraturoversiktens resultat.

Abdoli, s., Ashktorab, T., Ahmadi, F., Parvizy, S. & Dunning, T. (2011). Religion, faith and the empowerment process: Stories of Iranian people with diabetes. *International Journal of Nursing Practice*, (17) 289–298. DOI: 10.1111/j.1440-172X.2011.01937.x

Arbetsmiljöverket. (2017). *Stress och hög arbetsbelastning* [Faktablad]. Arbetsmiljöverket. <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsmiljostatistik-stress-och-hog-arbetsbelastning-faktablad-2017-02.pdf>

Arbetsmiljöverket. (28 maj 2020). Psykisk ohälsa, stress, hot och våld. <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/>.

Baek, Y., Han, K., Kim, J. & Yoo, H-Y. (2022). Smartphone-based home workout program for shift-work nurses working during the COVID-19 pandemic. *Nursing & Health Sciences*, 24(3): 708-716. DOI:10.1111/nhs.12969

Bubolz, B-K., Nachtigall, M-C., Duarte do Amaral, D., Costa Viegas, A., Bernardes, L. & Muniz, R. (2019). Perceptions of Nursing Professionals with Regards to the Suffering and its Coping Strategies in Oncology. *Revista de Pesquisa: Cuidado e Fundamental*, 11(3), 599-606. Doi: 10.9789/2175-5361.2019.v11i3.599-606

Buchan, J., Catton, H. & Shaffer, F. (2022). *THE GLOBAL NURSING WORKFORCE AND THE COVID-19 PANDEMIC*. International Council of Nurses, the global voice of nursing. <https://www.icn.ch/system/files/2022-01/Sustain%20and%20Retain%20in%202022%20and%20Beyond-%20The%20global%20nursing%20workforce%20and%20the%20COVID-19%20pandemic.pdf>

Chesak, S., Cutshall, S., Bowe, C., Montanari, K. & Bhagra, A. (2019). Stress Management Interventions for Nurses: Critical Literature Review. *Journal of Holistic Nursing*, 37(3), 288–295. DOI:10.1177/0898010119842693

Edward, K. & Hercelinskyj, G. (2017). Occupational stress. Burnout in the caring nurse: learning resilient behaviors. *British Journal of Nursing*, 16(4) 240-242.

*Eslami Akbar, E., Elahi, N., Mohammadi, E. & Khoshknab Fallahi, M. (2016). What Strategies Do the Nurses Apply to Cope With Job Stress?: A Qualitative Study. *Global journal of health science*, 8(6), 55-64. DOI:10.5539/gjhs.v8n6p55

*Eslami Akbar, E., Elahi, N., Mohammadi, E. & Khoshknab Fallahi, M. (2017). How Do the Nurses Cope with Job Stress?. A Study with Grounded Theory Approach. *Journal of caring sciences*, 6 (3), 199-211. DOI:10.15171/jcs.2017.020

Etikprövningsmyndigheten (u.å.). *Forskningsperson*. <https://etikprovningmyndigheten.se/for-forskningsperson/>

- Fang, R. & Li, X. (2015). A regular yoga intervention for staff nurse sleepquality and work stress: a randomised controlledtrial. *Journal of Clinical Nursing*, 24 (23-24) 3374-3379
DOI:10.1111/jocn.12983
- Flinkman, M., & Salanterä, S. (2015). Early career experiences and perceptions - a qualitative exploration of the turnover of young registered nurses and intention to leave the nursing profession in Finland. *Journal of Nursing Management*, 23(8), 1050–1057.
<https://doi.org/10.1111/jonm.12251>
- Foli, K., Reddick, B., Lingsong, Z. & Krcelich, K. (2020). Substance Use in Registered Nurses: "I HeardAbout a Nurse Who...". *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(1) 65-76. DOI: 10.1177/1078390319886369
- Folkhälsomyndigheten. (23 mars 2022). *Stress*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/>
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & DeLongis,A. (1986). Appraisal, coping, health status, & psychological symtoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. DOI:10.1037/0022-3514.50.3.571
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2015). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Natur & Kultur.
- Friberg, F. (2017) Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsatsvägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 141–153). Studentlitteratur.
- Försäkringskassan. (21 juni 2022). *Fortfarande störst antal sjukfall inom vård- och omsorg*.
<https://www.forsakringskassan.se/nyhetsarkiv/nyheter-press/2022-06-21-fortfarande-storst-antal-sjukfall-inom-varld--och-omsorg>
- Gassner, L., Geretsegger, M., & Mayer-Ferbas, J. (2021). Effectiveness of music therapy for autism spectrum disorder, dementia, depression, insomnia and schizophrenia: update of systematic reviews. *European Journal of Public Health*, 32(1): 27-34.
DOI:10.1093/eurpub/ckab042
- *Happell, B., Reid -Searl, K., Dwyer, T., Caperchione, C., Gaskin, C. & Burke, K. (2012). How nurses cope with occupational stress outside their workplaces. *Collegian*, 20 (3),195-9.
DOI:10.1016/j.colegn.2012.08.003
- 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(4), 638–647. <https://doi.org/10.1111/jonm.12037>
- Henricson, M. (2017), Diskussion. I Henricson (red.), *vetenskaplig teori och metod*. (2 uppl., s. 411–419). Studentlitteratur.
- Karlsson, E. K. (2017). Informationssökning. I Henricson (red.), *vetenskaplig teori och metod*. (2 uppl., s. 81–98). Studentlitteratur.

Karolinska Institutet. (4 oktober 2022). Är artikeln peer reviewed? <https://kib.ki.se/sokavardera/vardera-information/ar-artikeln-peer-reviewed>

Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. I Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod* (2 uppl., s. 57–80). Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap*. Natur & Kultur.

*Lim, J., Hepworth, J. & Bogossian F. (2011) A qualitative analysis of stress, uplifts and coping in the personal and professional lives of Singaporean nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 67(5), 1022-1033. <https://doi-org.miman.bib.bth.se/10.1111/j.1365-2648.2010.05572.x>

*Manomenidis, G., Panagopoulou, E. & Montgomery, A. (2016) The “switch on- switch off model”: Strategies used by nurses to mentally prepare and disengage from work. *International Journal of Nursing Practice*, 22(4), 356-363. DOI:10.1111/ijn.12443

Markwell, P., Polivka, B. J., Morris, K., Ryan, C., & Taylor, A. (2016). Snack and relax: A Strategy to Address Nurses` Professional Quality of Life. *Journal of Holistic Nursing*, 34(1), 80–90. DOI:10.1177/0898010115577977

*Melvin, C. (2012). Professional compassion fatigue: what is the true cost of nurses caring for the dying?. *International Journal of Palliative Nursing*, 18(12): 606-611. DOI:10.12968/ijpn.2012.18.12.606

Mirzaei, A., Mozaffari, N. & Soola- Habibi, A. Occupational stress and its relationship with spiritual coping among emergency department nurses and emergency medical services staff. *International Emergency Nursing*, 62 Artikel. DOI: 10.1016/j.ienj.2022.101170

Mody, V., Barot, V., Parolekar, R., Kothari, K., Panchal, M., & Soni, Dhruvi (2022). Prevalence of Work Related Psychological Stress and Work Ability among Nursing Students: A Cross Sectional Study. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 16(3):98-102. DOI: <https://doi.org/10.37506/ijpot.v16i3.18404>

Mohammad Aqeel Alkhalwaldeh, A., Kim Lam, S., Binti Mamat Mukhtar, F. & Peng Ooi, C. (2019). Effectiveness of stress management interventional programme on occupational stress for nurses: A systematic review. 28(2): 209-220. DOI:10.1111/jonm.12938

Nationalencyklopedin. (u.å.).

Stress. <http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/stress>

National Library of Medicine. (2 maj 2020). MEDLINE: Overview. https://www.nlm.nih.gov/medline/medline_overview.html

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2019). Nurses. <https://data.oecd.org/healthres/nurses.htm>

Riksdagen. (2021). Patientsäkerhetslag. https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/patientsakerhetslag-2010659_sfs-2010-659

Roberts, R., & Grubb, P. L. (2014). The consequences of nursing stress and need for integrated solutions. *Rehabilitation Nursing*, 39(2), 62-69. doi:10.1002/rmj.97

*Salaree Mehdi, M., Zareiyan, A., Ebadi, A. & Salaree, M. (2014) Coping Strategies Used by Iranian Nurses to Deal With Burnout: A Qualitative Research. *Global Journal of Health Science*, 6 (6), 273-80. DOI:10.5539/gjhs.v6n6p273

Socialstyrelsen. (7 juli 2022). Arbetsmiljö. <https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/risker-och-varidskador/riskomraden/arbetsmiljo/>

*Shimoinaba, K., O’Conner S-L, M. & Kissane, D. (2015). Nurses’ resilience and nurturance of the self. *International Journal of Palliative Nursing*, 21(10): 504–510. DOI:0,12968/ijpn.2015.21.10.504

Svensk sjuksköterskeförening. (2016). Säker vård – en kärnkompetens för vårdens samtliga professioner. (5 uppl.). Svensk sjuksköterskeförening.

Svensk sjuksköterskeförening. (2017). *ICN:S ETISKA KOD FÖR SJUKSKÖTERSKOR*. [Broschyr]. <https://swenurse.se/download/18.9f73344170c0030623146a/1584003553081/icns%20etiska%20kod%20för%20sjuksköterskor%202017.pdf>

Tsolakidis, G., Fountouki, A., Kotrosiou, S., Diamantidou, V., & Theofanidis, D. (2022). Nursing Staff Burnout: A Critical Review of the Risk Factors. *International Journal of Caring Science*, 15(1): 668–679.

Tully, S. & Tao, H. (2019). CE: Original Research: Work-Related Stress and Positive Thinking Among Acute Care Nurses: A Cross-Sectional Survey. *AJN American Journal of Nursing*, 119(5): 24-31. DOI: 10.1097/01.NAJ.0000557886.73585.d2

Wiklund Gustin, L. (2019). F. Friberg & J. Öhlén (Red.), *Omvårdnadens grunder. Perspektiv och förhållningssätt* (3 uppl., sid. 409–437.). Studentlitteratur.

Wynendaale, H., Willems, R., & Trybou, J.(2019). Systematic review: Association between the patient–nurse ratio and nurse outcomes in acute care hospitals. *Journal of Nursing Management*, 27(5), 896–917. DOI: <https://doi.org/10.1111/jonm.12764>

*Yuh Ang, S., Uthaman, T., Carol Ayre, T., Hoon Lim, S. & Lopez, V. (2018). Differing pathways to resiliency: A grounded theory study of enactment of resilience among acute care nurses. *Nursing & Health Sciences*, 21(1): 132-138. DOI:10.1111/nhs.12573

Yuwanich, N., Sandmark, H., & Akhavan, S. (2016). Emergency department nurses’ experiences of occupational stress: A qualitative study from a public hospital in Bangkok, Thailand. *Work*, 53(4), 885–897. DOI:10.3233/WOR-152181

*Zander, M., & Hutton, A. (2012). Exploring resilience in paediatric oncology nursing staff. *Collegian*, 20(1), 17-25. DOI: 10.1016/j.collegn.2012.02.002

Zeng, Y. (2009). Review of work-related stress in mainland Chinese nurses. *Nursing & Health Sciences*, 11(1), 90–97. DOI:10.1111/j.1442-2018.2008.00417.x

Ödegård, S. (2013). Patientsäkerhet. I J. Leksell & M. Lepp (Red.), *Sjuksköterskans kärnkompetenser* (s. 253–294). Liber.

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats- vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 59-81). Studentlitteratur.

Bilaga 1 Databassökningar

Sökningar i Medline gjordes 221006

Sökning	Sökord Kombination	Antal träffar	Sökdatum	Lästa Abstrakt	Lästa fulltext	Valda artiklar
S1	Nurse*	1,099,063				
S2	(MH "Adaptation, Psychological+)	137,319				
S3	"Coping Strategies"	16,609				
S4	Coping	68,613				
S5	"Coping skills"	4,514				
S6	S2 OR S3 OR S4 OR S5	173,858				
S7	(MH "Occupational Stress")	18,899				
S8	"Job Stress"	2,492				
S9	"Workplace stress"	1,575				
S10	S7 OR S8 OR S9	21,674				
S11	"Qualitative research"	93,844				
S12	"Qualitative study"	55,165				
S13	S11 OR S12	118,262				
S14	S1 AND S6 AND S10 AND S13	165				
S15	S14 med filter: 2012-2022, Engelska	77		23	8	5

Bilaga 2 Databassökningar

Sökningar i Cinahl gjordes 221006

Sökning	Sökord Kombination	Antal träffar	Sökdatum	Lästa Abstrakt	Lästa fulltext	Valda artiklar
S1	Nurse*	588,152				
S2	(MH "Adaptation, Psychological+)	39,758				
S3	"Coping strategies"	10,982				
S4	Coping	67,822				
S5	"Coping skills"	2,479				
S6	S2 OR S3 or S4 or S5	97,448				
S7	(MH "Stress, Occupational+")	31,241				
S8	"Job stress"	1,511				
S9	"Workplace stress"	475				
S10	S7 OR S8 OR S9	31,831				
S11	"Qualitative research"	15,299				
S12	"Qualitative study"	43,998				
S13	S11 OR S12	57,782				
S14	S1 AND S6 AND S10 AND S13	90				

S15	S14 med filter: 2012-2022, engelska	57		17	7	4
-----	-------------------------------------	----	--	----	---	---

Bilaga 3 Databassökningar

Sökningar i PubMed gjordes 221006

Sökning	Sökord Kombination	Antal träffar	Sökdatum	Lästa Abstrakt	Lästa fulltext	Valda artiklar
S1	Nurse*	146,160				
S2	"Adaptation, Psychological" [Mesh]	137,468				
S3	"Coping strategies"	16,669				
S4	Coping	67,465				
S5	"Coping skills"	3,747				
S6	S2 OR S3 or S4 or S5	172,879				
S7	"Occupational Stress" [Mesh]	18,968				
S8	"Job stress"	2,497				
S9	"Workplace stress"	517				
S10	S7 OR S8 OR S9	21,016				
S11	"Qualitative research"	30,986				
S12	"Qualitative study"	55,361				
S13	S11 OR S12	78,291				

S14	S1 AND S6 AND S10 AND S13					
S15	S14 med filter: 2012- 2022, engelska	30		5	0	0

Bilaga 4 Granskningsprotokoll

Granskningsmall utifrån Forsberg & Wengström kvalitativa checklista (2015)

Fråga	Fritext	Ja	Nej	Vet ej
Syftet med studien				
Vilken kvalitativ metod?				
Är designen relevant?				
Undersökningsgrupp				
Är urvalskriterierna beskrivna?				
Var gjordes undersökningen?				
Finns var när och hur gruppen kontaktades?				
Urvalsmetod?				
Beskrivs undersökningsgruppen?				
Lämplig undersökningsgrupp?				
Metod för datainsamling				
Är fältarbetet beskrivet?				

Beskrivs metoderna för datainsamling?				
Datainsamlingsmetod				
Dataanalys				
Hur tolkades begrepp, teman och kategorier?				
Hur är resultatet uppbyggt?				
Finns det ett resultat och analysdiskussion?				
Trovärdigt resultat?				
Pålitligt resultat?				
Finns stabilitet och överensstämmelse?				
Är resultatet återfört till undersökningsgruppen?				
Är de teorier och tolkningar som presenteras baserade på insamlade data?				
Utvärdering				
Kan resultatet kopplas till forskningsfrågan?				
Stöder insamlade data forskarens resultat?				
Har resultatet klinisk relevans?				
Diskuterades metodologiska brister?				
Finns risk för bias?				
Vilken slutsats drar författaren?				
Håller du med om slutsatserna?				

Ska artikeln inkluderas?				
--------------------------	--	--	--	--

Bilaga 5 Artikelöversikt

Författare/År/Land	Titel	Metod	Urval	Kvalitet	Resultat
Melvin, C. 2012 USA	Professional compassion fatigue: what is the true cost of nurses caring for the dying?	Kvalitativ Semistrukturerade intervjuer som gjordes enskilt	6 sjuksköterskor	Medel	Sjuksköterskor använde sig av självkänedom som copingstrategi.
Happel, B., Reid-Searl, K., Dwyer, T., Caperchione, CM., Gaskin, CJ. & Burke, KJ. 2012 Australien	How nurses cope with occupational stress outside their workplaces	Kvalitativ Fokusgrupper med intervjuer	38 deltagare varav 21 sjuksköterskor	Medel	Sjuksköterskor använde sig av egenvård och använda substanser som copingstrategier.
Eslami Akbar, R., Elahi, N., Mohammadi, E. & Khoshknab Fallahi, M. 2017 Iran	How Do the Nurses Cope with Job Stress? A Study with Grounded Theory Approach	Kvalitativ Intervjuer som gjordes enskilt	19 deltagare varav 15 sjuksköterskor	Hög	Sjuksköterskor använde sig av att söka stöd och självkänedom som copingstrategier.

Eslami Akbar, R., Elahi, N., Mohammadi, E. & Khoshknab Fallahi, M. 2015 Iran	What Strategies Do the Nurses Apply to Cope With Job Stress?: A Qualitative Study	Kvalitativ Intervjuer som gjordes enskilt	18 sjuksköterskor	Hög	Sjuksköterskor använde sig av att söka stöd, självkänedom, egenvård och spirituell coping som copingstrategier.
Salaree Mehdi, M. & Zareiyan, A., Ebadi, A. & Salaree, M. 2014 Iran	Coping Strategies Used by Iranian Nurses to Deal With Burnout: A Qualitative Research	Kvalitativ Intervjuer som gjordes enskilt	12 sjuksköterskor	Hög	Sjuksköterskor använde sig av spirituell coping som copingstrategi.
Zander, M. 2012 Australien	Exploring resilience in paediatric oncology nursing staff	Kvalitativ Semistrukturerade intervjuer som gjordes enskilt	5 sjuksköterskor	Hög	Sjuksköterskor använde sig av egenvård, söka stöd och självkänedom som copingstrategier.
Yuh Ang, S., Uthaman, T., Carol Ayre, T., Hoon Lim, S. & Lopez, V. 2018 Singapore	Differing pathways to resiliency: A grounded theory study of enactment of resilience among acute care nurses	Kvalitativ Intervjuer som gjordes enskilt	18 sjuksköterskor	Hög	Sjuksköterskor använde sig av självkänedom, söka stöd och spirituell coping som copingstrategier.

Manomenidis, G., Panagopoulou, E. & Montgomery, A. 2016 Grekland	The “switch on-switch off model”: Strategies used by nurses to mentally prepare and disengage from work	Kvalitativ Semistrukturerade intervjuer som gjordes enskilt	11 sjuksköterskor	Medel	Sjuksköterskor använde sig av egenvård och spirituell coping som copingstrategier
Shimoinaba, K., O’Conner S-L, M. & Kissane, D. 2015 Japan	Nurses’ resilience and nurturance of the self	Kvalitativ Intervjuer som gjordes enskilt	13 sjuksköterskor	Hög	Sjuksköterskor använde sig av självkännedom, egenvård och söka stöd som copingstrategier.
Lim, J., Hepworth, J, & Bogossian, F. 2010 Australien	A qualitative analysis of stress, uplifts and coping in the personal and professional lives of Singaporean nurses	Kvalitativ Snöbollsinsamling som gjordes enskilt	23 sjuksköterskor	Hög	Sjuksköterskor använde sig av egenvård och söka stöd som copingstrategier.