

Stresshantering bland vårdpersonal

En systematisk litteraturstudie

Anna Snellman

Examensarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Sjukskötare (YH)

Vasa Årtal 2024

EXAMENSARBETE

Författare: Anna Snellman

Utbildning och ort: Sjukskötare, Vasa

Handledare: Åsa Lågland

Titel: Stresshantering bland vårdpersonal- En systematisk litteraturstudie

Datum: 1.5.2024 Sidantal: 21

Bilagor: 1

Abstrakt

Syftet med detta arbete är att ta reda på förebyggande åtgärder och stresshanteringsmetoder bland vårdpersonalen. Frågeställningarna är: Vilka stresshanteringsmetoder använder vårdpersonal?
Hur kan arbetsrelaterad stress förebyggas bland vårdpersonalen?

Examensarbetet är en systematisk litteraturstudie. Med en innehållsanalys har resultatet av åtta artiklar analyserats. Artiklarna finns sammanfattade i en tabell, bilaga 1. Teoretiska utgångspunkten är Antonovskys KASAM teori.

Resultatet visar olika former av stresshanteringsmetoder och förebyggande åtgärder som coaching, sammanhållning & goda relationer och Mahamantra sången. Stresshanteringsmetoderna som nämndes i artiklarna var personlig tro, gruppstödsaktiviteter och konflikthantering.

Metoderna har på olika sätt visat minska på arbetsrelaterad stress, minskad ångest, depression och burnout. Metoderna har visat sig vara effektiva med att förebygga stress inom vården med vägledning, infotillfällen och Mahamantra sången.

Språk: svenska

Nyckelord: stresshanteringsmetoder, stress, förebyggande, vårdpersonal

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Anna Snellman

Koulutus ja paikkakunta: Sairaanhoidaja, Vaasa

Ohjaaja(t): Åsa Lågländ

Nimike: Stressinhallinta terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa- Systemaattinen kirjallisuustutkimus

Päivämäärä

Sivumäärä 21

Liitteet 1

Tiivistelmä

Tämän työn tarkoituksena on selvittää hoitohenkilöstön keskuudessa ennalta ehkäiseviä toimenpiteitä ja stressinhallintamenetelmiä. Kysymykset ovat: Mitä stressinhallintamenetelmiä terveydenhuollon ammattilaiset käyttävät?

Miten työperäinen stressi voidaan ehkäistä terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa?

Tutkintotyö on systemaattinen kirjallisuuden opiskelu. Sisältöanalyysillä on analysoitu kahdeksan artikkelin tuloksia. Artikkelit on koottu yhteen taulukkoon, liitteeseen 1. Teoreettinen lähtökohta on Antonovskyn KASAM-teoria.

Tuloksena on erilaisia stressinhallintamenetelmiä ja ehkäiseviä toimia, kuten valmennusta, yhteenkuuluvuutta ja hyviä suhteita sekä Mahamantran laulu. Artikkeleissa mainittuja stressinhallintamenetelmiä olivat henkilökohtainen usko, ryhmätukitoiminta ja konfliktinhallinta.

Menetelmät ovat osoittaneet eri tavoin vähentävän työperäistä stressiä, vähentävän ahdistusta, masennusta ja burnoutia. Menetelmät ovat osoittautuneet tehokkaiksi ehkäisemään hoidon stressiä opastuksella, infotilaisuuksilla ja Mahamantra laululla.

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: stressinhallintamenetelmät, stressi, ennaltaehkäisy, terveydenhuollon ammattilaiset

BACHELOR'S THESIS

Author: Anna Snellman

Degree Programme: Nurse, Vaasa

Supervisor(s): Åsa Lågland

Title: Stress management among healthcare professionals- A systematic literature study

Date

Number of pages 21

Appendices 1

Abstract

The aim of this work is to find out preventive measures and stress management methods among health care professionals. The questions are: What stress management methods do health professionals use?

How can work-related stress be prevented among healthcare professionals?

The thesis is a systematic literature study. With a content analysis, the results of eight articles have been analyzed. The articles are summarized in a table, Appendice 1. The theoretical starting point is Antonovsky's KASAM theory.

The result shows different forms of stress management methods and preventive measures such as coaching, cohesion & good relationships and the Mahamantra song. The stress management methods mentioned in the articles were personal beliefs, group support activities, and conflict management.

The methods have been shown in various ways to reduce work-related stress, reduced anxiety, depression and burnout. The methods have been shown to be effective in preventing stress in healthcare with guidance, information sessions and Mahamantra singing.

Language: Swedish

Key words: stress management methods, stress, prevention, health professionals

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
2.1	Stress.....	2
2.2	Fysiologiska stressreaktioner.....	3
2.3	Det autonoma nervsystemet.....	3
2.4	Tre faser av stressreaktionen.....	4
2.5	Sjukdomar kopplat till långvarig stress.....	4
2.6	Utmattningssyndrom.....	5
2.7	Arbetsrelaterad stress.....	6
2.8	Stresshantering.....	8
3	Teoretisk utgångspunkt.....	9
	KASAM- Aaron Antonovsky.....	10
4	Syfte och frågeställningar.....	11
5	Metod.....	11
5.1	Systematisk litteraturstudie.....	11
5.2	Datainsamling.....	12
5.3	Dataanalysmetod.....	13
5.4	Praktisk genomförande.....	14
5.5	Etiska överväganden.....	14
6	Resultatredovisning.....	15
6.1	Förebyggande.....	15
6.1.1	Coaching.....	15
6.1.2	Sammanhållning & goda relationer.....	16
6.1.3	Mahamantra sången.....	16
6.2	Stresshanteringsmetoder.....	16
6.2.1	Personlig tro.....	16
6.2.2	Gruppstödsaktiviteter.....	17
6.2.3	Konflikthantering.....	17
7	Diskussion.....	18
7.1	Resultatdiskussion.....	18
7.2	Metoddiskussion.....	19
7.3	Slutsats.....	20
8	Källhänvisning.....	21

1 Inledning

I dagens samhälle är stress en sak som de flesta upplever någon gång i sitt liv och ofta kopplar det till sitt arbete. Människor upplever stress i många olika sammanhang men jag är mera intresserad av hur människor hanterar sin stress under arbetet. Vårdpersonalen har det blivit mycket skrivet om på senaste åren om hur det varit under coronaåren.

Det har skrivits en del artiklar om hur vårdpersonalen har märkt av hur deras arbete och stressnivå har påverkats av covidpandemin. Nyqvist (2020) intervjuade en barnmorska om hur hon har upplevt stressen under coronaåret. Hon berättade att hon märkt en viss typ av "underliggande stress" hela tiden fastän det kunde vara lugnt i arbetet.

Nyqvist(2020) intervjuade även en sjuksköterska som arbetar på avdelningen för infektionssjukdomar. Hon berättade om hur personalen ofta behöver komma in och arbeta på sina lediga dagar. Hon tycker det är bra att man får en extra hundra euro men "Pengar är inte det enda man behöver" säger sjuksköterskan. Det är mycket viktigare att få vila ut efter ett stressigt skifte.

WHO (2023) har utrett hur stressen påverkar vårdpersonalen och arbets kvaliteten. De har kommit ut med en resolution som 53 länder har skrivit på i Europa och Asien för att förbättra vårdpersonalens arbetsmängd och stress. De tog med fem olika punkter 1.Behålla och rekrytera, 2.Bygg upp utbudet, 3.Optimera prestation, 4.planera och 5. Investera. Alla som skrivit på resolutionen har därmed ett måste att förbättra arbetsmiljön för vårdpersonalen.

Personal inom hälso- och socialvården upplever definitivt mycket stress och upplever att det inte de inte uppskattats för det jobb de gör. När det kommer till bemötande av vårdpersonal har det efter Covid pandemin blivit bättre. Innan om vårdpersonalen nämndes i tidningen så var det oftast negativt om att någon varit missnöjd. Men nu efter covid pandemin så har det lyfts fram mer hurudant arbetet vårdpersonalen går igenom. Det är en sak man vill förbättra och utveckla så att vårdpersonalen trivs och orkar jobba. (Nyqvist 2020) Skribenten har valt att skriva om stress och förebyggandet av det, eftersom det är ett vanligt problem inom vården. Det är intressant att få kunskap med vad arbetsrelaterad stress kan orsaka och hur man kan ta och förebygga stressen.

2 Bakgrund

I detta kapitel beskrivs vad stress är, vad som händer i kroppen och hur människan hanterar stress. Vidare beskrivs stressens olika faser och vad som kan hända i dessa faser, samt sjukdomar som koppla till långvarig stress. Arbetsrelaterad stress och stresshantering.

2.1 Stress

Stress i grunden är kroppens anpassning till en situation som kan uppfattas eventuellt som en fara eller störande. Det kan delas upp i olika faser av stress. Akutstressyndrom som händer när något har hänt snabbt och oförväntat. Medan Kronisk stress är något som utvecklats av långvarig stress. (Praktisk medicin.se)

De saker som stimulerar stress kallas för stressorer. De innebär fysiska, psykiska och sociala krav ställs på individen. Det är balansen mellan resurser och krav som avgör stressnivån. De negativa effekterna av stress uppstår bara ifall individen själv upplever och tolkar händelsen i fråga som negativt. (Karlsson 2022, s 474)

Stressor är något som gör att man känner en fysiologisk stress eller mental stress. Exempel på stressorer kan vara hormonella förändringar, psykiska, miljöförändringar. Vad som helt kan vara en stressor för vem som helst och av vilken anledning som helst. (Hansson 2008, s. 14-17)

Akut stressreaktion betyder att människan har blivit exponerad för en fysisk eller psykisk belastning. Symtom kommer fram efter en timme efter händelsen. Symptomen som kan visa sig är att man drar undan sig från sociala situationer, dålig koncentration, problem att hantera sina känslor som ilska och sorg. (God medicinsk praxis: Posttraumatiskt stressyndrom , 2022)

Den mest använda teorin i dagens läge är arousalteorin som fokuserar sig på biologiska och kognitiva aspekter. Med arousal betyder det den fysiologiska, beteendemässiga och upplevda intensitetsgraden av stressen. De fysiologiska reaktionerna innebär till exempel hjärnan aktivitet och binjuremärgen som utsöndrar adrenalin och noradrenalin.

Allostas belastning innebär att det är något som uppstår när det finns en obalans mellan individens stresshanteringsförmåga och individens förmåga bemöta de krav som individen

tror att dessa förmågor måste möta. När människan utsätts för fysiologiska reaktioner så påverkas beteende och upplevelsen blir intensivare. Då har arousalnivån ökat. (Karlsson 2022, s 467-468)

2.2 Fysiologiska stressreaktioner

Stressreaktionens centrala delar finns i hypotalamus och hjärnstammen som tar emot och för information till resten av kroppen. De mest betydelsefulla stresshormonerna är adrenalin och noradrenalin som produceras i binjurarna. (Hansson 2008, s277)

Adrenalin ökar pulsen som ökar blodtransporten till muskler och vissa organ. Vid akuta situationer behöver musklerna mer syre, eftersom man ska springa i väg. Då ökar andningsfrekvensen för att få mera syre i blodet. Blodkärlen i huden, tarmarna och lungorna drar samman, för att inte blöda så mycket ifall det skulle komma skada. Adrenalin ökar produktionen av fibrogen som hjälper blodet att koagulera vid eventuell förlust. (Hansson 2008, s. 277)

Efter att det sympatiska nervsystemet har aktiverats så aktiveras HPA-axeln, var den viktigaste regleringen av stressreaktionen sker. När HPA axeln fungerar som den ska så finns det tillräckligt med energi för att klara av en utmaning. Långvarig stress kan leda till att HPA axeln kommer i obalans och då kan det förekomma autoimmuna reaktioner till exempel en förkylning som håller i sig alltför länge. (Hansson 2008, s. 278)

2.3 Det autonoma nervsystemet

Det autonoma nervsystemet består av sympatiska och parasympatiska reglerar livsviktiga funktioner i kroppen. Det kallas autonoma eftersom det händer utan att man behöver tänka på det. Sympatiska nervsystemet jobbar på vakenhet och ser till att stressreaktionen händer. Parasympatiska nervsystemet jobbar på motsatta, muskelavslappning och att sänka pulsen och att minska blodtrycket. Parasympatiska nervsystemets huvuduppgift är att återhämta kroppen och att reparera och underhålla vissa organ under vilan. (Hansson 2008, s. 280-281)

2.4 Tre faser av stressreaktionen

Den första reaktionen man har vid en eventuell hotfull situation kallas akut stress. Kroppen anpassar sig till situationen och hjälper kroppen att överleva. Blodet för mera syre till musklerna så att de klarar av att springa längre sträckor, andningsfrekvensen ökar och hjärtat börjar pulsera snabbare så att blodet kommer snabbare fram. Kroppsvärmen ökar för att ämnesomsättningen går snabbare i gång. (Hansson 2008, s. 40–42)

Det innebär också att andra områden i kroppen inte får lika mycket blod eftersom det fokuseras så mycket på att överleva. Magtarmkanalen får mindre blodtillförsel eftersom det är inte lika viktigt i en akut situation. Matspjälkningen tar och påverkas samt salt och vattenutsöndringen minskar. (Hansson 2008, s. 42)

Långvarig stress utan en tillräcklig återhämtning kan leda till överproduktion av stresshormonerna. Det kan påverka sömnen och återhämtningen. På samma gång som stresshormonerna ökar så minskar anabola hormonerna eftersom kroppen är i konstant stress så de "inte behövs". Stresshormonerna kan göra så att man kan uppleva att arbetet man utför gör en lycklig och att man inte märker av signaler som kroppen berättar åt sig själv. Några exempel på signaler är huvudvärk, trötthet, koncentrationssvårigheter och irritation. Det kan se ut som att man jobbar riktigt effektivt en tid och får så många saker och ting gjort men så kan energin ta slut plötsligt och man nästa kraschar och det kan leda till utmattning. (Hansson 2008, s. 43–44)

Utmattning sker när kroppen inte orkar producera stresshormonerna i höga nivåer mera så de produceras i mycket lägre nivåer nu. Även de anabola hormonerna produceras i små mängder. När man är utmattad så känns det som att man är trött hela tiden fastän man vilar tillräckligt och får en full natts sömn. Det är mycket farligt att stresshormonerna inte produceras i rätta mängder, kroppen reagerar inte på samma sätt som tidigare ifall man skulle utsättas för någon skada till exempel kraftig blödning. (Hansson 2008, s. 46)

2.5 Sjukdomar kopplat till långvarig stress

Långvarig stress som man inte tar itu med kan leda till att man får några nya symptom som infektioner som håller i sig en längre tid, eksem, smärtor, överkänslighet för ljud och ljus.

Långvarig stress kan leda till ångest och depression, hjärt- och kärlsjukdomar, magtarmsbesvär, cancer, snabbare åldrande, autoimmuna sjukdomar, diabetes, alkoholism och fetma. (Hansson 2008, s. 45)

Stress är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdomar, en långvarig stress gör oss mera exponerade för sjukdomar. Metabola syndromet kallas typ 2-diabetes, högt blodtryck och fetma etc. Långvarig stress ökar risken för att insjukna i metabolt syndrom som ökar risken att insjukna i en stroke. Stress orsakar även sömnproblem som leder till koncentrationssvårigheter och humörsvängningar. (Hjärt-Lungfondens skrift om stress, 2018)

Den som lider av långvarig stress kan börja uppleva smärtor och värk i kroppen. Eftersom kroppen är i ständig beredskap att göra något. Muskeln blir spända och mjölksyra bildas i musklerna och blir smärtsamt. Mag- och tarmkanalen får inte lika mycket blodtillförsel när kroppen är i beredskapsläge. (Hjärt-Lungfondens, 2018)

2.6 Utmattningssyndrom

Utbrändhet var länge den vanliga termen för starka stressreaktioner i form av fysisk och psykisk utmattning och starka känslor av frustation, misslyckande och nedstämdhet. Numera används utmattningssyndrom var depressionssymptom saknas. (Karlsson 2022, s479)

Utmattningssyndrom är resultat av långvarig stress, det innebär att individens fysiska, psykiska och sociala förmåga försämras. Det kan ofta märkas i arbetet med att en kollega har varit en bra medarbetare och har varit mycket energisk och orkat med arbetet som blivit till en som knappt har någon motivation att arbeta, trött och sover dåligt. Det mest dominerande symptomet är emotionell, intellektuell, fysisk, social och existentiell trötthet. (Karlsson 2022, s479)

Olika faktor som kan orsaka utmattningssyndrom är hälsfaktorer, psykologiska faktorer, arbetskrav, hur arbetet uppfattas, kommunikation på arbetsplatsen, Organisation och arbetsledning. (Karlsson 2022, s 481)

2.7 Arbetsrelaterad stress

Arbetsrelaterad stress anses vara en betydande hälsorisk på arbetsplatsen och arbetstillfredsställelse är mycket viktigt för att få högkvalitativa tjänster och prestationen på sjukhus. En studie som gjordes i Grekland 2013, ett frågeformulär sändes till 271 sjukskötare. (Trivellas, 2013)

Resultatet visade att konflikter, tungt arbete och brist på arbetsautonomi var negativt kopplade till olika sidor av arbetstillfredsställelse, medan brist på tillgång till information och feedback var positivt kopplat till nöjdhet med belöningar och anställningstrygghet. Denna forskning ger insikt i hur olika stressfaktorer kan påverka arbetstillfredsställelsen hos vårdpersonalen och har viktiga implikationer för att förbättra arbetsvillkoren och välbefinnandet på sjukhus. (Trivellas, 2013)

I en annan studie kartlades personalens välmående inom ambulans och räddningstjänsten. I en enkät som skickades ut till personalen frågades det ifall de har mediciner mot hypertoni, deras kön och var de jobbar etcetera. Det kom fram till att det finns likheter och skillnader mellan personalen i ambulans- och räddningstjänsten när det gäller deras hälsa och arbetsrelaterad stress. Syftet med studien var att beskriva och jämföra faktorer som påverkar deras hälsa, fysisk aktivitet, kost och stress på jobbet, samt några fysiologiska mätningar. Dessutom tog de fysiologiska mätningar av alla deltagare vid ett tillfälle. (Svendin, T m.fl. 2012)

De fann att det fanns signifikanta samband mellan hälsotillstånd, upplevd trötthet och arbetsbelastning hos ambulanspersonal. Räddningstjänstpersonalen var generellt mer fysiskt aktiva än ambulanspersonalen. Båda yrkesgrupperna upplevde en hög arbetsnöjdhet, men erfarna ambulansanställda rapporterade mer psykologisk stress. De såg en tydlig skillnad i trötthet efter arbetspasset mellan grupperna. De märkte att fler ambulansanställda var överviktiga och hade höga midjemått. Det fanns också fler ambulansanställda som behandlades för högt blodtryck och/eller diabetes. Skillnader uppstod när det gäller högt blodtryck, diabetes och nivån av fysisk aktivitet. (Svendin, T m.fl. 2012)

Slutligen, de som hade en livsstil som inkluderade att inte vara överviktiga, träna regelbundet, äta hälsosamt och vara nöjda med sina jobb, hade mindre risk för hjärt-kärlsjukdomar och metabolt syndrom. (Svending, T m.fl. 2012)

Forskare har kunnat koppla kroppsliga och psykologiska besvär till en högre halt av stresshormoner under arbetsdagen. Deltagarna fyllde i ett formulär var de fick ta och nämna vilka funktionsbesvär de är utsatta för. (Rissler & Elgerot, 1978; Meijman m.fl., 1990). Runt en tredjedel av deltagarna så förekom det hälsobesvär och stresssymptom. Mätningarna gjorde med en fysisk undersökning med att mäta adrenalinhalten i urinen på deltagarna, både på en ledig dag och en arbetsdag. Adrenalin utsöndringen var betydligt större under arbetsdagen. (Wentz 2022, s 39)

Fältstudien visade att man inte kan vänja sig vid stress utan blir i stället alltmer sårbar för samma stress. Den fysiologiska stressreaktionen blev allt större mot slutet av de mest intensiva arbetspassen. Sömn och återhämtningen påverkades. När man hade studerat två tusen människor i arbetslivet så kunde man dra samma slutsatser som den tidigare studien. Allmänna tröttheten var högre hos människor med högre arbetsbelastning. (Wentz 2022, s 45)

Lin(m.fl., 2013) studie på hur avbrott i arbete påverkar människans hälsa, mätte det med emotionell utmattning och upplevelsen av ångest och fysiska besvär hos sin stora studiegrupp. Visade att ofrivilliga avbrott i arbeten gav belastningsreaktioner till förlorade kognitiva resurser, som ledde till mera belastning i arbete och kunde leda till emotionell utmattning. Den som blir avbruten i arbetet så kan uppleva frustration och vilja ta och prestera ännu snabbare, vilket leder till högre stressnivåer. (Wentz 2022, s 80)

Ett experiment (Greswell m.fl., 2013) vad e undersökte ifall långvarig stress påverkade problemlösningsförmågan. Det visade sig i resultaten att problemlösningsförmågan försämrades betydligt. (s 163) Studien gick ut på att deltagarna skulle ta och lösa ordpussel under 12 sekunder. (RAT test, remote associates tasks)

Trötthet minskar förmågan att hantera känslor. I en studie (Rissler & Elgerots, 1978) visade sig övertidsarbete på samma sätt göra att tröttheten framför allt infann sig efter arbetstid tillsammans med ett sjunkande humör och man kände sig mer irriterad. Studie deltagarna upplever sig mera ledsamma och arga. (Wentz 2022, s 210)

En studie har utforskat hur sjukvårdspersonal påverkas av så kallade "floating shifts", där de arbetar som vikarier på avdelningar utanför sin ordinarie arbetsplats. Artikeln undersöker orsakerna till och hur stress upplevs under sådana skift. I takt med att frånvaron och sjukskrivningarna inom vården ökar har användningen av vikarier blivit allt vanligare, särskilt under COVID-19-pandemin. (Tuominen m.fl. 2022)

Studien genomfördes som en online-enkät som skickades via e-post till 4 694 sjukvårdspersonal från fyra olika finländska sjukhus. Av dessa svarade 1 455 personer, och data från 1 334 svar användes i analysen. Enkäten utfördes under perioden april till december 2019. Resultaten visade att 20% av deltagarna upplevde en betydande mängd stress i arbetet, där "floating shifts" var en betydande faktor. (Tuominen m.fl. 2022)

Det framkom att arbetet med obligatoriska "floating shifts" orsakar stress och att sjukvårdspersonalen borde få mer positiv feedback efter att ha arbetat som vikarie. Erfarenhet av vikariat kan också bidra till att minska stressen. Det betonades att sjuksköterskechefer bör arbeta för att eliminera stressorer på de avdelningar där vikarierna arbetar, såsom bristfällig information och rutiner. Det underströks också vikten av att ge personalen möjlighet att arbeta inom sitt specialområde. (Tuominen m.fl. 2022)

Genom noggrann planering och genomförande av skriftliga rutiner kan sjuksköterskeledningen och andra chefer påverka vikariernas upplevelse av sina skift och därigenom minska stressen. Det poängterades att det är avgörande för ledningen att skapa en känsla av stöd för vikarierna i deras arbete. (Tuominen m.fl. 2022)

2.8 Stresshantering

En studie har gjorts för att se ifall optimism och proaktiv hantering ("Coping") har en förebyggande effekt på utbrändhet bland sjukskötare som upplever arbetsrelaterad stress. De var intresserade av ifall dessa två metoder hjälper att upprätthålla en individs positiva syn och humör när de möter höga nivåer av stress eller utsätts för krävande arbetsförhållanden. "Coping" kan ses som självbestämt målsättande beteende som motiverar människor att övervinna svårigheter för att uppnå personliga resultat och tillväxt. Optimister förväntar sig fullkomliga framtider och är säkra att uppnå deras mål. Resultatet av studien visade sig att sjukskötare med högre nivåer av optimism och proaktiv coping hade ofta en tendens att ha en lägre nivå av burnout. (Chang, Y., & Chan, H, 2015)

En litteraturstudie har gjorts hur en PNA (Professional nurse advocates) kan påverka sjukskötarens utbrändhetsnivå i jämförelse med Barnmorskornas PMA:s som har haft en mycket positiv påverkan på vården och ledningen. A-EQUIP modell för att förbättra sjukskötares välbefinnande i arbetet och de vill ha PNA:s att vara med för att förverkliga modellen på ett bra sätt ute på fältet. A-EQUIP består av fyra olika typer av åtgärder. Formativa åtgärder handlar om att öka kunskap och färdigheter genom utbildning och utveckling. Normativ åtgärd fokuserar på att hantera och övervaka kvalitet, stödja individer att vara kompetenta i sin kliniska roll och främja ansvarsskyldighet och effektivitet. Återställande åtgärder handlar om känslomässigt stöd, lyssnande och utveckling av motståndskraft för att främja välbefinnande genom terapeutiska samtal. Slutligen, personlig åtgärd för kvalitetsförbättring betonar vikten av ständig förbättring av kvaliteten och uppmuntrar alla att vara delaktiga i kvalitetsförbättring och försäkring. (Miles, B, 2023)

Även om det finns begränsad forskning om effekterna av PNAs roll, indikerar tillgängliga bevis att PNA kan bidra till att förbättra personalens välbefinnande och minska utbrändhet genom att erbjuda stöd och använda sig av A-EQUIP-modellen för tillsyn. En viktig del av denna modell är att genomföra återställande kliniska övervakningssessioner, vilket kan hjälpa personalen att reflektera över och hantera sina utmaningar samt identifiera möjligheter till lärande och utveckling. Genom att främja förändringar till förmån för patientvården kan PNA-rollen också bidra till att förbättra närvaro, behållning, innovation och kvalitet i vården. Även om det finns hinder på vägen, är det hopp om en positiv framtid för PNA inom omvårdnaden, med många möjligheter att utforska och utveckla rollen ytterligare. (Miles, B, 2023)

3 Teoretisk utgångspunkt.

Skribenten valde att utgå från Aaron Antonovskys teori om KASAM, det vill säga känslan av sammanhang och enligt Antonovsky har en sammankoppling hur människor hanterar olika stressiga situationer.

Antonovsky gjorde en studie av israeliska kvinnor som har gått igenom stora trauman i sina liv men ändå kunde må bra och leva ett meningsfullt liv. Denna teori används ofta inom vården och tillämpas till många aspekter inom vårdarbetet. Det var 30 procent av de israeliska kvinnorna som gått igenom koncentrationsläger som hade god psykisk hälsa av de han baserade sin studie på. Antonovsky menade att människor som upplever en känsla av sammanhang har en ökad förmåga att bibehålla god psykisk hälsa. (Antonovsky, 2005)

KASAM- Aaron Antonovsky

Teorin handlar om "känslan av sammanhang" som används ofta för att hantera stress och svårigheter i olika sammanhang. Antonovsky gjorde en studie av israeliska kvinnor som har gått igenom stora trauman i sitt liv men ändå kunde må bra och leva ett meningsfullt liv. Denna teori används ofta inom vården och tillämpas till många aspekter inom vårdarbetet.

Det är tre delar till KASAM 1) Hanterbarhet, 2) Begriplighet, 3) Meningsfullhet. Enligt Antonovskys teori är dessa tre grundläggande byggstenar för att människan ska må bra och kunna upprätthålla den.

Med hanterbarhet menas att en individ tror att de klarar av att bemöta de utmaningar och stressorer som de kan bemöta. En känsla av kontroll och att kunna hantera sig på ett gott sätt utan att bli ett offer för sina omständigheter. Det handlar även om att kunna ta hjälp av andra människor i svåra situationer och förstå att det behövs för att kunna klara sig.

Begriplighet handlar om att skapa en förståelse som behövs att människor ska känna sig bekväma, att kunna svara på olika människors krav. Att man ska kunna förstå och tolka vad som händer omkring dem.

Meningsfullhet är när man känner sig självsäker och självklar i ett sammanhang till exempel arbetet med sitt arbetsteam. Känslan att man har en påverkan och betydelse i något som betyder någonting för oss. Det kan uppbyggas genom att någon berättar åt dig att något man gjorde hjälpte dem. Positiva händelser förstärker känslan av mening i livet, och det kan förekomma i arbetet med ett gott team. Ett team som har en god känsla av samhörighet. (Antonovsky, 2005)

4 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att beskriva det mest vanligaste sättet sjukskötare och vårdpersonal hanterar sin stress. Skribenten vill även skriva om hur arbetsrelaterad stress kan förebyggas bland vårdpersonalen. Skribenten vill även hitta vad som stressar vårdpersonalen eftersom man ska kunna veta vad som stressar vårdpersonalen ifall man ska kunna hantera stressen på ett bra sätt.

Mina frågeställningar:

1. Vilka stresshanteringsmetoder använder vårdpersonal?
2. Hur kan arbetsrelaterad stress förebyggas bland vårdpersonalen?

5 Metod

I detta kapitel beskrivs hur studien är gjord, på vilket sätt material har samlats in, vilka inklusionskriterier och exklusionskriterier som använts och hur materialet har analyserats. I ett avsnitt beskrivs hur etiska överväganden tas i beaktande. Materialet som använts är från tidigare forskningar om samma ämne. Materialet samlades in våren 2024, de ska vara publicerade efter 2014.

5.1 Systematisk litteraturstudie

Skribenten har valt att göra en systematisk litteraturstudie, vilket innebär att skribenten söker systematiskt, granskar kritiskt och samlar litteratur från ett problemområde. Studien ska fokusera på aktuell forskning inom ämnet. (Forsberg & Wengström, 2015)

Enligt Forsberg & Wengström (2015) så ska en systematisk litteraturstudie gå igenom flera olika steg. Det första steget är att skribenten ska motivera varför studien görs som också kallas för problemformulering. Därefter ska skribenten formulera frågeställningar som ska besvaras med studien och att göra upp en plan för studien. Skribenten väljer sökord och sökstrategier för att hitta rätt och bra vetenskaplig litteratur. Litteraturen ska granskas och kvalitetsbedömas och kritiskt granskas. Sedan ska den valda litteraturen analyseras. Till sist så diskuteras och sammanställs resultaten.

5.2 Datainsamling

Urvalsprocessen innebär att skribenten väljer sökord och bestämmer vilka kriterier som används. Kriterier kan vara vilket språk och vilket år det har publiceras. Sedan görs en sökning i databaser. Utifrån titeln så bestämmer man ifall man läsa abstraktet. Utifrån abstraktet gör man en bedömning ifall artikeln skall användas i analysen. Till slut läser skribenten artiklar och gör en kvalitetsvärdering. (Forsberg & Wengström, 2015)

Urvalet till examensarbete består av både kvalitativa och kvantitativa artiklar. Artiklarna har valts ut med hjälp av inklusions- och exklusionskriterier. Inklusionskriterier baseras på studiens syfte och frågeställningar. Endast vetenskapligt granskade artiklar från år 2014 framåt har inkluderats. Artiklarna kan vara skrivna på engelska eller svenska. Deltagarna i studierna är vårdpersonal och Artiklarna ska handla om stress och arbetsrelaterad stress, och förebyggande. För att hitta relevanta artiklar har specifika sökord kombinerats i databaser. Artiklar som är tillgängliga i fulltext har inkluderats och fjärrlån har blivit tagen på de artiklar som inte har funnits på och verkat mycket bra utgående från abstrakten.

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier för studien

Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
<ul style="list-style-type: none"> ▫ Artiklar som är tillgängliga i full text ▫ Artiklar på engelska ▫ Artiklar publicerade efter 2014 ▫ Peer reviewed ▫ Svarade på någon av frågeställningarna 	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Artiklar som inte var på engelska ▫ Artiklar som är publicerade innan 2014 ▫ Icke Peer reviewed ▫ Artiklar som inte svarade någondera frågeställning

Tabell 2. Sökningar

Databas	Sökord	Antal träffar	Valda

Academic search Elite, CINAHL & Medline	Stress management, Nurses or nursing staff or nurse, prevention	68	2
Academic search Elite, CINAHL & Medline	Stress prevention, Nurses or nursing staff or nurse, acute care	42	1
Academic search Elite, CINAHL & Medline	Stress management, nurse or nurses or nursing staff, acute care or hospital	76	5

Sökningarna på artiklarna har gjorts via finna samt databaserna CINAHL, Medline och Academic Search Elite genom EBSCO host. De sökord som har kombinerats är *Stress management, nurses or nursing staff or nurse, prevention, stress prevention, acute care, hospital, finland*. Vid de första sökningarna kom det en väldig stor mängd träffar. Sökningarna begränsades då till att språket var engelska och området till Europa. Skribenten valde artiklarna utifrån sökningarnas rubriker för att sedan läsa artiklarnas abstrakt. De artiklars abstrakt som tycktes vara bra för studien.

5.3 Dataanalysmetod

Varje artikel som inkluderas i studien ska utförligt beskrivas, vanligtvis med användning av figurer, tabeller och text för att tydligt presentera dess innehåll. Informationen som bör redogöras för inkluderar artikelns författare, titel, utgivningsår, frågeställningar, metod, resultat och konklusioner. Hur resultaten presenteras kan variera beroende på skribentens bedömning av vad som är mest lämpligt. Dock är det viktigt att svaren på forskningsfrågorna är tydligt redovisade för att underlätta för läsaren att förstå och tolka studiens resultat. (Forsberg & Wengström 2015, s150-151)

Analysen därefter delas upp i mindre delar och man tar och analyserar de mindre delarna enskilt. De mindre delarna ska sedan skapas till en helhet. Vetenskaplig analys innebär att man tar och delar upp det som blivit undersökt och sedan på ett nytt sätt lägga ihop det.

Kategorier och huvudkategorier tas fram när allt material har gått genom. (Forsberg & Wengström 2015, s152)

5.4 Praktisk genomförande

Artiklarna söktes med specifika sökord i de databaser som nämnts i kapitel 5.2. Från början valdes 12 artiklarna som lästes igenom. Slutligen valdes 8 artiklar som svarade av studien frågeställningar och var av god kvalitet. Artiklarna markerades med olika färger i texten beroende på vilken forskningsfråga den svarade på. Blått har varit färgen för vilka stresshanteringsmetoder sjukskötare har använt sig av. Gul har varit vad man kan göra för att förebygga stressen. Med markeringarna har man kunnat hitta kategorier till båda frågorna. Kategorierna presenteras med artiklarna i Resultat delen. Artiklarna finns beskrivna i en resumé i Bilaga 1.

5.5 Etiska överväganden

När man gör en systematisk litteraturstudie så behöver man följa de etiska riktlinjerna som gjorts av Forskningsetiska delegationens, TENK. Det får inte förekomma plagiat, fusk eller att man ljugar om någon man skrivit. Etiska överväganden görs enligt: Studierna bör vara granskade av en etisk kommitté, alla artiklar ska sparas på ett säkert sätt, resultaten ska presenteras oavsett ifall det stöder hypotesen eller inte. (Arene 2020)

Vid en litteraturstudie kan väcka etiska frågor som feltolkningar av material på grund av begränsade språkkunskaper, som kan vara ett hinder för rätt förståelse av artikeln. Etiska problem kan uppstå ifall skribenten tar och tolkar och förvränger resultat samt att plagiera text. (Forsberg & Wengström, 2015)

Under analysen och när skribenten har läst artiklarna så har hen alltid haft frågeställningarna i åtanke för att kunna tolka artiklarna på bästa sätt. Ifall skribenten har mött på ord på engelska hen har inte förstått så har hen använt sig av översättningsmedel för att kunna förstå artikeln i sin helhet. Det är viktigt att hela tiden ha syftet av studien och eventuella misstolkningar i åtanke. Under hela tiden under processens gång har skribenten tagit i beaktande de etiska riktlinjerna. (Henricson 2023)

6 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer skribenten att presentera det resultat som kommit fram vid innehållsanalysen av de använda, vetenskapliga artiklarna. De åtta artiklar som valdes ut till analysen finns i slutet av arbetet som en bilaga. Genom innehållsanalysen förekom det 3 kategorier per fråga.

Första frågan handlade om stresshanteringsmetoder som används bland vårdpersonal: Personlig tro, Gruppstödsaktiviteter och konflikthantering. Den andra fråga handlade om de förebyggande åtgärderna och de kategorierna: Coaching, sammanhållning & Goda relationer och Mahamantra sången.

6.1 Förebyggande

Till grund och botten så det de förebyggande åtgärderna man bör fokusera på vid arbetsplatsen och vad ledningen ska göra för att minska arbetsrelaterad stress. I denna studie så har skribenten fokuserat på de förebyggande åtgärderna som kan göras, stresshanteringsmetoder kan i vissa situationer sägas som en förebyggande åtgärd.

6.1.1 Coaching

Coaching i olika former kom fram i några av artiklarna, var sjukskötare fick lära sig att jobba i grupp, göra fritidsaktiviteter och att prata med psykologer. Det visade sig också ha en förebyggande effekt (Chahbounia, R., & Gantare, A., 2023). Den coaching modell som användes hade tre olika steg; pro-action step, interaction step och retroaction step. De ville undersöka huruvida metoden är effektiv för att förebygga stress och burnout bland skötskötare. Modellen hade en positiv effekt på sjukskötarnas negativa tankesätt till arbetet. Med hjälp av modellen fick de även identifierat stressorerna i arbetet, vilket möjliggör förebyggande av stress.

En annan form av coaching var webbprogrammet kallades "Breathe" och det fungerade via nätet. Sjuksköterskor och närvårdare fick lära sig hur man kan ta och hantera stressen i åtta veckors tid och det visade sig ha en minskande effekt på arbetsrelaterad stress. Det visade sig att ifall sjuksköterskor och närvårdare hade tillgång till stresshanteringsmetoder och hur

man förebygga stress i arbetet. Stressen efter webbprogrammet så visade deras stressnivåer var lägre än innan programmet. (Dutton, S., & Kozachik, S. L. 2020)

6.1.2 Sammanhållning & goda relationer

En studie var undersökte de ifall KASAM hade en förebyggande effekt till arbetsrelaterad stress (Betke, K., Basińska, M. A., & Andruszkiewicz, A. 2021), de kom fram till att Antonovskys teori om KASAM bevisades. Med att i stressiga situationer uppmuntrar en hög känsla av sammanhang mer anpassningsbara strategier för att hantera svåra situationer, som till exempel att fokusera på uppgiften i stället för känslor samt att söka socialt stöd.

I en artikel skriven av Chen, F., Zang, Y., Dong, H., Wang, X., Bian, J., & Lin, X (2022) betonades upprätthållande av goda interpersonella relationer och vikten av det återställande värdet av fritidsaktiviteter. De sjukskötare som deltog i studien upplevde mindre arbetsrelaterad stress, upplevd ångest och depression efter de hade deltagit i gruppaktiviteterna. Dessa faktorer är relaterat till ökad glädje, psykisk kraft, socialt engagemang och kognitiv funktion samt minskar av känslomässig utmattning. Dessa alla har en förebyggande effekt på arbetsrelaterad stress.

6.1.3 Mahamantra sången

I några artiklar så framgick det att stresshanteringsprogram hade en bra förebyggande effekt på arbetsrelaterad stress (W.J,N., Seka r, L. m.fl.,2021). I denna artikel ville de se ifall Mahamantra -sången skulle ha en dämpande effekt på stress. Det visade sig att ifall att man stillar sig i 20 minuter varje dag och säger denna sång under en period av 45 dagar så påvisas en signifikant minskning av nivåerna av stresshormonerna och metaboliska parametrar hos sjuksköterskor med måttlig till svår stress.

6.2 Stresshanteringsmetoder

6.2.1 Personlig tro

I artikeln som W.J,N., Seka r, L. m.fl. (2021) skrev så berättade de om olika typer av stresshanteringsmetoder som oftast förekommer bland sjukskötare och vilka verkar vara de mest effektiva. Yoga, meditation, "mind-body" tekniker, stresshantering program och egna religioner. Bön verkar ha en mycket stark effekt på stresshantering bland de som

använder sig av sin personliga tro. De ville se ifall deras metod var lika effektiv som bönen verkade ha på de sjukskötare som använde bön som sin stresshanteringsmetod.

6.2.2 Gruppstödsaktiviteter

Olika former av gruppaktiviteter kan även vara en form av stresshanteringsmetod, det har kommit fram i flera av artiklarna ett exempel var artikeln skriven av Maggio, M. G m.fl. (2021). I studien var betoningen på gruppaktiviteter med personalen, interventioner, gruppstödsaktiviteter för att förbättra engagemang, egenmakt och lagarbetet. Interventioner för att hantera arbetsstress betonades även i flera artiklar och att de kan vara till stor hjälp för att minska risken för utbrändhet bland sjukskötare och att förbättra deras humör och att främja deras anpassning till arbetslivet. Det hade en stor inverkan att allihopa bland personalen fick vara med och berätta hur det är och hur de tycker att de ska behandla arbetsrelaterad stress.

I artikeln skriven av Betke, K., Basińska, M. A., & Andruszkiewicz, A. (2021) framgick att sjuksköterskor som tillhör undergruppen med hög känsla av koherens använde förnekelse, beteendefrigöring och fokus på och ventilering av känslor när de var stressade. Som stresshanteringsmetoder söker de emotionellt stödhanteringsstrategier samt aktiv hantering (coping) och planering.

6.2.3 Konflikthantering

Att det även är viktigt att jobba på sina personliga drag kom fram i artikeln i Farghaly, A. S. M.(2024). Konflikthantering är ett viktigt verktyg när det kommer till förebyggande av stress. Ifall man kan hantera konflikter så, minskar man på sin stress eftersom olösta konflikter i arbetet leder till mera stress. Det är väldigt viktigt för sjukskötare inom akutvården med bra problemlösningsförmåga och en förmåga att göra det på ett positivt och konstruktivt sätt. En stödjande arbetsmiljö spelar också en stor roll för att förebygga och minimera arbetsrelaterad stress.

Problemlösning och konflikthantering är en form av stresshantering när det gäller arbetsrelaterad stress inom vården (Pietras, P., & Kowalczyk, M.) TOC, eller problemlösnings stresshantering, var det mest dominanta bland vårdpersonal inom intensivvården och anestesi. Här fanns en skillnad mellan sjukskötare och läkare. Läkare

hade mera problemlösnings hantering. AOC som innebär att man undviker problemet och hanterar situationen som att den inte har hänt, var mera vanligt bland kvinnor. EOC, känslobaserad stresshantering, var inte mera dominant mellan någondera sjukskötaren och läkare. EOC var mera förekommande bland folk som inte hade barn. De två mest dominerade stresshanteringsmetoderna inom vården är problemfokuserad och känslobaserad hanteringsmetod det vill säga TOC och AOC.

7 Diskussion

I detta kapitel så kommer skribenten redovisa resultatet och tolka och diskutera det. Som stöd används KASAM teorin om känslan av sammanhang.

7.1 Resultatdiskussion

Syftet med studien var att identifiera hur vårdpersonal hanterar stressen i arbetet och hur man kan förebygga det. Litteraturstudien har omfattat både olika metoder för stresshantering samt metoder för att förebygga stress inom vårdarbetet.

I litteraturstudien framkom det både bekanta metoder för stresshantering och många av dem framkom i bakgrunden. Mahamantra -sång var en unik metod som inte skribenten hade noterat förr när det kommer till stresshanteringsmetoder . Det faktum att en gammal indisk metod kan fungera ännu idag verkade intressant och lärorikt.

Det som var anmärkningsvärt var betydelsen av gruppen och den sociala samhörigheten. Gruppaktiviteter och samarbete bland personalen vid hantering av stress visade sig vara betydelsefullt. Resultaten visar på det faktum att människan är en social varelse med ett starkt behov av att dela och hantera sina känslor och erfarenheter med andra.

En del av metoderna som används för stresshantering kan också användas i förebyggande syfte, till exempel Mahamantra, gruppaktiviteter etcetera Fokus inom förebyggande av arbetsrelaterad stress handlade om olika program och vägledning för att öka förståelsen för stressen och konsekvenserna av den. Det handlar till stor del om att lära sig identifiera sina stressorer i arbetet för att kunna hantera dem bättre, förstå vilka faktorer som leder till stress, försöka förebygga, förhindra och minimera deras effekt. Det framkom att

förmåga att lösa problem och hantera konflikter är mycket avgörande och det är värdefullt att utveckla dylika förmågor.

En tidigare studie som även användes bakgrunden om Professional Nurse Advocates (PNA) kan påverka sjukskötares utbrändhetsnivå jämfört med Barnmorskornas Professional Midwife Advocates (PMA), som har haft en positiv inverkan på vården och ledningen. Genom att implementera A-EQUIP-modellen visades att PNAs kan bidra till att förbättra personalens välbefinnande och minska utbrändhet genom att erbjuda stöd och genomföra återställande kliniska övervakningssessioner. Trots begränsad forskning indikerar tillgängliga bevis att PNA-rollen kan främja förändringar till förmån för patientvården och bidra till att förbättra närvaro, behållning, innovation och kvalitet i vården, med framtida möjligheter att utforska och utveckla rollen ytterligare (Miles, B, 2023).

Denna studie stöder resultatet med betoningen om att hur viktigt det är att få någon typ av vägledning. I studien var syftet att förebygga utbrändhet och stress, och syfte med denna litteraturstudie var att förebygga arbetsrelaterad stress. Och resultaten stöder varandra. Vägledning av en psykolog eller sina arbetskolligor har en stor inverkan på individens stressnivåer kan ses igenom resultatet.

KASAM teorin består av de tre delarna Hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. Alla dessa punkter förekommer i studierna, men mest betoningen av meningsfullhet. I flera av studierna så förekommer det att sjukskötare mår bättre ifall de känner som att de blir uppskattade av det arbete de gör och ifall de känner att de hör till en större gemenskap. I artikeln som (Betke, K., Basińska, M. A., & Andruszkiewicz, A. 2021) skrev så ville de speciellt se ifall Antonovsky hade rätt och hans teori bara bekräftades mera. I några andra artiklar så betonades det med gruppaktiviteter och det sociala stödet och att det har en anknytning till hur man tar och hanterar sin stress.

7.2 Metoddiskussion

Genom metoddiskussionen visar hur kvaliteten säkerställs i studien. I kapitlet diskuteras studiens giltighet och pålitlighet. (Henricson 2023)

Syfte med denna studie var att sammanställa evidensbaserad kunskap om stresshantering bland vårdpersonalen och hur man kan förebygga arbetsrelaterad stress. Att göra en

systematisk litteraturstudie var ett intressant alternativ med tanke på att vilja veta vad man kan lära sig av nutida studier och vad de gör för att minska arbetsrelaterad stress inom vården.

Exklusions och inklusionskriterier, användes av mycket eftersom när skribenten skrev in sina sökord om stress och stress management till först, så kom det upp flera tusen artiklar eftersom det var ett så pass brett ämne. Inklusions kriterierna var mycket staka och abstracten lästes igenom några gånger för att se ifall de svarade frågeställningarna. Artiklar som inte nämnde vården och arbetsrelaterad stress användes ej till analysen. Många artiklar pratade om allmän stress medan denna studie fokuserade sig på stressen i arbetet. Det fanns många artiklar att välja mellan och det blev tolv som skulle användas i analysen eller i bakgrunden. Vissa artiklar sökte skribenten även fjärrlån på de artiklar som de ville ha med till exempel en artikel som jag använde i bakgrunden var en finsk studie. Artiklarnas studier baserade sig lite över hela världen, mesta delen i Europa men även från Asien.

Det är den första gången skribenten gör en studie inom ämnet och det kan ha påverkat studien. Det svåra med litteraturstudien var att hitta artiklar som kunde svara på båda frågeställningar. Många studier nämnde inte så många stresshanteringsmetoder som sjukskötare använder sig av utan bara vad som skulle kunna vara en bra alternativ till sjukskötare som lider av arbetsrelaterad stress.

Ifall skribenten hade vilja gå mera på djupet och hade fokuserat med hur sjukskötare hanterar sin stress i arbetet skulle det ha varit bättre med en intervjustudie. Ifall skribenten hade valt en kvalitativ studie skulle frågeställningarna hade besvarats inte lika väl. Studiens resultat skulle ha varit annorlunda. Med litteraturstudien har skribenten fått svar från ett bredare urval av sjuksköterskor.

7.3 Slutsats

I denna studie kom det fram många olika metoder för att hantera stressen och vad man ska göra för att förebygga stressen. Resultatet stöder Antonovskys teori KASAM känsla av sammanhang. Det visade sig i flera av studierna att vårdare behöver sitt stödnätverk i arbetet för att kunna klara av stressen. Det är mycket viktigt att jobba på miljön vid arbete och se till att alla trivs, det är ett jobb för ledningen att säkerställa.

Det är tydligt att fortsatt forskning behövs för att fördjupa förståelsen för olika stresshanteringsstrategier och deras effekter, speciellt inom vården. Denna typ av forskning är av stor vikt då den inte bara påverkar sjuksköterskors hälsa och välmående, utan även kvaliteten på den vård de ger. Genom att öka medvetenheten om och erbjuda verktyg för stresshantering hoppas jag att detta arbete kan bidra till att stödja och stärka framtida sjuksköterskor.

8 Källhänvisning

Anneli Tuominen, O., Rantalainen, T., Löyttyniemi, E., Rehnäck, K., & Lundgrén-Laine, H., & Salanterä, S. (2022). Investigation of the causes and effects of stress in nurses working “floating shifts.” *Nursing Management - UK*, 29(6), 34–41. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.7748/nm.2022.e2044>

Antonovsky, A., & Elfstadius, M. (2005). *Hälsans mysterium* (Andra utgåvan.). Natur och kultur.

Arene, (2020) *Etsika rekommendationer för examensarbeten på yrkeshögskolor* (hämtad 16.11)https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/ETISKA%20REKOMMENDATIONER%20F%C3%96R%20EXAMENSARBETEN%20P%C3%85%20YRKESH%C3%96GSKOLOR_2020.pdf? t=1578480382

Burell, G. & Hellenius, M-L. (2018) *Hjärt-Lungfondens skrift om Stress* (hämtad 30.10) <https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/riskfaktorer/stress/>

Chang, Y., & Chan, H (2015) Optimism and proactive coping in relation to burnout among nurses. . *Journal of Nursing Management*, 23(3), 401-408

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2015). *Att göra systematiska litteraturstudier: Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (Fjärde utgåvan.). Stockholm: Natur & Kultur.

God medicinsk praxis-rekommendation: Posttraumatisk stressyndrom (2022) 22.12.2022 (hämtad 25.10.23) <https://www.kaypahoito.fi/sv/gvr00040>

Hansson, D. (2008) *”Stressa rätt! Öka din energi, hälsa och effektivitet”* Köping: ScandBook AB

Henricson, M., & Lilas, A. (2023). *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom vård- och hälsovetenskap* (Tredje upplagan.). Studentlitteratur AB.

Karlsson, L. (2022). *Psykologins grunder* (7. uppl.). Studentlitteratur.

Miles, B. (2023). A review of the potential impact of professional nurse advocates in reducing stress and burnout in district nursing. *British Journal of Community Nursing*, 28(3), 132–136. <https://doi-org.ezproxy.novia.fi/10.12968/bjcn.2023.28.3.132>

Nyqvist, P. (2020) ”Övertidsarbete och jobb på lediga dagar- coronaåret har slitigt hårt på vårdpersonalen på ÅUCS” 21.12.2020, Yle länk: <https://svenska.yle.fi/a/7-1507702>

Panagiotis, T. (2013) *The effect of job related stress on employees satisfaction: A survey in Health Care*, *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 73, sidnr

Stress Fysiologiska stressreaktionen I:Praktisk medicin.(26.5.2022) (hämtad 25.10.23) <https://www.praktiskmedicin.se/sjukdomar/stress-fysiologiska-stressreaktionen/>

Svedin,T., Norrlander, A., Fläckman, B. 2012 *Levnadsvanor, upplevd stress och hälsa hos personal inom ambulansens och räddningstjänstens verksamheter* Publicerad: *Nordic journal of nursing Research & Clinical studies* volym och/eller nummer, sidnummer

Wentz, K. (2022). *Stressens effekter på individens resurser: Om vitalitet, integritet och återhämtningsförmåga* (Upplaga 1.). Studentlitteratur AB.

WHO, (2023) Titel/rubrik (Hämtad 30.10) <https://www.who.int/europe/news/item/26-10-2023-who-europe-53-member-states-adopt-historic-resolution-to-protect-and-support-health-and-care-workers-across-europe-and-central-asia>

Bilaga 1

Författare Tidskift Årtal	Titel	Syfte	Metod	Resultat
Författare: W.J, N., Sekar, L., Manikandan, A., K, M., T, G., Shriram, V., Silambanan, S., & R, P. Årtal: (2021). Tidskrift: Advances in Integrative Medicine, 8(1), 27–32.	Mahamantra chanting as an effective intervention for stress reduction among nursing professionals—A randomized controlled study. Advances in Integrative Medicine	denna studie syftar till att bygga på evidensbasen för att sjunga mantra genom att undersöka effekten av mahamantra-sång för att minska stress bland sjuksköterskor	Randomiserad kontrollerad studie. 30 sjukskötare som hade fyllt i en stress enkät(PSS) och som upplevde stress. De delades i två grupper en kontrollgrupp och en grupp som utförde mahamantra. Mahamantra gruppen utförde sången i 20min varje dag i misnt 45 dagars tid.	I denna studie visade sång av mahamantra i 20 minuter varje dag under en period av 45 dagar en signifikant minskning av nivåerna av stresshormonerna och metaboliska parametrar hos sjuksköterskor med måttlig till svår stress
Författare: Maggio, M. G., Manuli, A., Tripoli, D., & Calabrò, R. S. Årtal: (2021). Tidskrift: <i>Applied Nursing Research</i> : <i>ANR</i> , 61, 151458.	Paving the way to reduce work-stress in rehabilitation nurses: Promising results from a pilot study	Syftet med denna studie är att utvärdera effekten av ett professionellt stressförebyggande program för att minska arbetsstress hos sjuksköterskor som arbetar på rehabiliteringsavdelningar.	23 Sjuksköterskor fyllde i ett frågeformulär före och efter programmet. Programmet bestod av gruppstödsaktiviteter för att förbättra engagemang, engagemang, egenmakt och lagarbete. 28 möten ordnades med hjälp av en psykolog.	Rapporter tyder på att arbetsstressintervention kan vara till stor hjälp för att minska risken för utbrändhet hos sjuksköterskor, samt för att förbättra deras humör och främja funktionell anpassning till arbetslivet.
Författare: Farghaly, A. S. M., Abdallah, H. M. M., Abdelgawad, M. E., & El, S. A. A. I. Årtal: (2024).	The influence of supportive work environment on work- related stress and conflict management style among emergency care	Syftet med denna studie var att bedöma påverkan av stödande arbetsindikatorer på arbetsrelaterad stress och konflikthantering bland akutsjuksköterskor.	en deskriptiv korrelationsstudiedesign användes i form av ett frågeformulär som 221 sjukskötare svarade. De svarade frågor angående värdefull organisatorisk stödskalor,	Det fanns en mycket signifikant korrelation mellan stödande arbetsmiljöer och arbetsrelaterad stress ($p=.000$) och en signifikant korrelation mellan stödande arbetsmiljöer och konflikthanteringsstil ($p=.026$).

Tidskrift: Worldviews on Evidence-Based Nursing, 21(1), 45–58.	nurses: A descriptive correlational study.		sjuusköterskans arbetsstresskala och sammanhållningshantering.	
Författare: Chahbounia, R., & Gantare, A. Årtal: (2023). Tidskrift: Nursing Reports, 13(1), 179–193.	A Pilot Study to Assess the Effect of Coaching on Emergency Nurses' Stress Management.	att utvärdera effektiviteten i en transteoretisk coachningsmodell för akutsjuusköterskors arbete stresshantering genom en coachingintervention	7 stycken akutsjuusköterskor deltog i Intervjuer före och innan coachinginterventionen, Karaseks stressfrågeformulär, Maslach Burnout Inventory (MBI).	Det fanns en signifikant skillnad mellan genomsnittliga poäng före och efter test($p= 0,016$) medelpoängerna förbättrades med 2,86 efter hade deltagit i coachinginterventionerna
Författare: Dutton, S., & Kozachik, S. L. Årtal: (2020). Tidskrift: Worldviews on Evidence-Based Nursing, 17(1), 32–38.	Evaluating the Outcomes of a Web-Based Stress Management Program for Nurses and Nursing Assistants.	Var att bestämma utnyttjandet, tillfredställelsen och effekten av ett webbaserat stresshanteringsprogram för sjuuskötare och närvårdare(NA)	31 sjuuskötare deltog i webbutbildningen BREATHE, ett stresshanteringsprogram under en 8 veckors tid.	Sjuusköterskor var nöjda med programmet och rapporterade förbättring av NSS poäng. Det betyder att webbprogrammet var effektivt bland sjuusköterskor och NA.
Författare: Pietras, P., & Kowalczyk, M. Årtal: (2019). Tidsskrift: Scandinavian Journal of Caring Sciences, 33(3), 661–668.	Stress coping styles among anaesthesiology and intensive care unit personnel – links to the work environment and personal characteristics: a multicentre survey study.	anestesiologi och intensivvårdpersonal och att utvärdera sambanden mellan arbetsmiljö samt personliga egenskaper och dominerande copingstilar.	polska sjukhus undersöktes med hjälp av frågeformuläret Coping Inventory for Stressive Situations, som undersöker uppgiftsorienterad hantering, känslomässig hantering och undvikningsorienterad hantering. Den upplevda stressskalan användes för att bedöma stressnivåer.	hanterings stilen. Dominansen av vissa hanteringsstilar sam existerade med ifall de var gifta, hade barn och deras ekonomiska situation. Upplevd stress var korrelerad med alla hanteringsstilar
Författare: Betke, K., Basińska, M. A., & Andruszkiewicz, A. Årtal: (2021).	Sense of coherence and strategies for coping with stress among nurses.	Syftet med studien var att beskriva det specifika sambandet mellan känslan av samstämmighet och strategier för att hantera	91 sjuuskötare deltog genom att fylla i enkäten. Materialet samlades från nov 2015 till jun 2015.	Forskningen bekräftade att känslan av sammanhang i arbete är en förbättrande faktor i hälsan. Aktiva stresshanteringsmetoder används mycket som planering (M2.10 SD=0,54

Tidskift: <i>BMC Nursing</i> , 20(1), 1–10.		stress i en grupp av sjuksköterskor		
<p>Författare: Chen, F., Zang, Y., Dong, H., Wang, X., Bian, J., & Lin, X.</p> <p>Årtal: (2022).</p> <p>Tidskift: <i>Journal of Nursing Management</i>, 30(1), 243–251.</p>	Effects of a hospital-based leisure activities programme on nurses' stress, self-perceived anxiety and depression: A mixed methods study.	Att fastställa effekterna av ett sjuhusbaserat fritidsaktivitetsprogram på sjuksköterskors stress, självupplevd ångest och depression	En blandad metoddesing, 12 semistrukturerade intervjuer och genomförde en innehållsanalys och efter intervention av sjuksköterskors stress, ångest och depression utfördes med hjälp av ett para T test	Programmet minskade sjuksköterskornas stress, ångest och depression som var arbetsrelaterad. De kvalitativa resultaten avslöjade fem mekanismer som kopplar fritidsaktiviteter till subjektivt välbefinnande: frigöringsåterhämtning, autonomi, behärskning, mening och tillhörighet.

