



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV  
Avdelningen för hälso- och vårdvetenskap

---

# Sjuksköterskors upplevelser av arbetsrelaterad stress

En litteraturstudie

Agnes Fältström  
Denise Elg

2018

Examensarbete, Grundnivå (yrkesexamen), 15 hp  
Omvårdnad  
Sjuksköterskeprogrammet  
Examensarbete inom omvårdnad, 15 hp

Handledare: Urban Torstensson  
Examinator: Kerstin Hedborg

---

# Sammanfattning

*Syfte:* Syftet med denna litteraturstudie var att beskriva sjuksköterskors upplevelser av arbetsrelaterad stress samt att beskriva undersökningsgrupperna i de valda artiklarna.

*Bakgrund:* Arbetsrelaterad stress är ett problem som ständigt ökar och personal inom hälso- och sjukvård är speciellt utsatta arbetsgrupper. Stress kan leda till både fysiska och psykiska, tillfälliga eller långvariga nedsättningar eller förhinder för individen. Forskning visar att sjuksköterskor bör ha en trygg arbetsmiljö för att upprätthålla hög patientsäkerhet.

*Metod:* Föreliggande litteraturstudie är av deskriptiv design och resultatet består av 10 vetenskapliga artiklar. Åtta artiklar är av kvalitativ metod samt två av mixad metod, där författarna använt sig av de kvalitativa delarna. Artiklar är sökta via databaserna Cinahl och PsycINFO.

*Resultat:* Resultatet visade att samtliga sjuksköterskor upplevde arbetsrelaterad stress och att det främst berodde på hög arbetsbelastning och låg bemanning. Vidare upplevdes bristande arbetsledning, osämja mellan kollegor samt tvivel i sin yrkesroll som ytterligare stressfaktorer.

*Slutsats:* Att arbetsrelaterad stress uppmärksammas och att arbete kring förbättringar fortgår genererar i en större förståelse och kunskap vilket i längden ökar möjligheten till en trygg arbetsmiljö. En god arbetsmiljö gynnar alla i vårdkedjan, såväl sjuksköterskor som patienter.

*Nyckelord:* vårdande, upplevelser, arbetsrelaterad stress

# Abstract

*Aim:* The aim of this literature study was to describe nurses experiences of occupational stress, together with describing the study groups in the articles.

*Background:* Work related stress is an increasing problem and healthcare professionals are specifically exposed working groups. Stress can lead to both physical and psychological, temporary or long term reductions for the individual. Science shows that nurses should have a safe work environment in order to maintain high patient safety.

*Method:* A descriptive literature review. The result is based on 10 scientific studies. Eight articles have a qualitative approach and two articles have a mixed method, where the authors used the qualitative parts of the studies. The articles were sought from Cinahl and PsycINFO.

*Results:* The result showed that all nurses experienced work related stress. The primary stressors were heavy workload and low staffing. Further, nurses experienced inadequate work management, disagreements between colleagues and doubts regarding their profession as stress factors.

*Conclusion:* Work related stress ought to be noticed and further improvement work should be done to gain more knowledge and understanding of the subject, which will lead to more safe work environment. A healthy work environment will favour both nurses and patients.

*Key words:* nursing, experience, occupational stress, work stress

# Innehållsförteckning

1. Introduktion .....	1
1.1 Sjuksköterskans roll .....	1
1.2 Stress .....	1
1.3 Arbetsrelaterad stress .....	2
1.4 Bärande begrepp .....	3
1.5 Centrala begrepp .....	4
1.6 Teoretisk referensram – Arbetsmiljölagen SFS 1977:1160 .....	4
1.7 Problemformulering .....	4
1.8 Syfte .....	5
1.9 Frågeställningar .....	5
2. Metod .....	5
2.1 Design .....	5
2.2 Databaser .....	5
2.3 Sökstrategi, sökord och urvalskriterier .....	5
2.4 Urvalsprocess och möjliga utfall .....	6
2.5 Dataanalys .....	8
2.6 Etiska överväganden .....	8
3. Resultat .....	8
3.1 Arbetsbelastning och bemanning .....	8
3.1.1 <i>Brist på sjuksköterskor och hög arbetsbelastning</i> .....	8
3.1.2 <i>Patientsäkerhet</i> .....	9
3.1.3 <i>Antal patienter per sjuksköterska</i> .....	10
3.2 Arbetsledning .....	10
3.3 Samverkan mellan kollegor .....	10
3.3.1 <i>Konflikter och mobbning</i> .....	10
3.3.2 <i>Kunskapsnivåer</i> .....	11
3.4 Självförtroende i yrkesrollen .....	11
3.4.1 <i>Att tvivla på sin kunskap</i> .....	11
3.4.2 <i>Läkemedelshantering</i> .....	12
3.5 Metodologisk aspekt - beskrivning av undersökningsgrupper .....	12
3.5.1 <i>Antalet deltagare</i> .....	12
3.5.3 <i>Deltagarnas kön</i> .....	13
4. Diskussion .....	13
4.1 Huvudresultat .....	13
4.2 Resultatdiskussion .....	14
4.3 Metodologisk aspekt .....	16
4.4 Metoddiskussion .....	18
4.5 Kliniska implikationer och förslag till vidare forskning .....	19
4.6 Slutsats .....	19
5. Referenser .....	20

# 1. Introduktion

## 1.1 Sjuksköterskans roll

Sedan år 1958 krävs det att sjuksköterskor i Sverige har en legitimation för att få utföra de uppgifter som yrket innefattar. Den professionalisering som skett har medfört att mycket av sjuksköterskans tidigare arbetsuppgifter nu har fördelats ut till bland annat skötare, fysioterapeuter och undersköterskor. Dagens vård i Sverige baseras på ett gemensamt arbete mellan de olika yrkesgrupperna. Sjuksköterskan är ytterst ansvarig för patientens omvårdnadsbehov och arbetsuppgifterna innefattar främst arbetsledning och medicinering (Jakobsson Ung & Lützén 2014). Eriksson (2014) berättar dock att definitionen på sjuksköterskeprofessionen inte ser lika ut globalt och att sjuksköterskans roll varierar. International Council of nursing, ICN, arbetar hårt för att sjuksköterskans roll och dess utbildning ska se lika ut världen över för att uppnå hög kvalitet inom området omvårdnad. ICN strävar också efter att globalt argumentera för etiska förhållningssätt, hälsa och mänskliga rättigheter (Öresland & Lützén 2014).

Idag rapporteras en världsomfattande brist på sjuksköterskor, vilket i längden är ett hot för den mänskliga hälsan. Orsaker till brist på sjuksköterskor kan till exempel bero på ekonomiska frågor där möjlighet att utbilda och anställa sjuksköterskor inte finns (Eriksson 2014). Gök och Kocaman (2011) fann i sin artikel att det rådde otillfredsställande arbetsförhållanden inom sjuksköterskeprofessionen. De beskrev också att yrket hade ett negativt rykte vilket var en stor bidragande faktor till att sjuksköterskor valde att lämna sin profession. I en annan studie framkom det att många sjuksköterskor beskrev ett utanförskap mellan kollegor på arbetsplatserna. I särskilt svåra situationer där sjuksköterskorna önskade stöttning av kollegor beskrev de en upplevelse av att bli nonchalerade. Sjuksköterskorna rapporterade detta som en orsak till att lämna yrket (MacKusick & Minick 2010). Ward (2011) berättade dock i sin studie att sjuksköterskorna, trots påfrestande situationer, upplevde yrket som mycket meningsfullt och tillfredsställande.

## 1.2 Stress

Människor upplever stress olika men symptomen uppkommer antingen psykiskt eller fysiskt och betraktas ofta som en negativ upplevelse. Stress kan leda till att människor

får svårt att hantera vissa situationer, men kan också ibland leda till ökad funktionell kapacitet (Donovan, Doody & Lyons 2013). Stress är ett sätt för vår kropp att reagera på olika faktorer och en stressreaktion i sig är ingenting farligt. Om en stressreaktion fortgår under en längre tid finns däremot risken att det utvecklas till allvarliga tillstånd. När stress diskuteras kopplas det ofta ihop med begreppet stressorer, vilket är ett samlingsnamn för olika orsaker som kan leda till stress. Exempel på stressorer kan vara påfrestningar i arbetet eller plötsliga trauman av olika slag. Psykisk påverkan kan till exempel ske på grund av att en individ känner att han eller hon inte behärskar en särskild situation. Vid stress har kroppen som mål att förse både skelettmuskulaturen och hjärnan med energi. I grund och botten är stressreaktioner livsviktiga, stresshormonerna kopplas in när människor behöver fly eller fäktas. Däremot talar forskning om att långvarig stress påverkar människan negativt. Symptomen kan då yttra sig i form av koncentrations- och sömnsvårigheter, minnesstörningar och extrem trötthet (Skärsäter 2014). Enligt Yuwanich, Sandmark och Akhavan (2016) kan stress leda till konsekvenser som påverkar kroppens olika funktioner. Irritabilitet, ilska, sorg och oförmåga att kontrollera sina känslor är exempel på psykiska påverkningar samtidigt som fysiska besvär kan yttra sig genom huvudvärk, muskelvärk och mag-tarmbesvär.

### 1.3 Arbetsrelaterad stress

Psykisk ohälsa som orsakats av arbetsrelaterad stress är ett problem som ständigt ökar. Många av de sjukskrivningar som idag rapporteras i Sverige innefattar just denna problematik. Mest utsatta för dessa tillstånd är människor som utövar yrken där arbetet innefattar att ta ansvar för andra individer, till exempel inom hälso- och sjukvården (Socialstyrelsen 2003). I en studie framkom det att sjuksköterskor uppvisat behov av att bli sjukskrivna som en konsekvens av arbetsrelaterad stress (McCloskey & Taggart 2010). Psykisk ohälsa som har orsakats på grund av arbetsrelaterad stress klassas som ett samhällsproblem (Socialstyrelsen 2003).

Studien av Choi, Pang, Cheung och Wong (2011) belyser vikten av att sjuksköterskor ska ha en trygg arbetsmiljö för att minska deras sårbarhet och öka arbetsviljan. Donovan, Doody och Lyons (2013) har i sin artikel belyst vikten av att som arbetsgivare värna om och stötta sina anställda. De diskuterar effekterna av stress på arbetet och att sjuksköterskorna önskar bli involverade i beslutsfattande för att uppnå hög autonomi på arbetsplatserna. Genom detta arbetssätt ökar värdet i sjuksköterskornas arbetsroll och

deras vilja att arbeta, vilket i längden leder till högre omvårdnads kvalitet. I en studie av Su, et.al. (2009) visar resultatet att det saknas forskning angående sjuksköterskors upplevelser av att bli uteslutna från beslutsfattanden på arbetsplatserna. Su, et.al. (2009) har dock i sin forskning funnit att det finns ett stort missnöje bland sjuksköterskor i att inte bli involverad i beslut som gäller stora omorganisationer. Författaren belyser att konsekvenserna av detta behöver betraktas och studeras djupare för att kunna bibehålla hög patientsäkerhet.

Shirey, et.al. (2010) och Udod och Care (2013) beskriver i sina studier att sjuksköterskornas chefer också är en utsatt yrkesgrupp när det kommer till stress. Cheferna belyser bland annat ekonomi som en stor stressfaktor. Ekonomin är avgörande för hur stora resurser som kan sättas in och trycket från chefernas överordnade gällande budget är stort. Sjuksköterskornas närmaste chefer upplever också maktskillnader som en bidragande stressfaktor. Sjuksköterskorna delges inte informationen i chefernas arbete och strävan och det kan leda till stress för cheferna om sjuksköterskorna tvivlar till deras förmåga och vilja att lösa problem.

#### 1.4 Bärande begrepp

En verksam sjuksköterska har huvudsakligen fyra olika ansvarsområden och dessa innefattar att förebygga sjukdom, lindra lidande, främja hälsa samt återställa hälsa. Sjuksköterskor ansvarar för att alla människor ska få likvärdig vård och arbetar professionellt genom att bland annat visa lyhördhet, respekt och medkänsla (ICN 2014). Området omvårdnad har sin grund i fyra bärande begrepp, människa, hälsa, miljö och vårdande. Människan skall ses utifrån en helhetssyn där alla dimensioner bör tillgodoses. Både patient, anhörig och personal ingår i begreppet människa. Hälsa är ett begrepp som beskrivs utifrån många olika filosofiska synsätt. Hälsa kan anses uppnådd när människor upplever hög livskvalitet och välbefinnande. Sjuksköterskor skall arbeta hälsofrämjande och förhindra sjukdom och död (Willman 2014). Miljön spelar stor roll för patientens välbefinnande under sjukdomstiden. Allt från ljussättning, temperatur och färger i rummet till känsla av trygghet och lugn och ro är viktiga faktorer för patientens välbefinnande (Edvardsson & Wijk 2014). Omvårdnad innebär att vara lyhörd för patientens enskilda behov och sjuksköterskor har till uppgift att arbeta utifrån ett etiskt förhållningssätt, att respektera och värdera patientens integritet (Jakobsson & Lützén 2014).

## 1.5 Centrala begrepp

Begreppet “upplevelse” beskrivs enligt Svenska Akademiens ordbok (2011) som människors erfarenhet och uppfattning om något som hänt och hur var och en känslomässigt värderar händelsen.

Begreppet “stress” beskrivs enligt Svenska akademins ordbok (2011) som ett mentalt tillstånd en person befinner sig i relaterat till både inre och yttre faktorer där personen utsätts för olika krav, till exempel tidsnöd.

## 1.6 Teoretisk referensram – Arbetsmiljölagen SFS 1977:1160

Arbetsmiljölagen avser alla yrkesverksamheter i Sverige där en person arbetar för en arbetsgivare. Lagen innebär att arbetsgivaren har en rad krav att uppfylla gällande en hälsosam arbetsmiljö för den anställde. Arbetet ska vara organiserat på så vis att arbetstagaren inte riskerar att drabbas av varken psykisk eller fysisk ohälsa. Faktorer som kan leda till att den fysiska eller psykiska hälsan rubbas ska genast åtgärdas och hjälpmedel eller skyddsutrustning ska underhållas kontinuerligt. Arbetsgivaren har till uppgift att identifiera risker för att drabbas av ohälsa vid ensamarbete samt att planera organisationen väl för att upprätthålla god arbetsmiljö. Enligt lag skall arbetsgivaren också sammanställa dokumenteringar hur arbetsmiljön ser ut och hur arbetet kring denna fungerar (Arbetsmiljöverket 2017).

## 1.7 Problemformulering

Stress kan leda till både fysiska och psykiska, tillfälliga eller långvariga nedsättningar eller förhinder för individen. Långvarig stress påverkar hjärnans funktioner vilket kan yttra sig som koncentrationssvårigheter och minnesstörningar. Kunskapsläget gällande arbetsrelaterad stress visar att det är ett omfattande och ökande problem där hälso- och sjukvårdspersonal är en speciellt utsatt arbetsgrupp. Idag rapporteras det en världsomfattande brist på sjuksköterskor. Tidigare forskning visar att sjuksköterskor bör ha en trygg arbetsmiljö, dock råder otillfredsställande yrkesförhållanden på deras arbetsplatser. Ny kunskap och forskning bör utvecklas för att hälso- och sjukvården skall kunna erbjuda sin personal bästa möjliga arbetsmiljö – detta för att på sikt behålla kompetent personal samt hög patientsäkerhet. Genomförandet av denna litteraturstudie ger en inblick i hur sjuksköterskor upplever stressfaktorer ute i arbetslivet. Föreliggande



studie genererar mer kunskap inom området och kan stötta sjuksköterskor att våga vara delaktiga i eventuella framtida förändringsarbeten kring sjuksköterskors arbetsbelastning och resurser.

## 1.8 Syfte

Syftet med denna litteraturstudie var att beskriva sjuksköterskors upplevelser av arbetsrelaterad stress samt att beskriva undersökningsgruppen i de valda artiklarna.

## 1.9 Frågeställningar

Hur upplever sjuksköterskor arbetsrelaterad stress?

Hur beskrivs undersökningsgruppen i de valda artiklarna sett till antalet deltagare, kön och ålder?

# 2. Metod

## 2.1 Design

En litteraturstudie med deskriptiv design för att möjliggöra en beskrivande nivå av redan existerande forskning (Polit & Beck 2017).

## 2.2 Databaser

Artiklarna till denna litteraturstudie har hämtats från databaserna Cinahl och PsycINFO. Utfallet presenteras i tabell 1.

## 2.3 Sökstrategi, sökord och urvalskriterier

Till denna studie har databaserna Cinahl och PsycINFO använts. Dessa databaser avser främst till att fokusera på omvårdnadsforskning, detta styrks av Polit och Beck (2017). Sökorden som användes var “nursing”, “occupational stress”, “work stress” “experience” och “qualitative”. Sökningarna i databaserna gjordes som fritextsökningar. Polit och Beck (2017) beskriver att användning av så kallade booleska variabler är till stor nytta för att antingen utöka eller begränsa en sökning och därför användes termen “AND” för att specificera och begränsa sökningarna till ämnet. Fritextsökningarna gav

tillfredsställande resultat vilket ledde till att författarna till denna litteraturstudie valde att inte använda sig av Cinahl headings.

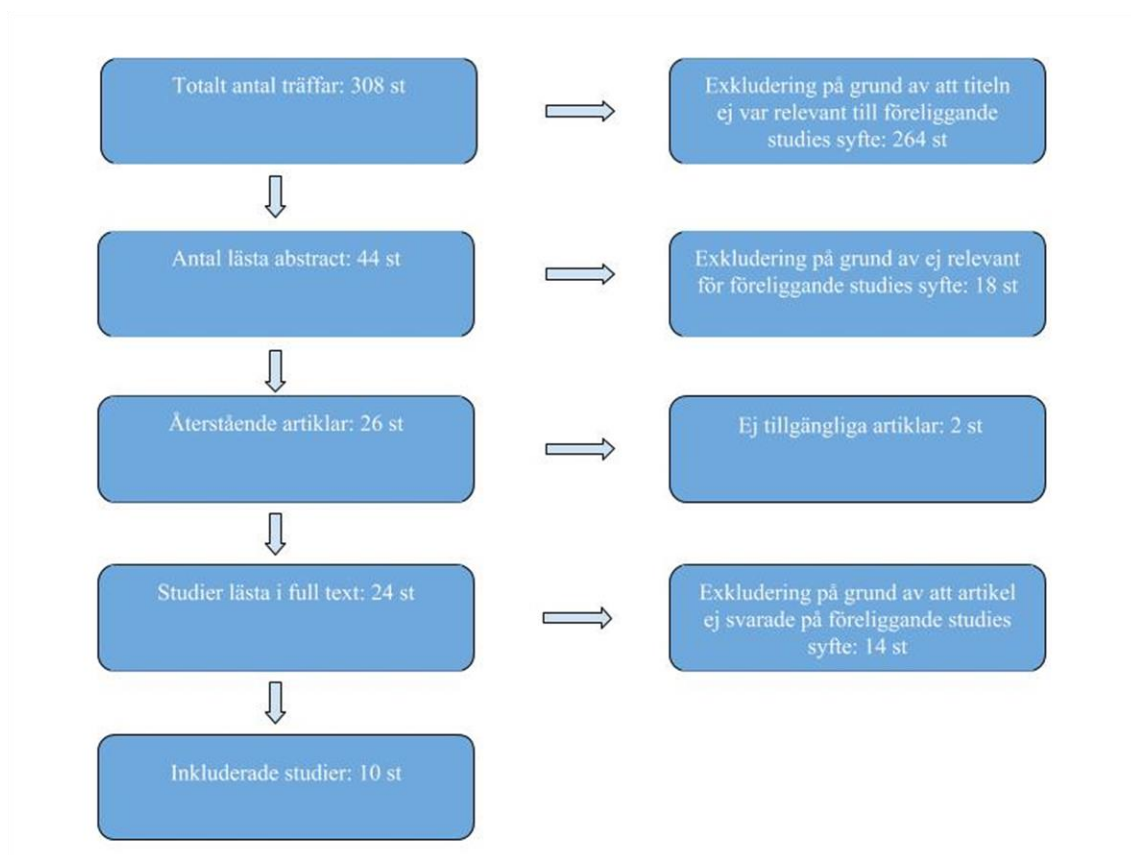
Polit och Beck (2017) beskriver också att inklusions- och exklusionskriterier kan tillämpas för att ytterligare begränsa en sökning. Ett inklusionskriterie i denna litteraturstudie var att de valda artiklarna skulle vara av kvalitativ ansats, alternativt av mixed method-ansats med krav på kvalitativ del. Detta för att syftet med denna studie var att identifiera och beskriva upplevelser, vilka beskrivs i de kvalitativa delarna. Ett annat inklusionskriterie var att artiklarna skulle uppfylla kraven för IMRAD. Exklusionskriterier var artiklar som inte svarade på föreliggande studies frågeställningar och syfte. Sökningarna gjordes med begränsningarna "peer reviewd" och "linked full text". Artiklarna skulle finnas tillgängliga vid Högskolan i Gävle samt vara skrivna på engelska. För att sökningarna skulle resultera i aktuell och uppdaterad forskning begränsades dem till artiklar publicerade mellan år 2008 och 2018 (Polit & Beck 2017). Författarna till denna litteraturstudie valde att använda sökordet "nursing" istället för att använda trunkering av sökordet "nurse". Detta för att begränsa sökningen ytterligare.

## 2.4 Urvalsprocess och möjliga utfall

Sökningarna från databaserna PsycINFO och Cinahl redovisas nedan i tabell 1. Gemensamt resulterade sökningarna i 308 vetenskapliga artiklar. Samtliga 308 titlar lästes och därefter 44 abstract. Granskning av dessa resulterade i 10 valda vetenskapliga artiklar. Dessa redovisas i figur 1.

Tabell 1. Resultat av litteratursökning

Sökdatum 2018-08-30 Databas	Begränsningar	Söktermer	Antal träffar	Lästa abstract	Valda artiklar (exl.dubletter)
PsycINFO	Peer reviewd, linked full text, english, 2008- 2018	Nursing AND occupational stress AND experience AND qualitative	77	14	3
Cinahl	Peer reviewd, linked full text, english, 2008- 2018	Nursing AND work stress AND experience AND qualitative	231	30	7
Totalt			308	44	10



Figur 1. Flödesschema för urvalsprocess vid artikelgranskning

## 2.5 Dataanalys

Varje artikel har objektivt analyserats och granskats. Författarna till denna litteraturstudie har granskat likheter och skillnader och sedan vägt samman relevant information för att svara på studiens syfte och frågeställningar. Båda författarna har läst, analyserat och diskuterat artiklarna både var för sig och tillsammans. Relevanta avsnitt och information från artiklarna har markerats och kategoriserats med hjälp av markeringspennor i olika färger. Detta för att med enkelhet finna likheter och skillnader i olika studier (Polit & Beck 2017). Författarna har sammanställt och diskuterat informationen som framkommit och sedan redovisat resultatet i litteraturstudien. Författarna har också granskat undersökningsgrupperna i de vetenskapliga artiklarna och besvarat frågeställningen gällande den metodologiska aspekten. Detta redovisas under rubriken “beskrivning av undersökningsgrupper”.

## 2.6 Etiska överväganden

Författarna till denna litteraturstudie har strävat efter att objektivt granska resultatet i föreliggande studie och har utfört en korrekt referenshantering. Plagiering eller manipulering av materialet har ej förekommit. Enligt Polit och Beck (2017) är förfälskning eller förvrängning av tidigare skrivet material otillåtet.

# 3. Resultat

Resultatet av föreliggande litteraturstudie baserades på 10 vetenskapliga artiklar. Dessa artiklar presenteras längre fram, se bilaga 1 och 2. Resultatet presenteras också nedan i löpande text med fyra rubriker och sju underrubriker.

## 3.1 Arbetsbelastning och bemanning

### *3.1.1 Brist på sjuksköterskor och hög arbetsbelastning*

I resultaten från ett antal vetenskapliga artiklar framkom det att arbetsbelastningen hos yrkesverksamma sjuksköterskor var hög. En stor faktor till detta var att det rådde stor brist på sjuksköterskepersonal (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage, & Rennick 2016, Halpin, Terry, & Curzio 2017, Happell, et al. 2013, Hu, et al. 2017, Lim, Hepworth & Bogossian 2011, Maddalena, Kearney, & Adams 2012, Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014, Samia, Ellenbecker, Friedman, &

Dick 2012 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012). Sjuksköterskorna i artikeln av De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage och Rennick (2016) beskrev att de upplevde svår stress på grund av den låga bemanningen, specifikt under nattskiftet som betraktades vara extra sårbara och beroende av personalstöd. Hu, et al. (2017) och Samia, Ellenbecker, Friedman och Dick (2012) har i sina artiklar funnit resultat som påvisade att sjuksköterskorna kopplade den inadekvata bemanningen till trötthet. Deltagarna poängterade att det sällan fanns tid för dem att ta raster eller korta pauser. Trots detta krävdes det att sjuksköterskorna frekvent arbetade över sin ordinarie arbetstid för att alla arbetsuppgifter skulle hinna färdigställas. Dessa fynd rapporterades som stora stressfaktorer i deltagarnas arbetsliv. Sjuksköterskor rapporterade att de upplevde att deras hälsa och välbefinnande försämrades på grund av att de inte hade möjlighet att ta sina raster, som de egentligen hade full rätt till att nyttja (Halpin, Terry, & Curzio 2017). Happell, et al. (2013) bekräftar också att den höga arbetsbelastningen ofta ledde till att sjuksköterskorna missade sina schemalagda raster, vilket rapporterades som en stor stressor för dem. Halpin, Terry och Curzio (2017) och Samia, Ellenbecker, Friedman och Dick (2012) beskrev också att deltagarna upplevde stress av upplevelsen av att inte hinna med alla arbetsuppgifter innan passets slut. Halpin, Terry och Curzio (2017) beskrev att den största orsaken till sjuksköterskornas övertid var att de inte hann med att dokumentera händelserna från arbetspasset. Happell, et al. (2013) berättade att relevant information gällande patienterna inte alltid var dokumenterad på rätt sätt vilket ledde till att sjuksköterskorna som kom och tog över passet upplevde stress av att patienternas vård riskerades att påverkas negativt.

### *3.1.2 Patientsäkerhet*

I tre artiklar av De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage och Rennick (2016), Maddalena, Kearney, och Adams (2012) och Samia, Ellenbecker, Friedman och Dick (2012) berättade deltagarna att de upplevde stor stress, oro och ibland rädsla gällande patientsäkerheten, kopplat till låg bemanning och hög arbetsbelastning. De menade att högkvalitativ vård riskerade att äventyras i och med tunga och krävande arbetsförhållanden där det brast i personalstyrkan. Några återkommande stressfaktorer som rapporterades av sjuksköterskor, var brist på adekvat information angående patienter, brist på otillräckliga förberedelser och brist på adekvat material och utrustning. I och med avsaknad av dessa faktorer upplevde sjuksköterskor stress och oro över att inte kunna förmedla den kvalitet på vård som de önskade göra (Bohström,

Carlström & Sjöström 2017, De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage, & Rennick 2016 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012).

### *3.1.3 Antal patienter per sjuksköterska*

Happell, et al. (2013) och Lim, Hepworth och Bogossian (2011) berättar i sina artiklar att högt patientflöde triggade igång stress hos sjuksköterskorna. Deltagarna i studien av Lim, Hepworth och Bogossian (2011) rapporterade att de ofta tvingades ansvara för ett stort antal patienter, större än vad som ursprungligen planerats. Detta kunde återkopplas till brist på sjuksköterskor och därmed arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskorna. Stress bland sjuksköterskorna uppkom också i samband med att vårda patienter som krävde stort engagemang från personalen, det kunde till exempel vara patienter som var beroende av särskild utrustning så som livsuppehållande medel (De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016 & Happell, et al. 2013).

## 3.2 Arbetsledning

I artiklarna av Lim, Hepworth och Bogossian (2011) och Tunnah, Jones och Johnstone (2012) beskrev sjuksköterskorna att de upplevde stress på grund av att de inte fick tillräckligt med bekräftelse och beröm från ledningen. Detta trots flera timmars övertid samt att de överlag presterade väldigt bra. Även i artikeln av Happell, et al. (2013) upplevde sjuksköterskorna brist på stöd från chefsavdelningen som stressande och inte heller där bekräftade ledningen deras insatser. Liknande resultat framkom i Bohström, Carlström och Sjöström (2017) som i sin artikel berättade att sjuksköterskorna, framför allt när de befunnit sig i och upplevt specifikt svåra situationer, inte hade fått det stöd de hade behövt. De belyste att bristen på support från ledningen ledde till stress och sjuksköterskorna hade önskat sig någon form av "time out" från arbetet för att återhämta sig. Sjuksköterskorna rapporterade det som en stor stressor att bli nekade detta på grund av att de själva ansåg det som en viktig del i att kunna utföra ett gott arbete därefter.

## 3.3 Samverkan mellan kollegor

### *3.3.1 Konflikter och mobbning*

Flertalet artiklar visade att sjuksköterskor upplevde dåligt bemötande och konflikter mellan kollegor som en stor stressfaktor (Halpin, Terry, & Curzio 2017, Happell, et al. 2013, Hu, et al. 2017 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012). Happell, et al. (2013) beskrev att mobbning och konflikter mellan sjuksköterskor och annan vårdpersonal var

ett återkommande problem på många arbetsplatser. Ofta kunde konflikter uppstå vid skiftbyten på grund av att de sjuksköterskor som skulle kliva av sitt arbetspass inte hade hunnit utföra alla sina arbetsuppgifter. Även i artikeln av Tunnah, Jones och Johnstone (2012) identifierades konflikter mellan kollegor som en stressfaktor. Sjuksköterskorna i denna studie beskrev att de var mycket beroende av andra kollegor för att arbetet skulle kunna utföras på bästa möjliga sätt. De berättade också att en betydande stressfaktor var upplevelsen av att alla i teamet prioriterade olika vilket försvårade samspelet mellan kollegorna och kvalitén på vården äventyrades. Även i artikeln av Halpin, Terry och Curzio (2017) identifierades dåligt bemötande från olika personalgrupper på avdelningen som en stor stressor. Sjuksköterskorna berättade att de ibland kunde få känslan av att bli uteslutna från teamet. De rapporterade även att de kunde bli angripna och kritiserade inför annan personal på arbetsplatsen.

### *3.3.2 Kunskapsnivåer*

Sjuksköterskor rapporterade svår stress relaterat till att det rådde stora oproportionerliga förhållanden mellan erfarna respektive nya, mindre erfarna sjuksköterskor. De varierande kunskapsnivåerna tillsammans med det höga flödet av patienter skapade oro och stress över att arbetet inte kunde utföras korrekt (De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016). De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage och Rennick (2016) och Halpin, Terry och Curzio (2017) har funnit i sina artiklar att bristen på sjuksköterskor ledde till att de mindre erfarna sjuksköterskorna tvingades ansvara för avdelningen under arbetspassen. Sjuksköterskorna i studierna beskrev det som en stor stressfaktor att behöva bära det ansvaret och eventuella konsekvenser, utan att känna sig bekväma i situationen.

## 3.4 Självförtroende i yrkesrollen

### *3.4.1 Att tvivla på sin kunskap*

I en artikel av Hu, et al. (2017) framkom det att sjuksköterskorna upplevde att de inte blev undervisade och ordentligt informerade inför nya arbetsuppgifter på sin arbetsplats. Studien visade också att många sjuksköterskor kände att de inte hade fått med sig all den kunskap de förväntades besitta från utbildningen. Det motiveras i att sjuksköterskorna upplevde krav på att de omgående skulle klara arbetsuppgifter de aldrig gjort innan eller fått information om. De beskrev också stress och oro i att göra misstag relaterat till att de inte kände sig trygga med arbetsuppgifterna. Halpin, Terry

och Curzio (2017) har också i sin artikel funnit resultat som tyder på att sjuksköterskor känner stor stress över att inte ha tillräcklig kunskap eller blivit tilldelade adekvat information angående arbetsuppgifter de blir tillsagda att utföra.

Bohström, Carlström och Sjöström (2017) rapporterade att flera sjuksköterskor stundtals upplevde tvivel på sin egen förmåga. Deltagarna i artikeln beskrev det som en betydande stressfaktor i situationer där arbetsbelastningen var särskilt hög och vid vårdande av svårt sjuka patienter. Det primära tvivlet låg i att inte kunna ta rätt beslut rörande behandling utifrån patientens enskilda behov. Vid vårdande av barn beskrev sjuksköterskorna en extra stor osäkerhet att kunna ta rätt beslut och agera adekvat. En annan faktor till att sjuksköterskorna tvivlade på sin förmåga var att vårda vänner och bekanta. I dessa situationer upplevde sjuksköterskorna extrem stress att inte vara kompetent nog.

#### *3.4.2 Läkemedelshantering*

Halpin, Terry och Curzio (2017) och Parker, Giles, Lantry och McMillan (2014) har i sina artiklar rapporterat att sjuksköterskorna upplevde stress när det kom till att hantera och administrera läkemedel. Deltagarna i studien berättade att de kände ångest och oro över att begå misstag när de skulle administrera läkemedel till patienterna. Resultatet visade att de var rädda för att ge fel läkemedel till fel patient. I artikeln av Halpin, Terry och Curzio (2017) berättade sjuksköterskorna att de upplevde att de vid iordningställande av läkemedel blev betraktade som långsamma och det ledde till stress och ökad oro över att göra eventuella misstag.

### 3.5 Metodologisk aspekt - beskrivning av undersökningsgrupper

#### *3.5.1 Antalet deltagare*

I artikeln av Halpin, Terry och Curzio (2017) var det 86 deltagare i den kvantitativa delen och 14 deltagare i den kvalitativa delen. Parker, Giles, Lantry och McMillan (2014) hade 282 deltagare i den kvantitativa delen och 55 deltagare i den kvalitativa delen.

I de övriga åtta artiklarna, där alla var av kvalitativ ansats, varierade deltagarantalet mellan 7 och 65 deltagare (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage, & Rennick 2016, Happell, et al. 2013, Hu, et al. 2017, Lim,



Hepworth & Bogossian 2011, Maddalena, Kearney & Adams 2012, Samia, Ellenbecker, Friedman & Dick 2012 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012).

### *3.5.2 Deltagarnas ålder*

I två av artiklarna framkom endast den genomsnittliga åldern för deltagarna, vilken var 33,5 år respektive 22 år (Halpin, Terry & Curzio 2017 & Hu, et al. 2017).

I tre av artiklarna framgick inte deltagarnas ålder (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, Happell, et al. 2013 & Samia, Ellenbecker, Friedman & Dick 2012).

I de övriga 5 artiklarna varierade åldern mellan 20 och 62, vilket gav ett åldersspann på 42 år (De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016, Lim, Hepworth & Bogossian 2011, Maddalena, Kearney & Adams 2012, Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012).

### *3.5.3 Deltagarnas kön*

I fyra av 10 artiklar deltog både kvinnor och män (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016, Halpin, Terry & Curzio 2017 & Hu, et al. 2017).

Lim, Hepworth och Bogossian (2011) och Tunnah, Jones och Johnstone (2012) rapporterade i sina artiklar att endast kvinnor deltog i respektive studie.

I fyra av artiklarna framgick inte deltagarnas kön (Happell, et al. 2013, Maddalena, Kearney & Adams 2012, Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014 & Samia, Ellenbecker, Friedman & Dick 2012).

## **4. Diskussion**

### **4.1 Huvudresultat**

Syftet med föreliggande litteraturstudie var att beskriva sjuksköterskors upplevelser av arbetsrelaterad stress. Resultatet visade att sjuksköterskor upplevde stress på sina arbetsplatser och de primära orsakerna till detta var låg bemanning och hög arbetsbelastning. Dessa två faktorer resulterade i att sjuksköterskorna inte hann med alla arbetsuppgifter som behövde genomföras under arbetspasset. Följande resultat riskerade

att utsätta sjuksköterskorna för en påfrestande arbetsmiljö vilket i sin tur kunde komma att äventyra patientsäkerheten. Vidare upplevdes bristande arbetsledning, osämja mellan kollegor samt tvivel i sin yrkesroll som ytterligare stressfaktorer.

## 4.2 Resultatdiskussion

Arbetsmiljölagen säger att samtliga arbetsgivare har skyldighet att förebygga ohälsa på arbetsplatsen. Arbetet ska vara organiserat på så vis att arbetstagaren kan arbeta i en säker miljö där han eller hon inte riskerar att drabbas av varken psykisk eller fysisk ohälsa (Arbetsmiljöverket 2017). Samtliga vetenskapliga artiklar i föreliggande litteraturstudies resultat visade att sjuksköterskorna upplevde arbetsrelaterad stress och de primära faktorerna till detta var hög arbetsbelastning och stor brist på sjuksköterskepersonal (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016, Halpin, Terry & Curzio 2017, Happell, et al. 2013, Hu, et al. 2017, Lim, Hepworth & Bogossian 2011, Maddalena, Kearney & Adams 2012, Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014, Samia, Ellenbecker, Friedman & Dick 2012 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012). Författarna till denna litteraturstudie finner det mycket anmärkningsvärt att arbetsrelaterad stress är ett stort problem fastän Arbetsmiljölagen finns. Trots lagens existens visar forskning att sjuksköterskor arbetar i osäkra miljöer som påvisats faktiskt leder till ohälsa. Författarnas uppfattningar är att lagen i många fall inte räcker till eftersom problemen med stress kvarstår och ökar. Författarna till denna litteraturstudie diskuterar hur stress och ohälsa på arbetsplatserna skall kunna förebyggas och undvikas på annat sätt än det som redan finns lagstadgat. Ständigt återkommer författarna till frågor kring etiska aspekter. Enligt författarnas egna uppfattningar prioriteras ekonomiska frågor högre än etiska frågor gällande personalens välbefinnande, vilket i längden med stor sannolikhet leder till en lägre vårdkvalité. Dessa spekulationer styrks av Engström och Johansson (2009) som skriver att om fokus läggs på kostnader, sjunker kvalitén, läggs fokus på kvalitet, sjunker kostnaderna. Enligt författarna är dessa diskussioner intressanta eftersom det med tydlighet råder motsägelser i hur det enligt lag och forskning bör fungera i verksamheterna och hur det i verkligheten ser ut.

Flera studier visade att tidsbrist och att sjuksköterskorna många gånger arbetade övertid och inte hann nyttja sina regelrätta raster, ledde till svår stress (Hu, et al. 2017 & Samia, Ellenbecker, Friedman & Dick 2012). Att inte ha möjlighet att ta rast resulterade i att

sjuksköterskor upplevde försämrad hälsa och välbefinnande (Halpin, Terry & Curzio 2017). ICN (2014) rapporterar att sjuksköterskor förväntas ta väl hand om sin egen hälsa för att upprätthålla förmågan att förmedla patientsäker vård. Författarna till denna litteraturstudie ställs inför funderingar kring dessa motsägelser, de anser att den ansträngda arbetsmiljön inte tillåter sjuksköterskorna att upprätthålla personlig god hälsa på grund av den höga arbetsbelastningen och låga bemanningen och därmed riskeras patientsäkerheten att påverkas negativt. Skärsäter (2014) beskriver symptom på stress som koncentrations- och sömnsvårigheter samt minnesstörningar. Utifrån dessa symptom anser författarna till denna litteraturstudie att även sjuksköterskornas säkerhet riskerar att äventyras. Det bildas en ond cirkel där det råder svårigheter att se ett gott arbete. Patientsäkerheten samt sjuksköterskornas egen säkerhet står på spel och författarna till denna litteraturstudie diskuterar om dessa aspekter verkligen är etiskt övervägda med ICN´s etiska kod som grundpelare.

Vetenskapliga artiklar visade att sjuksköterskor upplevde svårigheter i samverkan mellan kollegor (Halpin, Terry & Curzio 2017, Happell, et al. 2013, Hu, et al. 2017 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012). Ett rapporterat och återkommande problem från olika studier var mobbning av olika slag (Halpin, Terry & Curzio 2017, Happell, et al. 2013). Många sjuksköterskor beskrev situationer där de av kollegor blivit kritiserade och angripna inför övrig personal. Alla dessa upplevelser rapporterades orsaka stress hos sjuksköterskor (Halpin, Terry & Curzio 2017). Av författarnas egna erfarenheter krävs det ett välfungerande teamarbete och bra kommunikation för att uppnå ett gott samarbete. Författarna anser att samtliga anställda inom en organisation har ansvar att se till att arbetet fungerar väl. Visar det sig dock att sjuksköterskorna, i detta fallet, inte maktar med konflikter och osämja anser författarna att det utifrån Arbetsmiljölagen främst bör vara ledningens uppgift att arbeta förebyggande mot mobbning på arbetsplatserna. Engström och Johansson (2009) beskriver att speciellt viktiga kompetensområden för chefer är möjligheten att stötta sina anställda samt att belysa arbetsmiljöfrågor. De berättar också att ledarkunskaper och konflikthantering är områden som kräver mer utbildning hos chefer.

Sjuksköterskor upplevde att det förekom brister i deras egen yrkeskompetens. De beskriver att de emellanåt tvivlar på att de besitter adekvat kunskap och förmåga att ta rätt beslut i enskilda situationer, vilket rapporterades som betydande stressfaktorer hos

sjuksköterskorna (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, Halpin, Terry & Curzio 2017 & Hu, et al. 2017). Vid iordningsställande av läkemedel upplevde sjuksköterskorna stress och rädsla i att begå misstag som att ge ett läkemedel till fel patient (Halpin, Terry & Curzio 2017 & Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014). Författarna till denna litteraturstudie anser att det är mycket viktigt att få adekvat handledning i alla arbetsmoment som yrket innebär. Engström och Johansson (2009) bekräftar att yrkesmässig handledning fungerar som stöd i sjuksköterskornas utveckling av sin yrkeskompetens. Författarna diskuterar också att sjuksköterskor bör vara trygga och starka i sin yrkesroll för att upprätthålla säker vårdkvalité samt för att värna om sin egen säkerhet i arbetet. För att uppnå trygghet i sig själv anser författarna att det krävs styrka och mod i att våga vara ärlig och ta ansvar att förmedla sina önskningar och behov. Stort ansvar ligger därmed på att sjuksköterskorna själva behöver flagga till sina handledande kollegor att de upplever osäkerhet och kunskapsbrist, för att sedan mötas i överenskommelser i hur situationen bör lösas. Civilkurage, eller personligt mod är ett begrepp som Engström och Johansson (2009) skriver om. De berättar att personligt mod och att göra sin röst hörd starkt bidrar till problemlösning i miljöer där det accepteras och lyssnas på.

#### 4.3 Metodologisk aspekt

I samtliga 10 inkluderade artiklar framgick antalet deltagare. De kvalitativa artiklarna hade ett spann på mellan sju och 65 deltagare. I detta ingick också de två artiklarna av mixad metod där författarna till denna litteraturstudie analyserat de kvalitativa delarna (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage, & Rennick 2016, Halpin, Terry & Curzio 2017, Happell, et al. 2013, Hu, et al. 2017, Lim, Hepworth & Bogossian 2011, Maddalena, Kearney & Adams 2012, Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014, Samia, Ellenbecker, Friedman & Dick 2012 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012). Polit och Beck (2017) berättar att deltagarantalet i kvalitativa studier oftast inte överstiger 50 deltagare. Utifrån den informationen finner författarna det intressant att två av de valda artiklarna hade ett deltagarantal på 55 respektive 65 deltagare (De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016 & Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014). De två artiklarna av mixad metod med kvantitativ ansats hade ett deltagarantal på 86 respektive 282 deltagare. Kvantitativa artiklar bör ha ett högt deltagarantal (Polit & Beck 2017). Författarna till denna litteraturstudie anser därför att studien som har 282 deltagare är mer tillförlitlig än den kvantitativa studien

som endast har 86 deltagare (Halpin, Terry & Curzio 2017 & Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014).

De inkluderade artiklarna i föreliggande studie hade ett relativt brett åldersspann hos deltagarna. I två av artiklarna beskrevs deltagarnas medelåldrar som var 33,5 år respektive 22 år (Halpin, Terry & Curzio 2017 & Hu, et al. 2017). I fem av artiklarna var åldersspannet 20-62 år (De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016, Lim, Hepworth & Bogossian 2011, Maddalena, Kearney & Adams 2012, Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014 & Tunnah, Jones & Johnstone 2012). Polit och Beck (2017) berättar att brett åldersspann ökar studiens trovärdighet. I föreliggande studie beskrevs yrkesverksamma sjuksköterskors upplevelser och författarna ansåg därmed att det breda åldersspannet betraktades som en styrka då deltagarna bestod av både nyutbildade respektive sjuksköterskor med längre erfarenhet. I de tre resterande artiklarna framgick ingen ålder på deltagarna (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, Happell, et al. 2013 & Samia, Ellenbecker, Friedman & Dick 2012). Författarna till denna litteraturstudie såg detta som en svaghet då det ansågs försvåra tolkningen av resultatet. Detta styrks av Polit och Beck (2017) som också berättar att studiers trovärdighet blir sämre där ålder inte presenteras.

I fyra av 10 artiklar framgick det att deltagarna bestod av både kvinnor och män. (Bohström, Carlström & Sjöström 2017, De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016, Halpin, Terry & Curzio 2017 & Hu, et al. 2017). I tre av dessa artiklar framgick det exakt antal kvinnor respektive män. Könsspridningen i studierna av Halpin, Terry och Curzio (2017) och Hu, et al. (2017) var ojämna. Antalet kvinnor var betydligt större än antalet män. Dock var könsfördelningen i artikeln av Bohström, Carlström och Sjöström (2017) jämn med sju män och åtta kvinnor. De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage och Rennick (2016) redovisade endast att artikeln bestod av både kvinnor och män, men ej respektive antal. Lim, Hepworth och Bogossian (2011) och Tunnah, Jones och Johnstone (2012) rapporterade i sina studier att endast kvinnor deltog i respektive studie. Enligt Polit och Beck (2017) ökar studiers trovärdighet när deltagarnas kön har en jämn spridning. I fyra av de inkluderade artiklarna i föreliggande studie framgick inte deltagarnas kön (Happell, et al. 2013, Maddalena, Kearney & Adams 2012, Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014 & Samia, Ellenbecker, Friedman & Dick 2012). Författarna till denna litteraturstudie anser att läsaren inte ges möjlighet

att se olikheter mellan kvinnors och mäns upplevelser när deltagarnas kön inte beskrivs. Polit och Beck (2017) styrker det och beskriver att trovärdigheten blir sämre och att resultatet av studien blir svårare att tolka.

#### 4.4 Metoddiskussion

Polit och Beck (2017) anser att litteraturstudie med deskriptiv design är att föredra för att möjliggöra en beskrivande nivå av redan existerande forskning. Då föreliggande studie syftade till att beskriva upplevelser hos sjuksköterskor ansågs det fördelaktigt att använda sig av vetenskapliga artiklar där kvalitativ ansats redovisades. Två av de valda artiklarna till denna litteraturstudie var av mixad ansats där endast de kvalitativa delarna användes.

Databaserna Cinahl och PsycINFO användes vid sökning av vetenskapliga artiklar, dessa databaser avser främst att fokusera på omvårdnadsforskning. Sökorden som användes valdes utifrån föreliggande studies syfte och frågeställningar. Sökordet ”nursing” användes för att begränsa sökningarna. Användning av trunkering av ordet ”nurse” hade med stor sannolikhet resulterat i ett bredare sökresultat vilket författarna ville undvika. Författarna till denna litteraturstudie önskade aktuell forskning inom området och begränsade därför sökningarna till publikationer de senaste 10 åren (Polit & Beck 2017). Relevanta artiklar kan ha fallit bort i och med att artiklarna skulle finnas tillgängliga vid Högskolan i Gävle. En annan begränsning var att de vetenskapliga artiklarna skulle vara skrivna på engelska. Eftersom författarna till denna litteraturstudie har svenska som modersmål kan feltolkningar ha förekommit vid översättning av de engelska artiklarna, vilket ansågs som en svaghet. För att minimera risken för feltolkningar har dock oklarheter diskuterats mellan författarna och uppslagsverk har använts. Endast fritextsökningar användes vilket sågs som en styrka, detta dels för att sökningarna direkt gav ett tillfredsställande resultat men också för att sökningen inte skulle bli för begränsad.

Författarna har under hela arbetets gång närvarat tillsammans för att i största mån uppnå objektivitet och möjlighet till omedelbar diskussion vid eventuella funderingar.

Färgkodning och granskning av de vetenskapliga artiklarna har genomförts enskilt och ihop för att utesluta personliga åsikter eller tolkningar av resultaten. Detta för att utifrån ett etiskt förhållningssätt utesluta risker för plagiering och manipulering. Dessa åtgärder

sågs som styrkor vilket Polit och Beck (2017) bekräftade. Samtliga fynd har genast dokumenterats under processen för att inte gå miste om relevant data. Författarna har också fört dagbok och noterat tankar och idéer till litteraturstudiens senare innehåll. Dessa åtgärder ansågs som stora styrkor.

#### 4.5 Kliniska implikationer och förslag till vidare forskning

Att ha stor kunskap inom området arbetsrelaterad stress genererar till större chans att förebygga ohälsa hos yrkesverksamma sjuksköterskor. Sjuksköterskors goda hälsa bidrar till en högkvalitativ omvårdnad och patientsäkerhet. Utifrån dessa aspekter är det mycket viktigt att arbetsrelaterad stress uppmärksammas ur ett samhällsperspektiv. Föreliggande studie har tidigare belyst den globala sjuksköterskebristen och menar därför att utrymme att förlora fler inte finns. Det kan vara betydelsefullt att i större utsträckning inkludera sjuksköterskor i förändringsarbeten eftersom de står problemet närmast och därmed besitter störst kunskap om vad som behöver förbättras. Framtida forskning av såväl forskare som sjuksköterskestudenter bör fokusera på strategier för att förbättra arbetsmiljö samt förebygga arbetsrelaterad stress. Forskning bör också djupare undersöka hur patientsäkerheten påverkas av att sjuksköterskor upplever stress. Vidare bör forskning fokusera på samband mellan konsekvenser av arbetsrelaterad stress och vårdrelaterade skador hos patienter.

#### 4.6 Slutsats

Sjuksköterskor rapporterar stora problem med arbetsrelaterad stress där hög arbetsbelastning och låg bemanning belyses som de primära orsakerna. Att arbeta i en trygg och säker arbetsmiljö bör ligga i samtliga organisationers intressen. Att arbetsrelaterad stress uppmärksammas och att arbete kring förbättringar fortgår genererar en större förståelse och kunskap vilket i längden ökar möjligheten till trygg arbetsmiljö inom vården. En god arbetsmiljö gynnar alla i vårdkedjan, såväl sjuksköterskor som patienter.

Författarna avslutar denna litteraturstudie med förhoppningar om att möta ett tryggt och välfungerande arbetsliv med god arbetsmiljö som ger möjlighet till god hälsa och ett utvecklande av sin yrkeskompetens.

## 5. Referenser

\* Anger de artiklar som är inkluderade i resultatet

Arbetsmiljöverket (2017) *Arbetsmiljöarbete och inspektioner - Arbetsmiljölagen*.

Tillgänglig: <https://www.av.se/arbetsmiljoarbete-och-inspektioner/lagar-och-regler-om-arbetsmiljo/arbetsmiljolagen>

\*Bohström, D, Carlström, E, & Sjöström, N 2017, 'Managing stress in prehospital care: Strategies used by ambulance nurses', *International Emergency Nursing*, 32, pp. 28-33

Choi, S, Pang, S, Cheung, K, & Wong, T 2011, 'Stabilizing and destabilizing forces in the nursing work environment: A qualitative study on turnover intention', *International Journal Of Nursing Studies*, 48, 10, pp. 1290-1301, CINAHL

\*De Almeida Vicente, A, Shadvar, S, Lepage, S, & Rennick, J 2016, 'Experienced pediatric nurses' perceptions of work-related stressors on general medical and surgical units: A qualitative study', *International Journal Of Nursing Studies*, 60, pp. 216-224

Donovan, RO, Doody, O, & Lyons, R 2013, 'The effect of stress on health and its implications for nursing', *British Journal of Nursing*, vol. 22, no. 16, pp. 969-973

Edvardsson, D & Wijk, H (2014) *Omgivningens betydelse för hälsa och vård*. Edberg, A-K & Wijk, H (red.). *Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Engström B & Johansson G (2009) *Sjuksköterska med uppdrag att leda*. Kihlgren, M (red.). Lund: Studentlitteratur.

Eriksson, A (2014) *Global hälsa och omvårdnad*. Ehrenberg, A & Wallin, L (red.). *Omvårdnadens grunder: Ansvar och utveckling*. Lund: Studentlitteratur.

Gök, A, & Kocaman, G 2011, 'Reasons for leaving nursing: A study among Turkish nurses', *Contemporary Nurse: A Journal For The Australian Nursing Profession*, 39, 1, pp. 65-74, CINAHL



\*Halpin, Y, Terry, L, & Curzio, J 2017, 'A longitudinal, mixed methods investigation of newly qualified nurses' workplace stressors and stress experiences during transition', *Journal Of Advanced Nursing*, 73, 11, pp. 2577-2586

\*Happell, B, Dwyer, T, Reid-Searl, K, Burke, K, Caperchione, C, & Gaskin, C 2013, 'Nurses and stress: Recognizing causes and seeking solutions', *Journal Of Nursing Management*, 21, 4, pp. 638-647

\*Hu, Y, Zhang, Y, Shen, N, Wu, J, Wu, J, & Malmedal, W 2017, 'Stressors of newly graduated nurses in Shanghai paediatric hospital: a qualitative study', *Journal Of Nursing Management*, 25, 3, pp. 184-193

International Council of Nurses (2014) ICN:s etiska kod för sjuksköterskor. Tillgänglig: [https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/etik-publikationer/sjukskoterskornas\\_etiska\\_kod\\_2017.pdf](https://www.swenurse.se/globalassets/01-svensk-sjukskoterskeforening/publikationer-svensk-sjukskoterskeforening/etik-publikationer/sjukskoterskornas_etiska_kod_2017.pdf) (Hämtad 2018-05-17)

Jakobsson Ung, E, Lützén, K (2014) Sjuksköterskeyrket som profession och omvårdnad som akademiskt ämne. Ehrenberg, A & Wallin, L (red.). *Omvårdnadens grunder: Ansvar och utveckling*. Lund: Studentlitteratur.

\*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, pp. 1022-1033

MacKusick, C, & Minick, P 2010, 'Why are nurses leaving? Findings from an initial qualitative study on nursing attrition', *MEDSURG Nursing*, 19, 6, pp. 335-340, CINAHL

\*Maddalena, V, Kearney, A, & Adams, L 2012, 'Quality of work life of novice nurses', *Journal For Nurses In Staff Development*, 28, 2, pp. 74-79

McCloskey, S, & Taggart, L 2010, 'How much compassion have I left? An exploration of occupational stress among children's palliative care nurses', *International Journal Of Palliative Nursing*, 16, 5, pp. 233-240, CINAHL

\*Parker, V, Giles, M, Lantry, G, & McMillan, M 2014, 'New graduate nurses' experiences in their first year of practice', *Nurse Education Today*, 34, 1, pp. 150-156

Polit, D.F. & Beck, C.T. (2017). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. 9. uppl. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.

\*Samia, L, Ellenbecker, C, Friedman, D, & Dick, K 2012, 'Home care nurses' experience of job stress and considerations for the work environment', *Home Health Care Services Quarterly*, 31, 3, pp. 243-265

Shirey, M, McDaniel, A, Ebright, P, Fisher, M, & Doebbeling, B 2010, 'Understanding nurse manager stress and work complexity: factors that make a difference', *Journal Of Nursing Administration*, 40, 2, pp. 82-91, CINAHL

Skärsäter, I. (red.) (2014). *Omvårdnad vid psykisk ohälsa - på grundläggande nivå*. Lund: Studentlitteratur.

Socialstyrelsen (2003) *Utmattningssyndrom - Stressrelaterad psykisk ohälsa*.

Tillgänglig:

[http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10723/2003-123-18\\_200312319.pdf](http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/10723/2003-123-18_200312319.pdf) (Hämtad 2018-05-21)

Su, S, Boore, J, Jenkins, M, Liu, P, & Yang, M 2009, 'Nurses' perceptions of environmental pressures in relation to their occupational stress', *Journal Of Clinical Nursing*, 18, 22, pp. 3172-3180

Svenska Akademiens Ordbok (2011) "Upplevelse"

Tillgänglig: [https://www.saob.se/artikel/?seek=upplevelse&pz=1#U\\_U517\\_37750](https://www.saob.se/artikel/?seek=upplevelse&pz=1#U_U517_37750) (Hämtad 2018-05-17)

Svenska Akademiens Ordbok (2011) "Stress". Tillgänglig:  
<https://www.saob.se/artikel/?seek=stress&pz=1> (Hämtad 2018-05-21)

\*Tunnah, K, Jones, A, & Johnstone, R 2012, 'Stress in hospice at home nurses: a qualitative study of their experiences of their work and wellbeing', *International Journal Of Palliative Nursing*, 18, 6, pp. 283-289

Udod, S, & Care, W 2013, 'Walking a tight rope': an investigation of nurse managers' work stressors and coping experiences', *Journal Of Research In Nursing*, 18, 1, pp. 67-79, CINAHL

Ward, L 2011, 'Mental health nursing and stress: Maintaining balance', *International Journal Of Mental Health Nursing*, 20, 2, pp. 77-85, CINAHL

Willman, A (2014) Hälsa och välbefinnande. Edberg, A-K & Wijk, H (red.).  
*Omvårdnadens grunder: Hälsa och ohälsa*. Lund: Studentlitteratur.

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, pp. 885-897

Öresland, S & Lützén, K (2014) Etiska stigar och moraliska vandringar. Friberg, F & Öhlén, J (red.). *Omvårdnadens grunder: Perspektiv och förhållningssätt*. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1. De inkluderade artiklarnas författare, syfte och resultat

Författare	Syfte	Resultat
Bohström, Carlström, Sjöström	Att undersöka faktorer som framkallar stress hos ambulanssjuusköterskor	Studien visar att ambulanssjuusköterskor överlag upplever inkommande larm stressande, och situationer rörande barn och barnafödslar upplevs särskilt stressande. Rätt information och assistans från larmcentralen gör uppdragen mindre stressiga.
De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick	Att utforska erfarna barnsjuusköterskors uppfattning av arbetsrelaterade stressorer inom medicinska och kirurgiska avdelningar	Sjuusköterskorna beskrev stark känsla av ansvar att förmedla god vård och stressorer som gör detta svårt. Barnen är en sårbar population. Känsla av maktlöshet att ge vård av hög kvalitet och en känsla av att spela flera roller där många olika krav ställs
Halpin, Terry & Curzio	Att undersöka övergången hos nyutbildade sjuusköterskor genom en kartläggning av deras stressorer och stressupplevelser under de 12 första månaderna efter examen	Sjuusköterskorna rapporterar att hög arbetsbelastning och underbemanning är de största stressfaktorerna. Oartigt bemötande inom arbetsplatserna beskrevs också som en stressfaktor

Happell, Dwyer, Reid-Searl, Burke, Caperchinoe & Gaskin	Att från sjuksköterskors perspektiv identifiera yrkesrelaterade stressorer samt på vilket sätt man kan reducera dessa	Källor till arbetsrelaterad stress visade sig vara: hög arbetsbelastning, otillgängliga doktorer, brist på support från förvaltningen, problem med mänskliga rättigheter, mellanmänskliga problem, anhöriga, skiftgång, parkeringsplatser, överlämningsmetoder, inget gemensamt område för sjuksköterskor, inga framsteg på jobbet samt patienter som lider av psykisk ohälsa
Hu, Zhang, Shen, Wu, Wu & Malmedal	Att identifiera stressorer hos nyutexaminerade barnsjuksköterskor	Resultatet påvisade att deltagarna upplevde flertalet stressorer såsom otillräckligt supportsystem, låg status på yrket, tung arbetsbelastning och otillräcklig professionell kompetens
Lim, Hepworth & Bogossian	Att beskriva sjuksköterskors upplevelser av daglig stress och coping	Resultatet påvisade flera olika källor till stress. Dessa källor delades upp i tre olika teman: tidspress, arbetets karaktär och flera roller
Maddalena, Kearny & Adams	Att undersöka vilka faktorer som påverkar kvalitén av arbetslivet hos nya sjuksköterskor	Sjuksköterskorna upplever många källor till stress. Stressorerna är sammansatta av brist på personal och tung arbetsbörda

Parker, Giles, Lantry & McMillan	Att utforska nyutbildade sjuksköterskors upplevelser av att kliva in i sjuksköterskeprofessionen och identifiera faktorer som påverkar dem i övergången till arbetslivet, tillfredsställelse och sannolikheten att stanna	Att vara nyutbildad sjuksköterska beskrevs som utmanande, stressigt och svårt. Ofta berodde stressen på att hantera rutiner och arbetsbelastning, orolighet över att administrera läkemedel
Samia, Hall Ellenbecker, Haig Friedman & Dick	Att beskriva hemsjukvårdsjuksköterskors upplevelser av arbetsrelaterad stress och den potentiella reglerbara karaktären av arbetsmiljön	Brist av kontroll och autonomi, rollkonflikt och överbelastning av sjuksköterskeyrket visade sig vara stora faktorer till stress
Tunnah, Jones & Johnstone	Att undersöka känslor och upplevelser hos sjuksköterskor som jobbar inom hemsjukvård eller på härbärgen. Studien eftersträvade att hitta orsaker till varför sjuksköterskor känner sig stressade	Resultatet visar att konflikter med kollegor, kommunikationsproblem, döden och otillräcklig förberedelse var stora anledningar till stress. Brist på stöd och osäkerhet kring behandling visade sig också vara ett stressmoment

Bilaga 2. Granskningsmall av metodologiska aspekter

Författare, årtal och land	Titel	Design och ansats	Undersökningsgrupp (antal deltagare, kön och ålder)	Datainsamlingsmetod	Dataanalysmetod
Bohström, Carlström, Sjöström 2017, Sverige	Managing stress in prehospital care: Strategies used by ambulance nurses	Beskrivande design, kvalitativ ansats	15 deltagare, 8 kvinnor och 7 män. Ålder framgår ej.	Semistrukturerade intervjuer	Innehållsanalys
De Almeida Vicente, Shadvar, Lepage & Rennick 2016, Canada	Experienced pediatric nurses' perceptions of work-related stressors on general medical and surgical units: A qualitative study	Beskrivande design, kvalitativ ansats	65 deltagare, både kvinnor och män mellan 25-55 år.	Semistrukturerade intervjuer	Innehållsanalys
Halpin, Terry & Curzio 2017, England	A longitudinal, mixed methods investigation of newly qualified nurses'	Beskrivande sekventiell design,	14 deltagare, 12 kvinnor och 2 män. Medelålder 33,5 år.	Enkäter och semistrukturerade intervjuer	Tematisk analys

	workplace stressors and stress experiences during transition	kvalitativ och kvantitativ ansats			
Happell, Dwyer, Reid-Searl, Burke, Caperchinoe & Gaskin 2013, Australien	Nurses and stress: Recognizing causes and seeking solutions	Explorativ design, kvalitativ ansats	38 deltagare. Varken kön eller ålder framgår.	Fokusgruppsintervjuer	Induktiv innehållsanalys
Hu, Zhang, Shen, Wu, Wu & Malmedal 2017, Kina	Stressors of newly graduated nurses in Shanghai paediatric hospital: a qualitative study	Explorativ design, kvalitativ ansats	25 deltagare, 5 män och 20 kvinnor. Medelålder 22 år.	Semistrukturerade intervjuer och observationer	Innehållsanalys
Lim, Hepworth & Bogossian 2011, Australien	A qualitative analysis of stress, uplifts and coping in the personal and	Beskrivande design, kvalitativ ansats	23 deltagare varav alla kvinnor. Ålder 22-55 år.	Semistrukturerade intervjuer	Tematisk analys



	professional lives of Singaporean nurses				
Maddalena, Kearny & Adams 2012, Canada	Quality of work life of novice nurses	Beskrivande design, kvalitativ ansats	10 deltagare, kön framgår ej. Ålder 20-59 år.	Semistrukturerade intervjuer	Tematisk analys
Parker, Giles, Lantry & McMillan 2014, Australien	New graduate nurses' experiences in their first year of practice	Tvärsnittsstudie, kvalitativ och kvantitativ ansats	55 deltagare. Varken kön eller ålder framgår.	Fokusgruppsintervjuer, undersökningar	Innehållsanalys
Samia, Hall Ellenbecker, Haig Friedman & Dick 2012, USA	Home care nurses' experience of job stress and considerations for the work environment	Beskrivande design, kvalitativ ansats	22 deltagare, varken ålder eller kön framgår.	Intervjuer, observationer	Jämförande innehållsanalys
Tunnah, Jones & Johnstone 2012, Wales	Stress in hospice at home nurses: a qualitative study	Beskrivande design, kvalitativ ansats	7 deltagare varav alla kvinnor. Ålder 41-62 år.	Semistrukturerade intervjuer	Innehållsanalys

	of their experiences of their work and wellbeing				
--	---	--	--	--	--