



Sjukskötarens mående vid stress

Lars Cameron Flobergseter

Lärdomsprov

Utbildningsprogram: Sjukskötare 2019

2023

Degree Thesis

Cameron Flobergseter

Title. Nurses' well-being during stress

Arcada University of Applied Sciences: Nurse 19.

Identification number:

25216

Commissioned by:

Vi bryr oss om- projektet

Abstract:

Healthcare organizations are struggling with staff shortages and increased workloads for nurses, which increases stress and negatively affects both patients and healthcare workers. To improve well-being during stress and crisis in care, it is important to study factors that affect care, including patient occupancy and nurse density. Positive attitudes towards the profession are also crucial. Comfort theory, developed by Katharine Kolcaba, serves as a work-theoretical frame of reference for understanding and improving comfort for both patients and nurses. By using this theory in the literature study, it aims to analyze how stress and various factors affect comfort and well-being in care. The theory provides a framework for assessing solutions that promote both patient comfort and nurse well-being. The purpose of this study is to study the nurse's mood as affected by work-related stress. The results of the articles were analyzed and compiled into nine categories: impact of work-related stress, negative (feeling bad)/positive (feeling better), thinking about leaving the job/profession, gender differences, work environment, social support, that the carer is more/less effective. The goal is to increase understanding of well-being in connection with work-related stress in healthcare and to identify ways to improve the situation for both patients and healthcare staff. The results show that there is a need for social support, improvement of the work environment and taking gender-related stress factors into account.

Keywords:

"nurses", "stress", "crisis", "mental illness", "work environment", "patient safety", "experiences" and "stress management" "Kolcaba" "comfort theory"

Lärdomsprov

(Författare) Cameron Flobergseter

Huvudtitel. Sjukskötarens mående vid stress.

Yrkehögskolan Arcada: Sjukskötare 19

Identifikationsnummer:

25216

Uppdragsgivare:

Vi bryr oss om- projektet

Sammandrag:

Sjukvårdsorganisationer kämpar med personalbrist och ökad arbetsbelastning för sjukskötare, vilket ökar stressen och negativt påverkar både patienter och vårdpersonal. För att förbättra välbefinnandet under stress och kris i vården är det viktigt att studera faktorer som påverkar vården, inklusive patientbeläggning och sjukskötartäthet. Positiva attityder gentemot yrket är också avgörande. Komfort teori, utvecklad av Katharine Kolcaba, fungerar som arbets teoretiska referensram för att förstå och förbättra komfort för både patienter och sjukskötare. Genom att använda denna teori i litteraturstudien syftar den till att analysera hur stress och olika faktorer påverkar komfort och välbefinnande i vården. Teorin ger en ram för att bedöma lösningar som främjar både patientkomfort och sjukskötarens välbefinnande. Syftet med denna studie är att studera sjukskötarens måendet som påverkas av arbetsrelaterad stress. Artiklarnas resultat analyserades och sammanställdes i nio kategorier: påverkan av arbetsrelaterad stress, negativt (mår dåligt)/ positivt (mår bättre), tänkandet av lämna jobb/yrket, könsskillnader, arbetsmiljö, socialt stöd, att vårdaren är mer/mindre effektiva. Målet är att öka förståelsen för välbefinnande i samband med arbetsrelaterad stress inom vården och identifiera sätt att förbättra situationen för både patienter och vårdpersonal. Resultaten visar att det behövs socialt stöd, förbättring av arbetsmiljö och ta i beaktande könsrelaterade stressfaktorer.

Nyckelord:

"sjukskötare", "stress", "kris", "psykisk ohälsa", "arbetsmiljö", "patientsäkerhet", "erfarenheter" och "stresshantering" "Kolcaba" "komfort theory"

Innehåll

1 INLEDNING	4
2 BAKGRUND OCH TIDIGARE FORSKNING	5
2.1 Stress	5
2.2 Arbetsrelaterad stress.....	6
3 TEORETISK REFERENSRAM	7
4 STUDIENS SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING.....	9
5 STUDIENS METOD	10
5.1 Datainsamling	10
5.2 Dataanalys	10
6 FORSKNINGSETISKA REFLEKTIONER.....	12
7 LITTERATURÖVERSIKT	13
8 RESULTAT.....	19
9 STUDIENS RESULTAT TILL TEORETISK REFERENS RAM	21
10 DISKUSSION.....	23
KÄLLOR	24

1 INLEDNING

Sjukvårdsorganisationer över hela världen brottas med personalbrist och underbemanning vilket ökar arbetsbelastningen för sjukskötare och annan vårdpersonal. Detta i sin tur leder till ökad stress på arbetsplatsen, vilket kan ha negativa konsekvenser för både patienterna och vårdpersonalen. För att förbättra patienternas och sjukskötarens välbefinnande i samband med arbetsrelaterad stress inom hälso- och sjukvården är det viktigt att undersöka olika faktorer som påverkar vården. En av dessa faktorer är patientbeläggning och sjukskötarstäthet. Forskning har visat att högre patientbeläggning och lägre sjukskötarstäthet är associerat med ökad arbetsbelastning, högre risk för patientkomplikationer, och ökad sjukskötarutbrändhet. (Arén et al., 2022) Attityder gentemot yrket och arbetsplatsen är också en viktig faktor som påverkar sjukskötarens hälsa och välbefinnande. Positiva attityder kan bidra till att sjukskötarna stannar kvar i yrket och minskar personalomsättningen.

En relevant vårdteori som kan användas som referensram i min litteraturöversikt är Komfort teori, utvecklad av Katharine Kolcaba, där det beskrivs att det är viktigt att uppfylla vissa kriterier, för att man ska kunna ge ett bra vårdande. (Dowd, 2017)

2 BAKGRUND OCH TIDIGARE FORSKNING

Sjukskötare är en av de viktigaste yrkesgrupperna i samhället. De arbetar hårt för att ge vård till patienter, men de utsätts också för en stor mängd stress. Stressfaktorerna inom vården är, bland annat hög arbetsbelastning, underbemanning, bristande resurser, konflikter och rädsla för att göra misstag. Stress kan leda till en mängd negativa hälsoeffekter hos sjukskötare, såsom fysisk och psykisk sjukdom, utmattning, sjukskrivning. Stress kan också påverka vårdkvaliteten genom att göra det svårare för sjukskötare att fokusera och ge patientsäker vård.

Tidigare forskning har undersökt konsekvenserna av utmattningssyndrom, burnout, bland sjukskötare och dess påverkan på hälso- och sjukvården. Studierna har visat att burnout inom sjuksköterycket medför betydande ekonomiska konsekvenser i form av ökade kostnader. Dessa kostnader är direkt kopplade till faktorer som personalomsättning, frånvaro och försämrad vårdkvalitet för patienter. Det har även framkommit att sjukskötare som upplever högre nivåer av burnout kan utveckla färdigheter och egenskaper för att öka sin uthållighet. För att adressera denna utmaning och främja sjuksköternas uthållighet har tidigare forskning identifierat flera effektiva metoder och åtgärder. Dessa inkluderar workshops som syftar till att utveckla färdigheter för att hantera krävande situationer, användningen av mindfulness baserade interventioner, genomförandet av skrivövningar för reflektion, träning i konflikthantering och förbättring av kommunikationsfärdigheter. Genom att integrera dessa metoder i arbetsmiljön kan stressnivåer minskas och sjukskötarens uthållighet kan förstärkas. (Brown et al., 2018)

2.1 Stress

Ordet kommer från engelska och betyder belastning, press och tryck. Den kan ha både positiv och negativ inverkan på personen. I denna litteraturstudie läggs tyng på arbetsproblem inom sjukvården och hur den stressen påverkas oss sjukskötare negativt.

För att kunna förstå stress, kan man se det som en konflikt mellan krav och förmåga. Där man ser och använder det faktiska kravet och förmåga, och den obalans som uppkommer mellan dem är en enkel beskrivning av stress (Zanderin, 2005).

2.2 Arbetsrelaterad stress

Arbetsrelaterad stress är ett tillstånd av psykologisk eller fysisk påfrestning som uppstår som ett resultat av påfrestande arbetsförhållanden, såsom hög arbetsbelastning, otillräckligt stöd eller konflikter på arbetsplatsen (OAJ).

Är ett komplext problem enligt arbetsmiljöverkets föreskrifter om systematiskt arbetsmiljöarbete. Det uppstår som en följd av påfrestande arbetsförhållanden, exempelvis otillräckligt socialt samarbete mellan arbetstagare och hög arbetsbelastning. För att förebygga arbetsrelaterad stress är det viktigt att både arbetsgivare och skyddsombud undersöker och bedömer förhållandena på arbetsplatsen. Arbetstagare har också ansvaret genom att tillsammans med arbetsgivaren utreda risker och brister, genomföra åtgärder och följa upp resultaten. Arbetsgivaren bör även granska och anpassa resurserna för att minska arbetskraven. Åtgärder som tydliga instruktioner, utbildning, stöd, handledning och tillhandahållande av personlig skyddsutrustning är ytterligare insatser för att effektivt förebygga arbetsrelaterad stress (AFS, 2001:1).

3 TEORETISK REFERENS RAM

Teorin om Comfort Theory, (Komfortteorin) utvecklad av Katharine Kolcaba, fokuserar på att främja både patienters och vårdarens komfort som en central del av sjukvården. Kolcaba betonar att komfort är en grundläggande mänsklig rättighet. Där Komfort är omedelbara känslan av att vara stärkt när behoven uppfylls. Teorin inkluderar tre tillstånd av välbefinnande: lindring, lättnad och transcendens, samt omfattar fyra typer av komfortbehov: fysisk, psykologisk, miljömässig och social komfort. (Dowd, 2017).

För användning av komfortteorin i praktiken, kan man ta till hjälp Kolcabas taxonomi om komfort, vilket skapar en strukturerad överblick över komfortens aspekter. Detta system ordnar komfortbehov i tolv kombinationer baserat på välbefinnande och komfortbehov. Med denna bild ges tydlig vägledning för att identifiera komfortbehov, som i sin tur kan med hjälp av personliga strategier och verktyg, främja komfort både för vårdare och patienter, genom att se möjlighet till förbättring av vården och arbetsmiljön (Dowd,2017).

Genom att använda komfortteori som teoretisk referensram i min litteraturöversikt, syftar jag till att analysera hur olika faktorer påverkar patienters och sjukskötarens upplevelse av komfort och välbefinnande i samband med stress och kris inom hälso- och sjukvården. Denna teori ger mig en ram att bedöma hur de olika typerna av komfort kan påverkas av faktorer som arbetsbelastning, arbetsmiljö och stödstrukturer (Dowd, 2017).

Vidare kommer komfortteorin att användas för att bedöma hur olika lösningar och åtgärder kan främja patientkomfort och sjukskötarens välbefinnande inom hälso- och sjukvårdsmiljöer. Teorins fokus på att uppnå komfort för patienter och sjukskötarna kan bidra till att identifiera strategier och interventioner som kan förbättra arbetsmiljön, minska stress och öka patienternas tillfredsställelse med vården (Dowd, 2017).

Sammanfattningsvis ger komfortteori en ram för att förstå och utvärdera vikten av komfort inom vården och hur den kan påverkas av olika faktorer. Genom att använda denna teori i min litteraturöversikt hoppas jag kunna bidra till en djupare förståelse för patienters och sjukskötarens välbefinnande vid stress och kris inom hälso- och

sjukvården, samt identifiera möjliga vägar för förbättring inom detta område (Dowd, 2017).

4 STUDIENS SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med denna litteraturstudie är att studera sjukskötarens mående som påverkas av arbetsrelaterad stress.

Detta uppnås genom att svara på frågan:

Hur påverkar arbetsrelaterad stress på sjukskötarna inom vården?

5 STUDIENS METOD

I denna litteraturstudie valdes att använda översiktsstudie metoden.

Det finns enligt Forsberg & Wengström (2015) ingen enhetlig definition av denna metod, men dom hänvisar till Arksey & O'Malley (2005) som har beskrivit olika steg för möjlig utförande av denna metoden, som har nu följts. Först formulerades en forskningsfråga som var både tydlig öppen och undersökande, vilket är avgörande för att identifiera relevanta källor. Därefter påbörjades insamlingen av data som var relevant för att besvara forskningsfrågan i databaser. Som nästa steg granskades den insamlade litteraturen och summerade resultaten för att möjliggöra jämförelser, analysera och i det avslutande steget utfördes en bedömning av resultaten. Forsberg & Wengström (2015)

5.1 Datainsamling

För att genomföra en litteraturstudie om "Sjukskötarens mående vid stress" användes vetenskapliga databaser, som EBSCO, PUBMED med en kombination av sökord. Sökorden som användes "nurse," "stress," "crisis," "burnout," "mental health," "work environment," "patient safety," "experiences," and "stress management." för att hitta artiklar som undersöker specifika aspekter av ämnet. Genom att använda "AND" och "OR" kopplades dessa sökord samman på ett ändamålsenligt sätt för att öka sökprecisionen. För att komplettera sökningar så granskades tidigare forskningsartiklar och deras referenslistor för att hitta eventuella ytterligare relevanta källor som jag hade missat i de ursprungliga databassökningarna.

5.2 Dataanalys

I denna studie användes en innehållsanalys med induktiv metod. Med "induktiv metod" menas att slutsatser dras baserat på det som observerades i de artiklar och källor som har granskas. Forsberg & Wengström (2015) beskriver innehållsanalysen som en process där man börjar med att läsa igenom texten flera gånger för att bli förtrogen med materialet. Efter genomläsning av materialet ställdes frågan om vad texten handlar om och

identifieras olika utsagor eller segment i texten. Nästa steg i analysen innebär att det tas olika delarna och grupperas i kategorier. Dessa kategorier hjälper att organisera och sammanfatta arbete. Sedan sammanfattas kategorierna i övergripande teman som representerar centrala insikter i texten. Dessa teman kan vara enskilda eller flera, beroende på komplexiteten i materialet.

Detta innebär att det kommer att reflekteras över de teman och insikter som har identifierats och hur de relateras till forskningsområde. Fokus ligger på att extrahera nyckelfynd från texterna, och sedan sammanställa en beskrivande översikt och sedan tolka och diskutera resultatet. Och det är viktig process enligt Forsberg & Wengström (2015)

6 FORSKNINGSETISKA REFLEKTIONER

Forskningsetik är den del av etik som fokuserar på de moraliska och etiska aspekterna av forskningen. Det handlar om att identifiera och hantera etiska dilemman och frågor som kan uppstå under forskningsprocessen, från planering och genomförande till rapportering och publicering av resultat. Forskningsetik handlar om att följa riktlinjer och principer som säkerställer att forskningen genomförs på ett sätt som respekterar mänskliga rättigheter, välbefinnande och integritet, samtidigt som det upprätthåller vetenskaplig noggrannhet och ärlighet. (Vetenskapsrådet, 2023)

Under denna litteraturstudie så följdes modellen av god vetenskaplig praxis (GVP) av TENK. Med detta menas det att informationen som har används i denna studie har fokuserats på att följa de fyra centrala punkterna: tillförlitlighet, ärlighet, uppskattning och ansvarstagandet. (TENK, 2023)

Genom att ta upp dessa viktiga frågor avspeglar min litteraturstudie en strävan efter att erbjuda läsaren den mest välinformerade och förtroendeingivande informationen.

7 LITTERATURÖVERSIKT

Här presenteras 8 artiklar som har använts i studien.

Job Stress, Job Performance, and Social Support Among Hospital Nurses

Denna studie undersökte effekten av arbetsrelaterad stress bland 263 amerikanska sjukskötare men också 40 sjukskötare från andra länder som har kunnat delta via internet, och se hur påverkas vårdandet utifrån stress och socialt stöd av arbetsgruppen (AbuAlRub 2004).

Resultaten från studien visade att sjukskötare som har upplevt god socialt stöd av arbetskollabor, upplever mindre arbetsrelaterad stress och bättre arbetsprestation (AbuAlRub 2004).

Slutsatsen av denna studie visade att sjukskötare som har upplevt socialt stöd av kollegor har ökande nivån på arbetspresentationer och minskade nivåer på arbetsrelaterad stress i jämförelse med sjukskötare som har haft mindre stöd av sina kollegor (AbuAlRub 2004).

The Mediating Effect of Job Satisfaction between Psychological Capital and Job Burnout of Pakistani Nurses

Denna artikel fokuserar på måendet hos sjukskötarna på statliga sjukhus i Khyber i Pakistan. Målet med denna studie var att utforska faktorer som påverkar arbetsutbrändhet. Forskningen baseras på datainsamling från 219 kvinnliga sjukskötare på sjukhus (Ali & Ali 2014).

Resultaten från studien pekar på ett centralt tema, där det visar att lågnivå av självförmågan, optimism och uthållighet visade att sjukskötarna inte varit självsäkra, optimistiska och inte kände inte för att ta ansvar för en given uppgift. Men de angav att den låga nivån av välbefinnande påverkas av arbetsvillkor, befördran och lön. Det tar

också upp att sjukskötarna upplever osäkerheten på den egna identiteten och att det påverkade på deras entusiasm att utföra jobbet (Ali & Ali 2014).

Slutsatsen av denna studie pekar på att förbättring av välbefinnande på arbetsplatsen skulle göra att sjukskötarna skulle vara nöjda med sitt arbete och minska risker för burnout (Ali & Ali 2014).

The work-related stress experienced by registered nurses at municipal aged care facilities during the COVID-19 pandemic: a qualitative interview study

Denna artikel fokuserar på arbetsrelaterad stress bland legitimerade sjukskötare som arbetar inom kommunala äldreomsorgen i Sverige. Målet med studien var att beskriva den arbetsrelaterade stress som dessa sjukskötare upplever. Forskningen baseras på kvalitativa semistrukturerade intervjuer med tolv deltagande sjukskötare. (Arén et al., 2022).

Resultaten från studien pekar på ett centralt tema: Känslor av otillräcklighet och missnöje som bidrar till arbetsrelaterad stress. Dessa känslor manifesteras i tre huvudkategorier: Svårigheter att hantera arbetsuppgifter, Otillräckligt stöd samt Arbetsrelaterad stress påverkar det privata livet. Faktorer som identifierades inkluderar brist på tid, personalbrist, högt antal patienter, bristande kommunikation och teamwork inom arbetsgruppen. Dessa aspekter visar att otillräcklighet och missnöje kan bidra till arbetsrelaterad stress, samt att problem i arbetsmiljön och den sociala organisationen spelar en roll. (Arén et al., 2022).

Slutsatsen är att denna studie lyfter fram legitimerade sjuksköternas vardagliga upplevelser av stress på arbetsplatsen. Resultaten indikerar att problemen som leder till tung arbetsbelastning är liknande på flera kommunala vårdanläggningar. Framtida interventioner bör beakta de stressfaktorer som identifierats i studien för att minska risken för ökad arbetsrelaterad stress bland legitimerade sjukskötare som arbetar inom kommunala äldreomsorgen. (Arén et al., 2022).

Association of burnout and intention-to-leave the profession with work environment: A nationwide cross-sectional study among Belgian intensive care nurses after two years of pandemic

Denna studie utforskade situationen för intensivvårdssjukskötare (ICU-sjukskötare) i Belgien två år efter starten av COVID-19-pandemin. Syftet var att granska förekomsten av risk för utmattning och avsikter att lämna yrket bland ICU-sjukskötare samt att analysera hur arbetsmiljön påverkade dessa variabler. (Bruyneel et al., 2023)

Resultaten av studien visade att en betydande andel ICU-sjukskötare i Belgien löpte hög risk för utmattning, med 71,6% av dem som visade hög risk i åtminstone en av de tre utmattnings dimensionerna. Dessutom hade en stor andel av dessa sjukskötare avsikter att lämna sina jobb (42,9%) och yrket (23,8%).(Bruyneel et al., 2023)

En viktig observation var att arbetsmiljön spelade en signifikant roll. Sjukskötare som arbetade på sjukhus med bättre arbetsmiljö hade lägre risk för utmattning och avsikter att lämna jobbet och yrket. Specifikt var patient-till-sjukskötare-förhållandet på de sämst presterande sjukhusen kopplat till högre risk för emotionell utmattning, avpersonifiering och avsikter att lämna jobbet. (Bruyneel et al., 2023)

Studiens slutsats betonade vikten av att fortsätta förbättra arbetsvillkoren för ICU-sjukskötare, särskilt under pågående hälsokriser som COVID-19-pandemin. En bättre arbetsmiljö visade sig ha en positiv inverkan på sjukskötarnas välbefinnande och minskade risken för utmattning och personalbrist. Det betonades att åtgärder bör vidtas för att säkerställa att arbetsmiljön för sjukskötare förblir gynnsam och stöttande. (Bruyneel et al., 2023)

It was difficult, but our struggle to touch lives gave us strength': The experience of nurses working on COVID-19 wards

Denna artikel fokuserar på sjukskötarna och deras erfarenheter från att arbeta på pandemiavdelningar under den pågående COVID-19-pandemin i Turkiet. I en tid då världen har drabbats av denna globala hälsokris, har sjukskötarnas roll som vårdgivare blivit av särskild vikt. De tillbringar betydande tid i direkt kontakt med patienter som

lider av COVID-19. För att säkerställa att hälso- och sjukvårdspersonalen kan erbjuda optimal vård behöver deras mentala hälsa uppmärksammas. (Deliktas et al., 2021)

Denna studie genomfördes med målet att utforska de erfarenheter och hanteringsstrategier som turkiska sjukskötarna har utvecklat under sitt arbete på pandemiavdelningar. För att samla in data använde forskarna grundad teorin, en metod som syftar till att skapa en djupgående förståelse för människors upplevelser. De genomförde intervjuer med 15 sjukskötare och analyserade sedan data noggrant. (Deliktas et al., 2021)

Resultaten av studien avslöjade en kärnkategori som sammanfattade sjukskötarens upplevelser. Denna kärnkategori kan beskrivas som: *"Det var svårt att arbeta i det okända, men vår strävan att beröra liv gav oss styrka."* Denna känsla av hjältemod uppstod när sjukskötarna kände att de gjorde skillnad i patienternas liv, men samtidigt var de osäkra på grund av de ständigt föränderliga omständigheterna. (Deliktas et al., 2021)

The impact of psychological capital on mental health among Iranian nurses: considering the mediating role of job burnout

Denna artikel fokuserar på studien om arbetsrelaterad stress hos iranska sjukskötare som arbetar på statliga sjukhus. Målet med denna undersökning var att se hur välbefinnande påverkas genom enkätanalys, där har 384 sjukskötarna har svarat (Estiri et al., 2016).

Resultaten visade att det finns sammanband mellan välbefinnande, arbetströtthet och mental hälsa. Studien visade att vid välbefinnande på arbetsplatsen påverkar positivt mental hälsa och minskar på arbetströtthet (Esriiri et al., 2016)

Slutsatsen betonar vikten av att förstå och hantera arbetströtthet och främja välbefinnande på arbetsplatsen, förbättrar mental hälsa hos sjukskötare och som i sin tur kan ge bättre vårdandet (Esriiri et al., 2016).

Prevalence of and factors associated with nurse burnout in the US

Denna artikel belyser utmattning bland sjukskötarna i USA, som är en växande oro med betydande påverkan på vården och sjukskötarens välbefinnande. Sjukskötare utgör en betydande del av den amerikanska hälso- och sjukvårdspersonalen, med många olika roller som spänner över hälsofrämjande åtgärder, sjukdomsförebyggande och direkt patientvård. (Shah et al., 2021)

Studien undersöker förekomsten av utmattning bland sjukskötare och de faktorer som är kopplade till att de överväger att sluta sina jobb på grund av utmattning. Den bygger på data från en tvärsnittsenkät från 2018, som innefattar över 50 000 sjukskötarna i USA. Resultaten visar att en betydande andel av sjukskötare överväger att sluta sina jobb på grund av utmattning, med faktorer som arbetsmiljö och arbetstider. (Shah et al., 2021)

Studien visar att arbetsmiljön spelar en stor roll i sjukskötarens utmattning, inklusive faktorer som bristfällig bemanning och stressiga arbetsmiljöer. (Shah et al., 2021)

Slutsatserna i artikeln betonar behovet av att hantera utmattning bland sjukskötarna för att säkerställa att de kan fortsätta att ge högkvalitativ vård. Det betonas även vikten av att förbättra arbetsmiljön och att begränsa arbetstimmarna för att minska risken för utmattning. (Shah et al., 2021)

Assessments of stress of conscience, burnout and social support amongst care providers in home care and residential care for older people

Denna artikel fokuserar på att jämföra och analysera nivåerna av samvetsstress, uppfattningar om samvete, socialt stöd och utmattning bland vårdgivare som arbetar inom hemtjänst och boendevård för äldre i Sverige. (Åhlin et al., 2022)

Studien utfördes som en enkätundersökning bland samtliga vårdgivare i hemtjänsten och på äldreboende i en kommun i norra Sverige. Data samlades in med hjälp av fyra olika enkäter, och analysen utfördes med beskrivande statistik, statistiska tester och mått för effektstorlek. (Åhlin et al., 2022)

Resultaten visade att vårdgivare inom äldreboende bedömde högre nivåer av stress jämfört med de som arbetade inom hemtjänsten. Den mest betydande faktorn för att

tillhöra gruppen vårdgivare inom hemtjänst var det sociala stödet från närmaste förman och kollegor. Kvinnor bedömde betydligt högre nivåer av stress och utmattning jämfört med män. (Åhlin et al., 2022)

Slutsatserna i artikeln pekar på att det behövs vidare forskning för att förstå orsakerna till de höga nivåerna av stress. (Åhlin et al., 2022)

8 RESULTAT

I denna litteraturstudie sammanfattades åtta artiklar som har utforskat arbetsrelaterad stress, utmattning och dess inverkan på sjukskötarna i olika vårdkontexter och geografiska platser. Genom att sammanfatta resultaten från dessa studier kan gemensamma teman, arbetsrelaterad stress och välmående, och sedan kan samband mellan artiklarna identifieras, som sedan hjälper att besvara forskningsfråga som var ställd för denna litteraturstudie, om stress inom sjukskötare yrket.

I figur 1 presenteras tabell av kategorier och underkategorier som organiserar och sammanfattar denna studie. Begrepp som tas upp i tabellen är dom kategorier som man har kommit fram vid studerade av dom åtta artiklarna. De representerar central teman av dem valda artiklar.

Samtliga åtta artiklar lyfter fram utmattning som orsakas av arbetsrelaterad stress för sjukskötare, och dennas påverkan att hantera sina arbetsuppgifter, som yttligare är en orsak till att sjukskötarna upplever stress och det har ett negativ inverkan på deras välbefinnande (AbuAlRub, 2004; Ali & Ali, 2014; Arén et al., 2022; Bruyneel et al., 2023; Deliktas et al., 2021; Esiri et al., 2016; Shah et al., 2021; Åhlin et al., 2022).

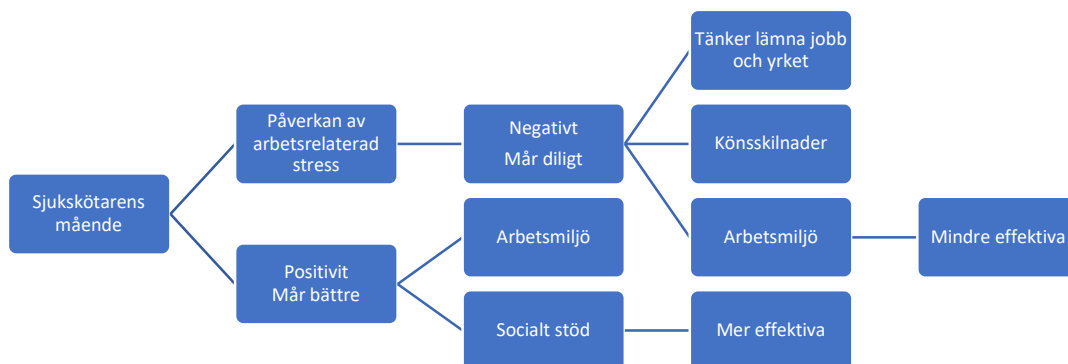
Två av artiklar upplyser att de sjukskötarna som har erfarenhet av gott socialt stöd, stöd av arbetskollegor, rapporterar lägre nivåer av stress och högre arbetsförmåga och att själsförmåga och optimism motverkar utmattning (AbuAlRub, 2004; Ali & Ali, 2014).

Fyra artiklar belyser om vikten av arbetsmiljön betydelse, där det framgår att stödjande miljö på arbetsplatsen, med tillräcklig bemanning och resurser minskar risken för utmatning och främjar sjukskötarens välbefinnande. I motsats till detta ökar bristfälliga arbetsmiljöer risken för utmattning och övervägandet att lämna yrket (Arén et al., 2022; Bruyneel et al., 2023; Åhlin et al., 2022).

Två artiklar visar att den upplevda arbetsstressen leder till att sjukskötarna överväger att lämna sina jobb och även yrket, som kan i sin tur orsaka ytterligare allvarliga konsekvenser på bemanning och vårdkvaliteten (Bruyneel et al., 2023; Shah et al., 2021).

Två artiklar lyfter fram könsrelaterade skillnader, där man kan se att kvinnor bedöms med att ha högre nivåer av stress och utmattning relaterad till arbetsstress i jämfört med män inom samma yrke. Och under dennas observation betonas vikten av att förstå och rikta sig mot dessa könsspecifika stressfaktorer (Ali & Ali, 2014; Åhlin et al., 2022).

Sammanfattningsvis visar resultaten från dessa åtta artiklar för att hantera arbetsrelaterad stress hos sjukskötare behövs främjandet av socialt stöd, förbättring av arbetsmiljön och även ta hänsyn till könsrelaterade stressfaktorer. Och detta kan i sin tur resultera att sjukskötare kommer att få ett bättre välbefinnande på arbetet och det kommer att höja på vårdandet. Kategoriseringen av det insamlade materialet illustreras i figur 1.



Figur 1 Kategorisering av insamlade data

9 STUDIENS RESULTAT TILL TEORETISK REFERENS RAM

Detta kapitel sammanfattar och reflekterar över de resultat som framkommit i litteraturstudien samt kopplar dem till komfortteorin av Katharine Kolcaba. Dessutom kommer det att diskuteras möjliga interventioner och riktningar för framtida forskning i diskussion kapitel.

En viktig slutsats från de studier som ingår i denna studie är den höga graden av arbetsrelaterad stress som sjukskötare upplever inom olika vårdkontexter och geografiska platser. Forskningen bekräftar att hög arbetsbelastning, brist på resurser, konflikter och rädsla för att begå fel är stressfaktorer som är alltför vanliga inom sjukskötyrket (AbuAlRub, 2004; Ali & Ali, 2014; Arén et al., 2022; Bruyneel et al., 2023; Deliktas et al., 2021; Esriri et al., 2016; Shah et al., 2021; Åhlin et al., 2022).

Komfortteorin av Katharine Kolcaba är en användbar teoretisk referensram för att förstå de komplexa sambanden mellan arbetsrelaterad stress och sjuksköternas välbefinnande. Teorin betonar att komfort är en grundläggande mänsklig rättighet och att uppnå komfort är avgörande för både patienter och vårdgivare (Dowd, 2017). Inom denna teori definieras komfort som en omedelbar känsla av starkhet när behoven uppfylls, inklusive lindring, lättnad och transcendens. Teorin omfattar fyra typer av komfortbehov: fysisk, psykologisk, miljömässig och social komfort (Dowd, 2017).

Forskningen visar att sjuksköterna som upplever arbetsrelaterad stress och otillräcklighet har svårt att tillgodose dessa komfortbehov. Fysisk komfort störs av hög arbetsbelastning och stressiga arbetsmiljöer, medan psykologisk och social komfort kan påverkas negativt av bristande resurser och dålig kommunikation, och att miljömässig komfort påverkas av allt ovannämnda (AbuAlRub, 2004; Ali & Ali, 2014; Arén et al., 2022; Bruyneel et al., 2023; Deliktas et al., 2021; Esriri et al., 2016; Shah et al., 2021; Åhlin et al., 2022).

Komfortteorin ger en ram för att bedöma och förstå dessa påverkansfaktorer. Det betonar vikten av att förbättra arbetsmiljön, minska stress och öka patienternas och

vårdpersonalens välbefinnande. Genom att integrera denna teori i vårdpraxis kan det identifieras strategier och interventioner som kan förbättra arbetsmiljön, minska stress och öka patienternas tillfredsställelse med vården. (Dowd, 2017) Interventioner för att adressera arbetsrelaterad stress inkluderar workshops för att utveckla färdigheter för att hantera krävande situationer, mindfulness-baserade interventioner, skrivövningar för reflektion, träning i konflikthantering och förbättring av kommunikationsfärdigheter (Brown et al., 2018).

Slutsatsen är att teorin erbjuder en värdefull referensram för att förstå och hantera arbetsrelaterad stress inom sjukskötyrket. De studier som ingår i denna studie belyser utmaningarna som sjukskötarna står inför i samband med arbetsrelaterad stress. Det är viktigt att fortsätta arbeta för att förbättra arbetsvillkoren, stödstrukturer och interventioner för att minska stressnivåerna och öka både sjukskötarnas och patienternas komfort och välbefinnande. Forskning inom detta område är avgörande för att utveckla en djupare förståelse av dessa frågor och identifiera effektiva lösningar.

10 DISKUSSION

Sjukvårdens utmaningar vad gäller arbetsrelaterad stress och dess inverkan på sjukskötarens välbefinnande är en global fråga som diskuteras intensivt i forskning och hälso- och sjukvårdssektorn. Det är viktigt att komma ihåg att arbetsrelaterad stress och dess påverkan på legitimerade sjukskötarens välbefinnande inte är en isolerad fråga. Den har djupgående konsekvenser för hälso- och sjukvårdssystemet som helhet, inklusive ekonomiska kostnader och patientvårdens kvalitet. Därför krävs en omfattande strategisk insats för att bemöta dessa utmaningar och främja en miljö som främjar komfort och välbefinnande inom hälso- och sjukvården.

Genom att ta komfortteorin i beaktande och använda den som en vägledande ram, kan framtida forskning och praktik bättre rikta in sig på att förbättra arbetsmiljön för sjukskötare och därigenom förbättra patientvården och sjukskötarens eget välbefinnande. Samt att det finns behov att studera vidare på att analysera arbetsrelaterad stress som orsakas av arbetsmiljö, brist på resurser, konflikter på arbetsplatsen, och genom att gå in djupare på det, så kan påverkan av lösandet av det minska på stressnivåer. Men sedan kan det vara användbart att utföra jämförande studier mellan olika länder, som har även utförts i denna studie, ge en bredare förståelse av hur olika faktorer kan påverka sjukskötarens välbefinnande.

Det är ett viktigt uppdrag som kräver samarbete och insatser från alla intressenter inom hälso- och sjukvården.

KÄLLOR

- AbuAlRub, R.F. (2004), Job Stress, Job Performance, and Social Support Among Hospital Nurses. *Journal of Nursing Scholarship*, 36: 73-78. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2004.04016.x>
- AFS 2001:01. Systematiskt arbetsmiljöarbete. Stockholm, Arbetsmiljöverket. Tillgänglig: <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/foreskrifter/systematiskt-arbetsmiljoarbete-foreskrifter-afs2001-1.pdf>
- Ali, N., & Ali, A. (2014). The mediating effect of job satisfaction between psychological capital and job burnout of Pakistani nurses. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences (PJCSS)*, 8(2), 399-412. [Johar Education Society, Pakistan (JESPK)]. <http://hdl.handle.net/10419/188145>
- Arén, C., Jaçelli, A., Gesar, B. From, I. (2022) The work-related stress experienced by registered nurses at municipal aged care facilities during the COVID-19 pandemic: a qualitative interview study. *BMC Nurs* 21, 296. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-01059-x>
- Arksey, H., O'Malley, L., 2005, Scoping studies: towards a methodological framework, *International Journal of Social Research Methodology*, vol. 8, nr. 1, s. 19 – 32.
- Brown, S. (2018). The Impact of Resiliency on Nurse Burnout: An Integrative Literature Review. *MEDSURG Nursing*, 27(6), 349–378.
- Bruyneel, A., Bouckaert, N., Maertens de Noordhout, C., Detollenaere, J., Kohn, L., Pirson, M., Sermeus, W., & Van den Heede, K. (2023). Association of burnout and intention-to-leave the profession with work environment: A nationwide cross-sectional study among Belgian intensive care nurses after two years of pandemic.

International Journal of Nursing Studies, 137, 104385.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104385>

Deliktas Demirci, A., Oruc, M., & Kabukcuoglu, K. (2021). 'It was difficult, but our struggle to touch lives gave us strength': The experience of nurses working on COVID-19 wards. *Journal of Clinical Nursing*, 30(5–6), 732–741.
<https://doi.org/10.1111/jocn.15602>

Dowd, T., (2017). *Theory of Comfort. Nursing theorists and their work* (9th ed.). Elsevier - Health Sciences Division.

Estiri, M., Nargesian, A., Dastpish, F. et al. The impact of psychological capital on mental health among Iranian nurses: considering the mediating role of job burnout. *SpringerPlus* 5, 1377 (2016). <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3099-z>

Forsberg, C. & Wengström, Y., 2015, Att göra systematiska litteraturstudier – värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning, Uppl. 4:1, Stockholm, *Natur & kultur*.

God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland 2023 Tillgänglig: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf

OAJ. Undervisningssektorns Fackorganisation. Tillgänglig: <https://www.oaj.fi/sv/arbetslivsguiden/arbetsvalbefinande/arbetsrelaterad-stress/>

Shah, M. K., Gandrakota, N., Cimiotti, J. P., Ghose, N., Moore, M., & Ali, M. K. (2021). Prevalence of and factors associated with nurse burnout in the US. *JAMA Network Open*, 4(2), e2036469. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.36469>

Vetenskapsrådet (2023). ” *Etik i forskningen och god forskningssed*” <https://www.vr.se/uppdrag/etik/etik-i-forskningen.html>

Åhlin, J., Ericson-Lidman, E., & Strandberg, G. (2022). Assessments of stress of conscience, burnout and social support amongst care providers in home care and residential care for older people. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 36(1), 131–141. <https://doi.org/10.1111/scs.12970>

Zanderin L., (Red). 2005, Arbetsmiljö. Studentlitteratur AB.