

Sjukskötarens stresshantering på arbetsplatsen

Minna Ekberg

Examensarbete
Vård - Sjukskötare
2013

Minna Ekberg

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	3449
Författare:	Minna Ekberg
Arbetets namn:	Sjukskötarens stresshantering på arbetsplatsen
Handledare (Arcada):	Bettina Stenbock-Hult
Uppdragsgivare:	
<p>Sammandrag:</p> <p>I denna studie har sjukskötarens stresshantering på arbetsplatsen granskats för att få en uppfattning om hur sjukskötare i den stressiga vårdbanschen klarar av stressen. Syftet är att granska hur sjukskötare hanterar arbetsrelaterad stress och gruppens inverkan på stresshanteringen. Frågeställningarna är: 1. Vilka stresshanterings metoder använder sjukskötaren sig av? 2. Hur kan arbetsgruppen hjälpa den enskilda sjukskötaren i stresshanteringen?</p> <p>Detta är en litteraturstudie, vars data samlades från databaserna Academic Search Elite och Cinahl och materialet analyserades med induktiv innehållsanalys.</p> <p>Resultatet av denna studie var tre överkategorier i coping metoder och fyra överkategorier i gruppens inverkan på stresshantering. Till coping metoderna hör överkategorierna positiv coping, negativ coping och övrig coping. Den mest använda coping metoden socialt stöd hör till positiv coping. Överkategorierna för gruppens inverkan på stresshantering är arbetsplats orsakad stress, bra samarbete, uppmuntran och svåra relationer. Uppmuntran var de som bäst kunde hjälpa sjukskötaren i stresshanteringen.</p>	
Nyckelord:	coping, stress, socialt stöd, uppmuntran
Sidantal:	30
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	14.01.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing
Identification number:	3449
Author:	Minna Ekberg
Title:	The nurses stress management at the workplace
Supervisor (Arcada):	Bettina Stenbock-Hult
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>In this study has the nurses stress management at the workplace been examined to get a view of how nurses in the stressful area of nursing handle the stress. The aim is to examine how nurses manage work related stress and the groups influence on the stress management. The research questions of this study are: 1. Which coping strategies are used by the nurse? 2. How can the workgroup help the nurse in coping?</p> <p>This is a literature study and data was collected from the databases Academic Search Elite and Cinahl and the material was analysed by concept analysis.</p> <p>The result of this study was three overcategories in coping methods and four overcategories on the groups impact on stress management. To the coping methods overcategories are positive coping, negative coping and other coping. The most used coping method social support is a positive coping method. The overcategories for the groups impact on coping is stress caused by the workplace, good collaboration, encouragement and difficult relationships. Encouragement was the thing that best could help the nurse in her stress management.</p>	
Keywords:	coping, stress, social support, encouragement
Number of pages:	30
Language:	Swedish
Date of acceptance:	14.01.2013

INNEHÅLL

1	Inledning.....	5
2	Tidigare forskning	6
2.1	Sammanfattning	7
3	Syfte och frågeställningar	8
4	Teoretisk referensram	8
4.1	Stress	8
4.2	Coping och stresshantering.....	9
4.3	Sammanfattning	9
5	Metod och material	10
5.1	Inkluderingskriterier	10
5.2	Litteratursökning	11
6	Resultat redovisning	12
6.1	Materialet.....	12
6.2	Vilka stresshanterings metoder använder sjukskötaren sig av?	14
6.2.1	<i>Positiv coping</i>	15
6.2.2	<i>Negativ coping</i>	16
6.2.3	<i>Övrig coping</i>	17
6.3	Hur kan arbetsgruppen hjälpa den enskilda sjukskötaren i stresshantering?	17
6.3.1	<i>Uppmuntran</i>	18
6.3.2	<i>Bra samarbete</i>	18
6.3.3	<i>Svåra relationer</i>	18
6.3.4	<i>Arbetsplats orsakad stress</i>	19
7	Diskussion	20
7.1	Kritisk granskning	22
	Källor	24
	Bilagor	27

1 INLEDNING

Ämnet för detta slutarbete är arbetsrelaterad stress för det är mycket aktuellt ämne som berör oss i arbetslivet allt mer hela tiden. Det är intressant hur det enligt min uppfattning förekommer mera stress nu för tiden än för t.ex. tjugo år sedan och arten av stress har förändrats. Stressen ökar hela tiden då kraven i arbetslivet ökar. Det förväntas att individen skall klara av hur mycket som helst, vilket i sin tur kan leda till burnout.

I denna studie behandlas sjukskötarens stresshantering samt tangeras hur arbetsgruppen kan påverka positivt och negativt på arbetsrelaterad stress. Detta är en litteraturstudie med innehållsanalys som analysmetod.

Examensarbetet ingår i WASI projektet som Arcada deltar i. WASI står för Work Ability and Social Inclusion och projektet fokuserar på arbetshälsa inom informations-kommunikationsteknik branschen. Projektet strävar till att kartlägga arbetshälsan inom branschen och förbättra den psykosociala- och fysiska miljön.

Arbetslivsrelevansen är mycket hög eftersom stress, speciellt inom vården är påtaglig pga personalbrist som drabbar de flesta vårdanstalter. Det anställs inte tillräckligt med vårdpersonal i förhållande till arbetsmängden och dess art. För lite anställd personal leder till att gruppen och individen får mera vårdarbete att utföra, vilket leder bl.a. till stress över att hinna utföra allting och att inte ha tid att ge den bästa möjliga vården. Dessa saker leder till frustration och agitation bland vårdpersonalen vilket i sin tur kan leda till tvister och spändhet personalen emellan. Själv jobbar jag inom vården och har sett och upplevt denna stress och nedskärningar på personal och t.o.m. nedkörning av flera avdelningar pga ”inbesparningar”. Jag anser därför att detta ämne har mycket hög arbetslivsrelevans.

2 TIDIGARE FORSKNING

Callaghan et al. utförde en studie vars syfte var att ta reda på faktorerna relaterade till stress och coping bland kinesiska sjukskötare i Hong Kong. Ett frågeformulär skickades ut till 500 sjukskötare, både psykiatriska sjukskötare och vanliga sjukskötare. De fick 168 svar tillbaka. Av sjukskötarna rapporterade 82% att deras arbete direkt påverkar deras hälsa medan 75,8% menade att de arbetade under mycket press men de flesta ansåg sig ha en rimlig hälsa fastän många rapporterade att bli snabbt trött. Sjukfrånvaron var i medeltal 4-5 dagar och de mest förekommande hälso problemen var huvudvärk, infektioner i övre luftvägarna, rubbningar i mage och tarm, sömnlöshet och yrhet, dock användes mycket lite mediciner. Största delen kände sig mycket glada eller glada på jobbet medan stödet från ledningen upplevdes av lika många som bra och dålig. De som upplevde ett bra eller mycket bra stöd från ledningen upplevde mindre stress än de med dåligt eller mycket dåligt stöd från ledningen. Största delen upplevde att de kunde prata om problem med arbets kolleger och upplevde lite mindre stress än de som inte kunde tala med sina kolleger. 59,9% rapporterade att inte ha arbets trygghet, 40,1% rapporterade ha arbets trygghet och hade betydligt mindre stress nivå än de som inte upplevde anställnings trygghet. De hade istället högre sjukfrånvaro. Den mest använda coping metoden var socialt stöd av kolleger, vänner och familj. Andra metoder var att inte tänka på jobb under fritiden, att resa och vara aktiv på fritiden, vila och sova, avslappning och spirituellt tröst. (Callaghan et al. 2000)

Taylor et al. har forskat i skötares kognitivt strukturerade modeller för arbetsbaserad stress. Undersökningen gjordes i England år 1999 genom sjukskötares stress dagbok från en veckas tid och genom en nät studie. Materialet analyserades med innehållsanalys där det analyserades 70 sjukskötares upplevda stress orsakare med syfte att åstadkomma en kognitiv strukturell modell. De ville få reda på vad som orsakar arbetsrelaterad stress. De ofta förekommande orsakerna var bristande personal styrka vilket ledde till dåliga attityder och arbetsförmågor hos kollegerna, samt flera arbetsroller och bristande stöd. Det dåliga stödet ledde till en känsla av maktlöshet samt dåliga attityder och arbetsförmågor. Förmannens uppförande var också en direkt stress orsakare. Förutom

arbetsförhållandena orsakade också patientens lidande stress för sjukskötaren. Taylor et al. poängterar att orsaken till varför dessa saker orsakar stress beror på ledningen och organisationen. Det är ledningen som kan påverka t.ex. hur många anställda enheten har som i sin tur påverkar arbetsbördan och därav personalens dåliga attityder och arbetsförmågor. Ökas personal styrkan minskar också arbetsrollerna. (Taylor et al. 1999)

Lim et al. (2010) har forskat i hur sjukskötare från Australien hanterar stress och vad som orsakar stress samt hurdan påverkan stress har på sjukskötarens mentala hälsa och välmående. Studien har publicerats år 2010 men själva studien gjordes under tiden 1996-2008. Eftersom forskningen är bra och gjorts t.o.m. 1996 valde jag att ta med artikeln fastän inkluderingskriterierna var att artikeln skall vara från år 2002 eller äldre. Forskningen gjordes genom att systematiskt samla in data om australienska sjukskötares stress och copingmetoder. Arbetsbördan, roll konflikter och upplevd aggression var de mest stressande faktorerna för sjukskötarna. Coping metoderna som användes mest var problemlösning, socialt stöd och självkontroll.

Healy och McKay (2000) har i sin forskning undersökt relationer mellan arbetsrelaterade stressorer, coping metoder och deras inverkan på sjukskötares arbetstrivsel och dåligt humör. Data samlades in genom att skicka ut sex olika frågeformulär till australienska sjukhus. Samplet bestod av 129 australienska sjukskötare. Arbetsbördan stressade sjukskötarna mest och de mest använda coping metoderna var problemlösning, socialt stöd och självkontroll. Inga betydelsefulla samband mellan problemlösning och dåligt humör hittades. Undvikande som coping metod rapporterades användas mycket sällan men forskarna hittade ett samband mellan undvikande och dåligt humör, nämligen då undvikande användes som coping resulterade de i höga nivåer av negativ mental stress och dåligt humör.

2.1 Sammanfattning

De som orsakade mest stress för sjukskötarna var arbetsbördan, mängden arbete som måste utföras på otillräcklig tid med otillräckliga resurser. Man kan även i de andra artiklarna se det som Taylor et al. (1999) påpekade i sin forskning, att problemen härstammar till en stor del från ledningen och deras ovilja att göra förändringar i

sjuuskötarnas arbetsbörda som leder till andra problem och stressorer. Den mest använda coping metoden var socialt stöd av kolleger, familj och vänner. Problem lösning och självkontroll var också mycket använda coping metoder.

3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Syfte med detta examensarbete är att granska hur sjuuskötare hanterar arbetsrelaterad stress och gruppens inverkan på stresshanteringen. Att jobba som sjuuskötare innebär att ha mycket med arbetsgruppen att göra och därför skulle det vara intressant att få veta hurdan inverkan gruppen och teamarbetet har på stresshanteringen. Arbetsgruppen kan både skapa stress för den individuella sjuuskötaren samt hjälpa och stöda i stresshanteringen.

Frågeställningar:

Vilka stresshanterings metoder använder sjuuskötaren sig av?

Hur kan arbetsgruppen hjälpa den enskilda sjuuskötaren i stresshantering?

4 TEORETISK REFERENS RAM

4.1 Stress

Stress är kanske ett av det mest använda ord i vårt samhälle som används mycket ospecificerat. Stress definieras av Dotevall et al. som ”ett icke specifikt svar från kroppens sida på varje krav” och ”Det dynamiska tillstånd i organismen som svarar på kraven på anpassning. Eftersom livet självt förutsätter ständig anpassning befinner sig allt levande i ett tillstånd av varierande stress”. Stress är alltså en nödvändig del av livet men sliter samtidigt på organismen. Skadlig blir stressen då vi inte längre kan anpassa oss till den. (Dotevall et al. 1988:21) Det finns olika typer av stress. Neutral stress, positiv stress och negativ stress. Neutral stress kallas för neustress och är en del av livet och hjälper oss att hitta jämvikt i

anpassningen till miljön. Stressfaktorer som påverkar oss positivt som t.ex. energi givande utmaningar hör till positiv stress och kallas för eustress. Negativ stress som också kallas för distress uppstår då vi inte kan hantera stressande faktorer i vår omgivning och reagerar fysiologiskt. Distress kan också bero på långvarig frustration eller olösta konflikter. Varje arbetsplats har sina stressorer och på arbetsplatsen märks stress först som ett minskat intresse för arbetet och sjunkande arbetsprestation. Senare märks stress som olyckstillbud, felhandlingar och ökad sjukfrånvaro. Enligt Holmström et al. uppstår stress som en obalans mellan olika element i ett system. (Holmström et al. 1999:68-69)

4.2 Coping och stresshantering

I vardagen använder vi oss av olika sorters beteenden för att klara av olika påfrestningar, detta heter stresshantering eller coping som det också kallas. I detta arbete används både stresshantering och coping men till största delen används begreppet coping. Det finns olika typer av stresshantering. Till kognitiv coping hör bl.a. regression, förnekande och intellektualisering. Stresshantering kan också vara aktiva handlingar för att förbättra eller förändra svåra situationer. Direkt stresshantering kan t.ex. vara då sjukskötaren ger patienten en injektion för att lindra på patientens smärta och minska på sjukskötarens oro. (Bailey & Clarke 1992)

Coping (stresshantering) har två funktioner då det gäller att reglera emotionell stress och problemlösning. En funktion med stresshantering är att förändra situationen genom att handla på ett annat sätt och/eller förändra den hotande omgivningen. En annan funktion är att hantera känslorna i situationen. Coping strategier kan indelas i fyra huvudgrupper; att söka ny information på olika sätt, direkta handlingar, intrapsykiska processer samt låta bli att handla. Ökad själv kontroll, konfrontation, distansering, planerad problemlösning, positiv omtolkning och att uttrycka sina känslor är exempel på coping. Valet av coping strategi kan påverkas av stressfaktorns typ. (Holmström et al. 1999:73)

4.3 Sammanfattning

Stress är något som påverkar oss dagligen i olika grader och som hör till livet. För att klara av den negativa stressen behöver vi använda något som stresshantering eller coping som de

också kallas. Stresshanteringen använder vi för att klara av olika påfrestningar som ställs på oss. Det finns många olika coping metoder av vilka människan använder olika i olika situationer beroende på stress faktorn och stressnivån.

5 METOD OCH MATERIAL

Denna studie görs som en litteratustudie. Litteraturstudie valde jag för att det skulle vara intressat att sammanställa information om ämnet som redan finns till en helhet. Litteraturstudie som metod är bra att använda då man inte kan samla in primärdata genom intervju. Det är också en bra metod om man vill veta hur andra tolkat händelser och situationer eller om man vill veta vad folk faktiskt har gjort och sagt. (Jacobsen 2007)

Som dataanalys metod använder jag mig av en induktiv innehållsanalys. I en innehållsanalys tolkar man texten genom upplysningar och kategoriserar texten i teman (Jacobsen 2007). Meningen med innehållsanalysen är att ordna materialet till en tydlig och kompakt helhet utan att tappa själva innehållet i materialet (Tuomi & Sarajärvi 2002:110). Man söker efter skillnader och likheter i texterna då man jämför texter (Jacobsen 2007:139). Innehållsanalysen vill ordagrant återberätta dokumentens innehåll. En innehållsanalys kan vara induktiv eller deduktiv. (Tuomi & Sarajärvi 2002:110) Induktiv analys innebär att man bildar kategorierna utgående från materialet och inte på förhand utan att ha läst och bearbetat materialet (West & Rostvall 2005:7).

Deduktiva analysen innebär att man utgår från en teori då man analyserar texten (Tuomi & Sarajärvi 2002:110).

Innehållsanalys processen kan grovt delas upp i tre delar; förenkling av texten, gruppering och abstrahering. (Tuomi & Sarajärvi 2002:110)

5.1 Inkluderingskriterier

Inkluderingskriterier är krav man ställer på materialet för att det skall kunna användas. Materialet skall alltså fylla vissa kriterier. Detta är ett sätt att avgränsa materialet då man

hittar mycket material och man inte kan använda allting. Arbetet skulle bli för brett och råddigt om man använder för många olika sorters material. Inkluderingskriterierna för materialet som används i arbetet är uppdelat i de olika delarna som arbetet består av. Tidigare forskningen och själva undersökningsmaterialet har egna inkluderingskriterier. Tidigare forskningens inkluderingskriterier är att artiklarna skall vara vetenskapliga, äldre än 2002 och artiklarna skall fara i full text. Full text är en begränsning som jag använt mig av i alla litteratursökningar. Forsknings artiklarnas inkluderingskriterier är vetenskapliga artiklar, från år 2003 och nyare, samt full text.

5.2 Litteratursökning

Sökning av litteratur har skett via Ebsco på databaserna Cinahl och Academic Search Elite. Sökorden har varit "stress", "nurse", "coping", "work", "teamwork", "team", "coworkers", "stress management", "collaboration", "operation room" och "perioperative nurse". Det finns mycket material som tangerar stress eller arbetsomgivningen på något sätt men det var inte lätt att hitta direkt relevant material för detta examensarbete. En sökning i Ebsco med sökorden "stess", "work" och "teamwork" gjordes, som gav 23 träffar men av artiklarna användes ingen för de var inte relevanta för studien. En sökning med "stress", "nurse" och "teamwork" i Ebsco gav 4 träffar av vilka inga användes för de behandlade inte studiens frågeställningar. En sökning gjord i Ebsco med sökorden "team", "stress", "coping" och "nurse" gav 30 träffar av vilka inga användes för de behandlade inte ämnet i fråga. Med sökorden "stress", "nurse", "coping", "collaboration" och gav 8 träffar av var en användes. Artikeln fanns i Cinahl. En sökning med sökorden "stress management" och "nurse", gav 239 träffar, av vilka två användes. Sökning med sökorden "stress", "nurse" och "coping" gav 387 träffar av vilka användes tre som alla var från Academic Search Elite. För intressets skull gjordes en sökning med samma sökord som innan men i annan ordning och då gav Ebsco 392 träffar, av vilka användes tre artiklar, alla från Academic Search Elite. En sökning med sökorden "stress", "coping", "coworkers" och "nurse" gav tre träffar av vilka en användes, från Academic Search Elite.

6 RESULTAT REDOVISNING

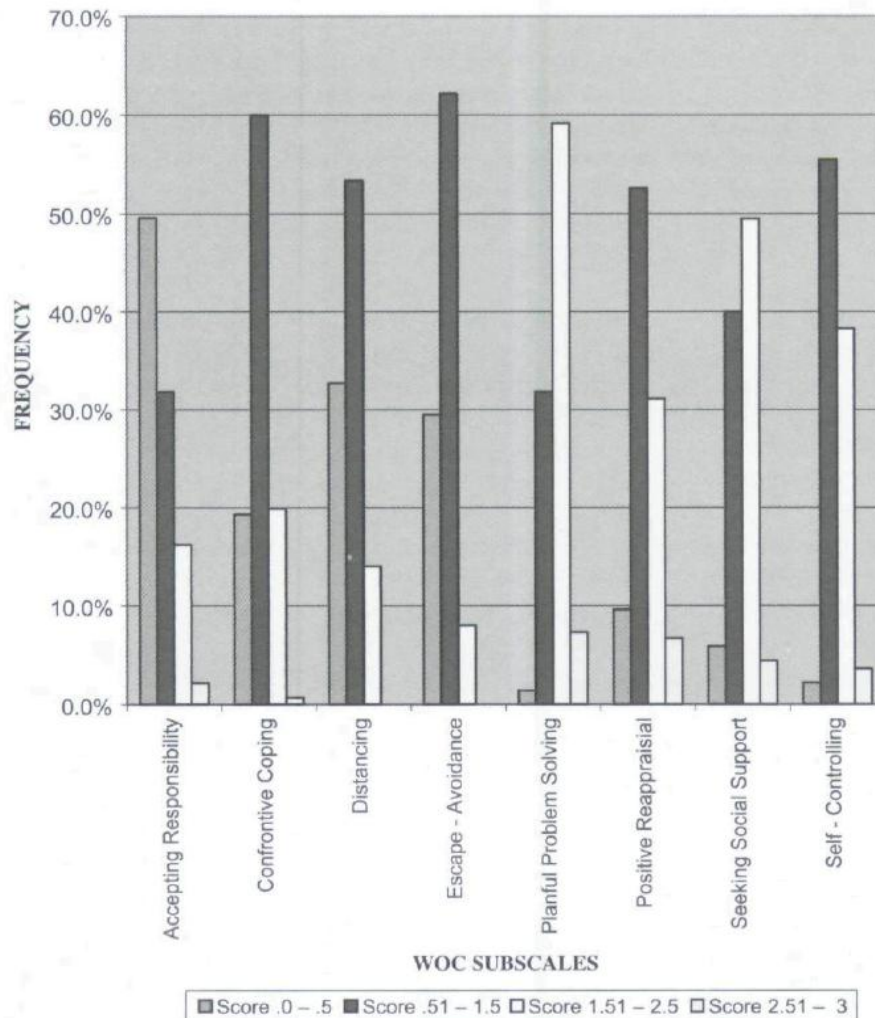
6.1 Materialet

Lim et al. (2011) har forskat i sjukskötarens upplevelse av daglig stress och coping metoder i Singapore. Undersökningen gjordes 2009 genom att samla in data i två etapper per e-mail intervjuer med 23 sjukskötare, som sedan analyserades genom tema analys. I forskningen kom de fram till att de tre teman som orsakar stress; tids press, naturen av vårdarbetet och många roller. De hittade också saker som uppmuntrar sjukskötaren i hennes arbete och hjälpte henne att orka, alla relaterade till känslan att må bra eller känna sig bra. Coping metoderna delades också in i teman och de tre främst förekommande teman var att ta ”time out”, söka emotionellt stöd och olika sorters tros system, som religiösa, kulturella, spirituella eller en allmän tro på tur.

Xianyu och Lambert (2006) har i sin forskning velat forska i arbetsplats stressorerna, coping metoderna och nivån på den mentala hälsan bland kinesiska ”head nurses”. Undersökningen är gjord med hjälp av fyra frågeformulär på 92 sjukskötare från två olika undervisningssjukhus. De tre dominerande stress faktorerna var arbetsbördan (mängden), döden och döende patienter och konflikter med läkare. Tre mest uppkommande coping metoderna var positiv omdömning av situationer, problem lösning och självkontroll. Den mentala hälsan framstod som lägre än vad tidigare undersökning om asiatiska skötare påvisat.

Hays et al. (2006) har forskat i att identifiera stress faktorer som intensivvårdare upplever mest återkommande i sitt arbete på en intensiv enhet samt använda coping metoderna i denna omgivning. De har valt att undersöka stressfaktorer som är mest och minst stressande. Motsvarande har de forskat vilka coping metoder intensivvårdarna använde under olika grader av upplevd stress. Data samlades in med två frågeformulär från 135 sjukskötare från sju olika sjukhus i USA. De tre mest stress orsakande faktorerna var för lite personal, angelägenheter och problem med anhöriga och att läkaren inte anländer snabbt i akuta situationer. Coping metoderna som förekom mest var flykt-undvikande, konfrontativ coping och problem lösning. Det var dock intressant

att se svaren forskarna hade kommit fram till och hur de framställt dem för det berättade i vilken grad olika coping metoder användes under olika grader av coping. Coping metoder som användes mest "ibland" och "ganska ofta" var igen själv kontroll, problem lösning och sökande av socialt stöd.



Figur 1. Figur på vilka coping metoder använts beroende på stress nivån. (Hayset al. 2006)

Figuren visar vilka coping metoder som använts vid olika nivåer av stress. Skalan som används är från 0-3, desto högre värde/ljus färg på spalterna desto högre stress nivå. (Hays et al. 2006)

Cai et al. forskade i att identifiera kinesiska psykiatriska sjukskötares arbetsplats stress och coping metoder. Tre frågeformulär användes, som skickades ut till tre olika

psykiatriska sjukhus, från vilka de fick 188 svar. Arbetsbördan och att handskas med döden och döende patienter orsakade mest stress bland kinesiska psykiatriska sjukskötare. Coping metoderna som användes var till mesta dels positiva coping metoder och de tre mest använda var att försöka se goda sidorna i en situation, söka hobbyn och ta del i aktiviteter samt att tala med andra om problem. (Cai et al. 2008)

Alves (2005) har forskat i anestesiskötarens (CRNA) arbetsrelaterad stress i arbete med anesthesiologer i anesthesi team med fokus på relationen mellan skötarnas verksamhetsområde, samarbete och roll relaterad stress. Han samlade data genom att skicka ut ett frågeformulär per e-post till anestesiskötare i USA och fick 347 svar. Han kom fram till att få skötare upplevde sitt arbete och arbetsomgivning samarbetsvilligt. De som hade ett bredare verksamhetsområde upplevde högre samarbete än de med begränsat verksamhetsområde. Samtidigt upplevde även de med bredare verksamhetsområde ökad stress gällande för många rollerna men de använde dock coping effektivt.

Perry (2005) har velat ta reda på hur arbetsrelaterad stress tar sig uttryck bland anestesiskötare (CRNA) i relation till arbetskompisarna. Upplevda stressorer galler patient vård, arbetsrelationer, operations omgivningen, anesthesi arbetet i sin helhet, bristfälliga operations förberedelser och fysiska stressorer. Coping metoder som användes av denna grupp sjukskötare är användning av humor, fokusering på vården av patienten, prata om problem och att utöva egna hobbyn.

6.2 Vilka stresshanterings metoder använder sjukskötaren sig av?

För att klara av det krävande jobbet som sjukskötaren utför behövs det effektiva coping metoder, alltså stresshanterings metoder. Coping metoder är ett nödvändigt verktyg för att klara av inte bara arbetsrelaterad stress men också den stress vi utsätts för på fritiden. Till följande tas det fram olika stresshanterings metoder som sjukskötare använder för att hantera arbetsrelaterad stress. Materialet har delats upp till positiv coping, negativ coping och övrig coping med underkategorierna socialt stöd, time out, positiv attityd,

själv kontroll, reflektion-positiv omtolkning, problem lösning, undvika konfrontation och tro.

6.2.1 Positiv coping

Till den positiva copingen, som kom fram i analysen, hör följande: socialt stöd, time out, positiv attityd, själv kontroll, reflektion-positiv omtolkning och problem lösning. En underrubrik och den nästan mest förekommande coping metoden var att söka stöd från arbetskamrater eller familj och vänner, det som kallas för socialt stöd. En del av forskningarna talar också om emotionellt stöd vilket kan jämföras med det sociala stödet. Till Lim et al.s (2011) tre mest förekommande copingmetoder hör t.ex. sökande av emotionellt stöd. Alla forskningar har funnit att, att tala med någon annan är en mycket använd coping metod bland sjukskötare från olika kulturer och olika områden av vårdbranschen. Att prata med kolleger för att få stöd i problem och för att orka bättre genom dagen är viktigt för vårdare (Lim et al. 2011).

En underrubrik var time out och att söka sig ifrån den aktiva arbetsmiljön på arbetsplatsen för att äta och ta paus från arbetet är en coping metod som kom fram i Lim et al. (2011) forskning och som beskrevs som time out.

Till underrubriken positiva attityder hör att delta i hobbyer och aktiviteter utanför arbetet, som är en metod som framstod i bl.a. Perrys och Cai et al. forskning att vara en använd coping metod. Det hjälper att koppla av från arbets stressen och att hantera den (Perry 2005)(Cai et al. 2008). Att se det positiva i en situation var en coping metod som Cai et al. (2008) fann i sin studie. Att lätta på stämningen på arbetsplatsen och hantera stress genom skratt var något som Lim et al. (2011) mötte på flera gånger i sin studie. Kinesiska psykiatriska skötare använde sig mest av positiva coping metoder, de tre mest använda var att försöka se goda sidor i en situation, prata med andra om problem och hobbyn och att ta del i olika aktiviteter (Cai et al. 2008).

”...deras personliga hobbyn hjälper dem att hantera arbetsrelaterade stressorer.” (Perry 2005) (fri översättning)

Humor och sarcasm, upptäckta av Perry (2005), var använda av anestesiskötare för att klara av den stressfulla omgivningen av operations avdelningen och den snabba arbetstakten.

Positiv omtolkning är något som Xianyu & Lambert (2006) stötte på i sin studie och som innebär att man tänker om situationen och försöker förstå och analysera händelsen med ”positiva glasögon”. Positiv omtolkning hörde till de tre mest förekommande coping metoderna bland kinesiska ”head nurses”. Konstigt nog kom det fram att desto äldre ”head nurses” blev desto mindre sannolikhet var det att de använde sig av positiv omtolkning. (Xianyu & Lambert 2006) Då det hade hänt något upprörande på jobbet, ett problem eller dylikt i patientvården i operationssalen som orsakat stress gick anestesiskötarna ofta tillbaka i tiden och tänkte igenom händelserna för att kunna gå vidare och hantera stressen. (Perry 2005)

Problem lösning var en coping metod som användes mycket enligt Hays et al. (2006) och Xianyu & Lambert (2006). I Hays et al. (2006) studie kom det fram att problem lösning var den coping metod som användes mest under höga nivåer av stress. Även Xianyu & Lambert (2006) fann att det var den mest använda coping metoden. Självkontroll är en coping metod som användes av bl.a. kinesiska sjukskötare och sjukskötare som arbetar på intensivvårds enheter (Xianyu & Lambert 2006) (Hays et al. 2006).

6.2.2 Negativ coping

Till den negativa copingen hörde huvudsakligen undvikande av konfrontation på varierande sätt. Negativa coping metoderna fanns det dock inte lika mycket av som positiva. Flykt och undvikande var den mest använda coping metoden bland intensivvårds skötare (Hays et al. 2006). Cai et al. (2008) fick följande svar av sina respondenter, kinesiska psykiatriska sjukskötare, angående stressfulla händelser:

”Försöker glömma hela saken” (Cai et al. 2008) (fri översättning)

”Acceptera realiteten för att det finns inget annat sätt” (Cai et al. 2008) (fri översättning)

Sjukskötarna ville tränga undan den stressfulla händelsen och vill inte ta itu med saken. (Cai et al. 2008) Att trösta sig själv och tycka synd om sig var också en negativ coping

metod som de kinesiska psykiatriska sjukskötarna använde sig av. Flykt förekom också bland dessa sjukskötare, t.ex. att resa på semester var ett sätt som de ville fly från stressfulla situationen, för att "tillfälligt glömma problemen". (Cai et al. 2008) Xianyu & Lambert (2006) fann också flykt vara en negativ coping metod bland de kinesiska "head nurses".

6.2.3 Övrig coping

Till den övriga copingen placerades tro. Det förekom olika tros system bland sjukskötare, religiösa, spirituella och tro på tur. Sjukskötare från Singapore använde sig av olika sorters tros system för att göra begripligt både de goda och dåliga förändringarna som sker i deras arbete. De såg sig vara en del av ett större sammanhang som de hade mindre kontroll över. (Lim et al. 2011.)

"Jag tror att vissa saker händer för en orsak. T.ex. när något hemskt händer, säger jag alltid att det är otur. Om det inte går bra på jobbet skyller jag det på otur. Dåliga relationer med arbets kolleger kan också ses som otur." (Lim, et al. 2011.) (fri översättning)

"...spirituell tro och bön hjälper dem klara sig..." (Perry 2005) (fri översättning)

Religion spelade en speciellt stor roll i singaporeanska sjukskötarens liv då de upplevde att de inte fanns någon annan stöd källa eller om de trodde att den enda riktiga kraften fick man från spirituella ingripanden. (Lim et al. 2011)

6.3 Hur kan arbetsgruppen hjälpa den enskilda sjukskötaren i stresshantering?

Eftersom sjukskötare jobbar i team är det viktigt att samarbetet funkar men också att alla i gruppen kan få stöd av varandra och kan känna sig trygga. Dock i en stor grupp och inom en branch som vård som är mycket stressande i sig kan det lätt uppstå twister pga bl.a. stress. Det fanns inga direkta uttalade sätt som arbetsgruppen kan hjälpa sjukskötaren i stresshanteringen men av materialet har i alla fall plockats fram faktorer som borde lindra arbetsrelaterad stress samt faktorer som bidrar till den motsatta verkan.

Materialet har delats upp i fyra delar, uppmuntran, bra samarbete, svåra relationer och arbetsplats orsakad stress.

6.3.1 Uppmuntran

Lim et al. (2011) fann i sin forskning att många sjukskötare från Singapore upplevde ett gott stöd av sina arbetskompisar, i form av emotionellt stöd, problem lösning och en positiv attityd och glädje. Skratt och glädje hjälpte att lätta på stämningen.

"...Det är rörande att veta att du inte är ensam och att som sjukskötare är vi alla lika. Och vi vet att vi kommer att stöda varandra genom det goda och dåliga i livet" (Lim, et al. 2011) (fri översättning)

Sjukskötare från Singapore stöder varandra (Lim et al. 2011) mera än vad operations skötare gör. Operations omgivningen är en stressande omgivning som är en orsak till att samarbete arbetskompisar emellan inte är den bästa möjliga. (Perry 2005.)

6.3.2 Bra samarbete

Det framstod ur materialet att då operations teamet hade ett gemensamt mål de alla ville arbeta för och då de börjar ett case med en team inställning arbetade de bra ihop. När teamet mötte problem under operationer förbättrades deras samarbete, för senast då började de arbeta för ett gemensamt mål. Stämningen blev lättare och det blev roligt att arbeta. (Perry 2005) Sjukskötare mådde mycket bra och blev på bra humör då de tillsammans löste problem på arbetsplatsen och teamarbete fungerade (Lim et al. 2011)

6.3.3 Svåra relationer

Alves (2005) fann att få anestesiskötare upplevde ett gott samarbete med anesthesiologer. De anestesiskötare som hade ett mindre verksamhetsområde upplevde mindre samarbetsvilja än de som ansåg sig ha ett bredare verksamhetsområde. Perry (2005) bekräftar att relationerna mellan operations personal är stressfulla och anestesiskötaren

upplever att anestesiolagen inte uppskattar dennes hårda arbete. Han menar också att relationerna arbetskompisarna emellan orsakar mera stress än de andra upplevda stressorer, på operations avdelningen. Konflikter med läkare förekommer också för kinesiska sjukskötare och kinesiska psykiatriska sjukskötare (Cai et al. 2008) (Xianyu et al. 2006). En sjukskötare från Singapore uppgav att ett stort problem på hennes arbetsplats är att komma överens med kollegerna och att det verkar som om de talar illa bakom ryggen på varandra och politiska åsikter splittade personalen (Lim et al. 2011). Politik var ett ämne som orsakade twister och orättvist behandlande bland kollegerna. Orespekt för varandra ledde också till dåliga relationer och stress. (Perry 2005)

6.3.4 Arbetsplats orsakad stress

För att man skall trivas på arbetsplatsen och komma överens med arbetskompisarna är det viktigt att även det andra på avdelningen fungerar. Fast relationerna kollegerna emellan skulle vara i skick och på så sätt stöda individens stresshantering kan det bli tungt om inte förmanen kan hålla sig saklig och stödande.

"...när tillfrågad om de kunde närma sig ledningen om problem eller bekymmer i enheten...uppgavs att ledningen skulle inte lyssna eller ta i deras bekymmer och ärenden" (Perry 2005) (fri översättning)

"..brist på ledningens engagemang att ta i det nyckfulla beteende av en del personers handlingar, attityder och uttalanden-orespekt." (Perry 2005) (fri översättning)

Perry fann att arbetsrelaterade stressen kunde bli allt intensivare då ledningen inte vill ta i problem och arbetsmängden på avdelningen. Problem som uppkom var t.ex. orättvis behandling mot dem som inte hade samma politiska åsikt som de som planerade jobbet för dagen och som inte ville gå med i deras förvrängda spel. De med annan åsikt blev tilldelade mera och tyngre arbetsuppgifter utöver de som redan var inplanerat. Detta ville inte ledningen se eller ta tag i. (Perry 2005) Förutom ledningen så orsakade också andra faktorer stress kollegerna emellan. Arbetsbördan och den snabba omsättningen orsakade problem och stress bland kollegerna.

7 DISKUSSION

Stresshantering var ett intressant och aktuellt ämne att granska. Det är intressant hur det finns både skillnader och likheter olika kulturer och vårdområden emellan.

Det var inte så lätt att hitta relevant material till studien. Det fanns material om stress men inte direkt sådant material om sjukskötarens stresshantering och teamarbete som skulle ha varit användbart i denna studie. Speciellt om teamarbete och gruppens inverkan på coping var det svårt att hitta. På den andra frågeställningen ”Hur kan arbetsgruppen hjälpa den enskilda sjukskötaren i stresshantering?” hittades inte direkt uttalade svar på men man kan tolka ur texten saker som stöder sjukskötarens hälsa och välmående på arbetsplatsen och därav möjligen påverkar positivt på copingen. Det framkom faktorer som i alla fall motverkar sjukskötarens coping och välmående, saker som orsakar stress. Då kunde man fundera om man borde omformulera frågeställningen till ”Hur påverkar gruppen sjukskötarens stresshantering?” eftersom skrivarbetet är en process som lever och frågeställningen inte direkt svarats.

Den coping metod som använts mest av sjukskötare i denna studie var sökande av socialt stöd. Att socialt stöd är den mest använda coping metoden förvånar inte eftersom vi människor alltid haft ett behov att söka stöd från varandra och dela med oss av våra upplevelser. I tidigare forskningen var socialt stöd också den mest använda coping metoden vilket visar att människor alltid kommer att behöva stöd från varandra fast tiden går framåt och andra saker i omgivningen och arbetet kan ändra. Problem lösning som också visade sig vara en ofta använd coping metod var det även bland sjuksköterna förr, i tidigare forskningen.

Både Hays et al. (2006) och Xianyu & Lambert (2006) använde sig av Lazarus & Folkman's Ways of Coping Questionnaire i sina forskningar för att samla in data och Lim et al. (2011) använde de sig av tidigare forskning där det använts detta frågeförmulär samt tolkade Lim et al. (2011) sina resultat i relation till Lazarus & Folkman's coping modell. Det här hade förstås en inverkan på att resultat av dessa studier blev som de blev, eftersom skötarna fick färdiga alternativ till coping och kunde inte skriva ut i egna ord vad de använde för coping strategier. Det är på gott och ont att ett färdig frågeförmulär användes. Dels är det bra så man kan lättare jämföra resultaten

men det ger ett också ett ensidigt och begränsat svar. Självkontroll är en coping metod som användes både i de nyare forskningarna som i de äldre. Självkontroll placerades i innehållsanalysen till positiv coping vilket är en aningen tudelat. Tanken bakom valet var att då självkontroll används i små proportioner och under låg stress kan den ha positiva resultat. Medan om man använder självkontroll som den huvudsakliga coping metoden och i mycket stressfulla situationer kan de ha dåliga resultat för vårdaren då hon sällan reagerar ut sina känslor och frustrationer utan håller allt inom sig. Hobbyn som stresshantering var mera förekommande i de nyare forskningarna än de äldre. Teoretiska referensramen stöder fynden om att problem lösning och självkontroll är använda coping strategier.

Sjukskötare från Singapore använde sig mycket av och fick socialt stöd från kolleger, vänner och familj och de verkade ha en positiv inställning till livet. Eftersom de gav en uppfattning om att de är positiva, skrattar mycket och trivs tillsammans är det förvånande att en sjukskötare tyckte att det är svårt att komma överens med kolleger och att det pratas illa bakom ryggen på varandra.

Tro var en coping metod som i analysen placerades till kategorin ”Övrig coping”. Tro, som innefattade olika sorters tros system som religiösa, kulturella, spirituella eller tro på tur var svår att placera till endera positiv eller negativ coping. Då tro kan ge kraft att orka genom stress är det positivt men oundvikligen fick jag tanken om att man gömmer sig bakom sin tro, tro på något av ovan nämnda, istället för att verkligen ta i problemet som orsakar stress. T.ex. tro på tur/otur och öde tycker jag gör det för enkelt att kasta händerna i luften och skylla på ödet istället för att ta i saken. I denna bemärkelse tycker jag att de kunde klassas som en negativ coping metod för man undviker konfrontation. Medan de kanske inte upplever så stor stress om de upplever att de är meningen att det händer på ett visst sätt eller att Gud ger henne kraft att orka genom stressen. Spirituell tröst förekom också i Callaghan et al. (2000) forskning i tidigare forskningen.

Det som var gemensamt i studierna om kinesiska sjukskötare var att de alla upplevde stress då de mötte döda eller döende patienter samt var arbetsbördan en stor stressor. Det gemensamma var också att de använde sig av positiva coping metoden, positiv omdömdömning, att försöka se det positiva i situationen. I materialet kommer det fram att

kinesiska psykiatriska sjukskötare kände sig osäkra i sitt arbete pga okunskap inom det psykiatriska området. Det kan kanske förklara deras coping metoder; försöka se det goda i en situation, ta del i aktiviteter och söka hobbyn samt prata om sina problem.

Alves (2005) och Perry (2005) har forskat och tangerat detta med gruppens samarbete. Forskningarna har valt fokusera på anestesi sjukskötarens och operations personalens upplevelser av stress, coping och samarbete. Relationerna kollegerna emellan orsakade mest stress av alla stressorer. Arbets tempot på en operations avdelning är mycket hög, vilket jag anser lätt kan leda till stress över andra saker. Jag vill här poängtera Taylor et al.'s (1999) poäng om att förmannen med sitt beteende, stöd, val att inte ge sitt stöd, och val att ta i eller inte ta i problem som förekommer på avdelningen är en orsak till att en stor del av den stress som förekommer på avdelningar finns. Förmannen är inte ensam i detta, även organisationen påverkar och väljer hur stressen utvecklas då de beslutar om antalet anställda och arbetsmängden. Sjukskötarens hälsa och välmående och relationer kolleger emellan får lida pga ledningens beslut. Detta gäller inte bara operations avdelningar utan hela vårdbranschen.

Coping metoder som anestesiskötare använde sig av var humor och sarcasm som jag kan tänka mig att beror på det snabba arbetstempot som inte ger utrymme för att verkligen hantera stressen utförligt. Jag jobbar själv på en operationsavdelning och kan känna igen denna coping metod så som även fokusering på patienten och att prata om problem samt utöva egna hobbyn som Perry (2005) kommit fram till.

7.1 Kritisk granskning

Ämnet har varit mycket intressant att granska i men relevant material till studien var inte lätt att hitta. En tydlig brist i arbetet är den låga mängden artiklar/material som använts. Dels beror de på att det inte fanns bra artiklar och dels på den ensidiga användningen av databaser i sökningarna. Mera material skulle ha gett mera omfattande resultat. Nu blev studien på den kortare sidan. Det skulle ha fått vara flere artiklar som behandlar teamarbete och hur teamet påverkar stresshanteringen.

Överkategorierna i innehållsanalysen kunde ha varit flera och mera beskrivande. Alves (2005) som källa användes lite vilket är en brist. Lim et al. (2011) användes mycket men jag tycker inte att det är bara dåligt att källan användes så mycket eftersom det

fanns mycket bra information i studien. Resultaten kunde kanske ha framförts på ett annat, mera utförligt sätt, i löpande texten. Sammanfattningar till alla kapitel borde ha funnits.

KÄLLOR

Alves, Steve L. 2005. *A study of occupational stress, scope of practice, and collaboration in nurse anesthetists practicing in anesthesia care team settings*. AANA Journal/December 2005/Vol. 73, No. 6
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=9646866e-2c7e-4604-87be-62bd04a7c439%40sessionmgr110&vid=51&hid=127>

Bailey, Roy & Clarke, Margaret. 1992. *Att hantera stress i vården*. Almqvist & Wiksell Förlag, 350 s.

Cai, Zhong-Xiang & Li, Kun & Zhang, Xun-Cheng. 2008. *Workplace Stressors and Coping Strategies Among Chinese Psychiatric Nurses*. Perspectives in Psychiatric Care Vol. 44, No. 4, October 2008.
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=0eb96670-ae09-4db4-baf7-27739996dd34%40sessionmgr12&vid=8&hid=18>

Callaghan, Patrick & Tak-Ying, Shiu Ann & Wyatt, Peggy A. 2000. *Factors related to stress and coping among Chinese nurses in Hong Kong*. Journal of Advanced Nursing 31(6), 1518-1527.
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c011c20b-cd55-49db-88a4-0810e90e8314%40sessionmgr115&vid=4&hid=106>

Dotevall, Gerhard & Dotevall, Stina. 1988. *Hälsa och stress : Stress och sjukdom*. Stockholm: Nordstedts förlag, 147 s.

Hays, Margaret & All, Anita & Mannahan, Carol & Cuaderes, Elena & Wallace, Debra. 2006. *Reported stressors and ways of coping utilized by intensive care unit nurses*. Dimensions of Critical Care Nursing. Vol. 25 / No, 4.

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=0eb96670-ae09-4db4-baf7-27739996dd34%40sessionmgr12&vid=9&hid=18>

Healy, Christine & McKay, Michael. 2000. *Nursing stress: the effects of coping strategies and job satisfaction in a sample of Australian nurses*. Journal of Advanced Nursing.

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=15&hid=106&sid=8e358d81-e118-4b48-8306-17c0e0843e66%40sessionmgr115>

Holmström, Eva & Eklundh, Margit & Ohlsson, Kerstina. 1999. *Människan i arbetslivet : Teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur, 260 s.

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring : introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur, 316 s.

Lim, J & Bogossian, F & Ahern, K. 2010. *Stress and coping in Australian nurses: a systematic review*. International Nursing Review 57, 22–31.

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail?vid=22&hid=126&sid=c9e23bd9-40c3-4cc7-ba27-d21f84050e40%40sessionmgr114&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=afh&AN=47922752>

Lim, J & Hepworth, J & Bogossian, F. 2011. *A qualitative analysis of stress, uplifts and coping in the personal and professional lives of Singaporean nurses*. Journal of Advanced Nursing 67(5), 1022–1033.

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=23ca15c0-b9e8-41c3-b018-19f54b7d65d0%40sessionmgr13&vid=6&hid=18>

Perry, Tristan Roberts. 2008. *The certified registered nurse anesthetist: Occupational responsibilities, perceived stressors, coping strategies, and work relationships*. AANA Journal/October 2005/Vol. 73, No. 5.

<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&hid=127&sid=9646866e-2c7e-4604-87be-62bd04a7c439%40sessionmgr110>

Taylor, Shirley & White, Bob & Muncer, Steven. 1999. *Nurses' cognitive structural models of work-based stress*. 1999. *Journal of Advanced Nursing*. **29**(4), 974-983.
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a03a18eb-96fd-4c17-8b39-83cd5cddc183%40sessionmgr104&vid=22&hid=123>

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

West, Tore & Rostvall Anna-Leena. 2005. *Att studera interaktion och kunskapsutveckling*. Storföreläsning AUO2.
http://www.didaktikdesign.nu/musik/img/auo_2.pdf

Xianyu, Y & Lambert V.A. 2006. *Investigation of the relationships among workplace stressors, ways of coping, and the mental health of Chinese head nurses*. *Nursing and Health Sciences* (2006), 8, 147–155
<http://web.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=c9e23bd9-40c3-4cc7-ba27-d21f84050e40%40sessionmgr114&vid=15&hid=126>

BILAGOR

Bilaga 1. Coping metoderna sjukskötare använder

Bilaga 2. Gruppens inverkan på coping

Bilaga 1. Coping metoderna sjukskötare använder

Citat	Svenskspråkig kod	Underkategori	Överkategori
"As nurses we need to shoulder pain and sadness together. I once get scolded by a patient though it has really nothing to do with me at all! I seek comfort by sharing my ordeal with my team. Some showed their anger, some showed their sympathy, some even vengeful. So it's touching to know that you are really not alone and that as nurses, every one of us is the same. And we know will support each other through thick and thin of life." (Susan) (Lim et al. 2011)	Behöver och får stöd av kolleger	Socialt stöd	Positiv coping
"talking with others about problems" (Cai et al. 2008)	Prata om problem		
"So far I've been lucky in that we've got good team mates and nurses in outpatient here are supportive and fun to talk to so however bad days we had, we managed to get by quite happily..." (Betty) (Lim et al. 2011)	Goda kolleger som stöder		
"So at times sharing a light moment with fellow colleagues makes a great difference to the kind of job we are doing. Otherwise the day will be night and the night will be nightmare. (Jemma)" (Lim et al. 2011)	Ljusa stunder med kolleger hjälper att orka		
"...they verbalize by talking with coworkers, friends, and family about work stressors." (Perry. 2005)	Prata om arbets stress		
"...seeking social support...were most reported as used quite a bit." (Hays et al. 2006)	Söka social stöd		
"We have this locker that are stashed with lots of snacks and goodies that most of us will snack on in between cases in the OT. This help us to relief hunger as well as stress. (Yvette)" (Lim et al. 2011)	Ta paus från arbetet och tanka psyke & kroppen.	Time out	
"Laughter helps to lift up the ever building tension at work and a stress reliever whether or not you manage to clear your work to meet datelines. (Rachel)" (Lim et al. 2011)	Skratt lättar på stressen och hjälper genom dagen	Positiv attityd	
"trying to see the good aspects of a situation" (Cai et al. 2008)	Se det positiva		
"...reported that their personal hobbies help them cope with job-related stressors." (Perry. 2005)	Agera ut stressen genom hobbyn		
"engaging in hobbies and being a participant in activities" (Cai et al. 2008)	Delta i uppmuntrade aktiviteter		

"...self-control were found to be...most frequently identified ways of coping." (Xianyu & Lambert. 2006)	Ej yttra sig om allting	Själv kontroll	
"cognitively reexamining what is considered important in life" (Cai et al. 2008)	Fundera om, vad som är viktigt	Reflektion, positiv omtolkning	Positiv coping
"...practice internal reflection after feeling stressed." (Perry. 2005)	Gå tillbaka och analysera situationen		
"...positive reappraisal...most frequently identified ways of coping." (Xianyu & Lambert. 2006)	Tolka om situationen		
"Planful problem solving... were most reported as used quite a bit." (Hays et al. 2006)	Försök att hitta lösning	Problem lösning	
"...planful problem-solving...were found to be...most frequently identified ways of coping." (Xianyu & Lambert. 2006)	Försök att hitta lösning		
"...confrontive coping..." (Hays et al. 2006)	Konfrontera problemet		
"...the more likely they were of removing themselves from direct confrontation with work-related stressful events." (Xianyu & Lambert. 2006)	Ta avstånd, fly situationen	Undvika konfrontation	Negativ coping
"Trying to forget the hole thing" (Cai et al. 2008)	Försöka glömma		
"Accepting the reality because there is no other way" (Cai et al. 2008)	Ovillig att se en lösning		
"...their mindset related to work stress is to "just deal with it" or "get over it."" (Perry. 2005)	Låta bli att tänka på saken		
"Consoling oneself" (Cai et al. 2008)	Tycka synd om sig själv		
"Trying to have a rest or a holiday or temporarily forget troubles" (Cai et al. 2008)	Fly, för att tillfälligt glömma pro.		
"Yes, anything that happens from day to day is all depends on luck..." (Jolene) (Lim et al. 2011)	Allt beror på tur	Tro	Övrig coping
"There's no one I can talk to openly except God." (Xania) (Lim et al. 2011)	Stöd från Gud		
"...spiritual beliefs and prayer help them cope.." (Perry. 2005)	Spirituell tro och bön som coping		
"I believe some things happened for a reason. For e.g. when something bad happens, I always say it is bad luck. Maybe not doing well at work, I blamed it on bad luck. Bad relationships with work colleagues can be considered bad luck as well." (Ally) (Lim et al. 2011)	Tro på ödet, god och dålig tur		

Bilaga 2. Gruppens inverkan på coping

Citat	Svenskspråkig kod	Underkategori	Överkategori
"...the ones who cannot or will not play this game are assigned tougher and longer cases, thus escalating the stressors they already feel from the original workload. Furthermore, the unwillingness of management to address the concerns about the workload and division of labor only intensifies the stressors." (Perry. 2005)	Fult spel av kolleger och ledningens ovillighet att ta i problemet	Orättvist beteende från ledningen	Arbetsplats orsakad stress
"...when asked if they could approach management about problems or concerns in the department, 7 (35%) answered, "No." Of the 13 (65%) who said they could approach management with concerns, 4 (31%), however, stated that management would not listen to or address their concerns." (Perry. 2005)	Ledningen lyssnar inte på problem eller löser dem inte	Svagt upplevt stöd från ledningen	
"Clarissa" left anesthesia due to "problems in [her] department where [she] worked, ...but mainly [because of] interpersonal relations and lack of management to address the waywardness of some people's actions and attitudes and verbalizations—disrespect." (Perry. 2005)	Ledningen tog ej i problem gällande kollegers orespektfulla beteende	Svagt upplevt stöd från ledningen	
"...the heavy workload and rapid turnover rate create dilemmas within interpersonal work connections—chiefly between the CRNAs and OR staff." (Perry. 2005)	Stressen från arbetsbördan orsakar problem kolleger emellan	Arbets orsakad dålig relation	
"During a splenectomy case in which the spleen was very difficult to "bag," the OR crew worked in perfect synchrony to bring about a good patient outcome." (Perry. 2005)	Gemensamt mål ökar samarbete och andan	Bra teamarbete	Bra samarbete
"...if the OR personnel begin a case with a team-approach mentality, stress is reduced greatly and work becomes worthwhile and pleasurable." (Perry. 2005)	Gemensamt mål, team inställning -> roligt jobb	Bra teamarbete	
"I feel great when work problems are solved and when we have good teamwork at the office. (Whitney)" (Lim et al. 2011)	Bra samarbete	Bra teamarbete	
"...So it's touching to know that you are really not alone and that as nurses, every one of us is the same. And we know will support each other through thick and thin of life. (Susan)" (Lim et al. 2011)	Sjukskötarna har varandra och stöd från varandra	Kollegialt stöd	Uppmuntran
"So far I've been lucky in that we've got good team mates and nurses in outpatient here are supportive and fun to talk to so however bad days we had, we managed to get by quite happily... (Betty)" (Lim et al. 2011)	Bra team, stöder och är trevliga att prata med	Kollegialt stöd	
"So at times sharing a light moment with fellow colleagues makes a great difference to the kind of job we are doing. Otherwise the day will be night and the night will be nightmare. (Jemma)" (Lim et al. 2011)	Ljus stund med kollega	Kollegialt stöd	

"Laughter helps to lift up the ever building tension at work and a stress reliever whether or not you manage to clear your work to meet datelines. (Rachel)" (Lim et al. 2011)	Skratt lättar på stämningen	Skratt och positiv attityd	Uppmuntran
"...more apt to use a compromising or an avoidance approach to conflict resolution, as opposed to collaborating." (Alves. 2005)	Motvillig till samarbete	Dåligt samarbete	Svåra relationer
"Getting along with workers is a big issue at my workplace. People just seem to be backstabbing and playing politics all the time. (Ally)" (Lim et al. 2011)	Kommer ej överens	Svårt att komma överens	
"Few CRNA respondents perceived their practice as collaborating with anesthesiologists." (Alves. 2005)	Lågt upplevt samarbete	Dåligt samarbete	
"..her coworkers would "frequently pull a patient off the table before they're even awake and extubated."" (Perry. 2005)	Göra vad man vill	Orespect för teamet	