



Återhämtningens betydelse för arbetshälsan

Hanna Asplund och Ida Rimmi

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Sjukskötare och Hälsovårdare
Identifikationsnummer:	8145, 8146
Författare:	Hanna Asplund och Ida Rimmi
Arbetets namn:	Återhämtningens betydelse för arbetshälsan
Handledare (Arcada):	Maria Forss
<p>Sammandrag:</p> <p>Sjukskötare upplever ofta arbetsrelaterat stress och många nyutbildade har låg arbetsmotivation eller planerar byta bransch. Syftet med studien är att diskutera och redogöra för återhämtningens betydelse av arbetshälsa hos sjukskötare. Detta arbete ökar förståelsen i återhämtningen och dess betydelse för arbetshälsa. I arbetet tas upp risker för god återhämtning för sjukskötare samt på vilket sätt kan en god återhämtning främjas. Arbetet ingår i projektet hälsofrämjande arbetshälsa. Valet av metod är litteraturstudie, vilket ger en allmän överblick av sammanställda data från tidigare genomförda empiriska studier samt vilken ny kunskap som kunde tilläggas. Nio forskningar som är publicerade mellan 2010–2020 har valts och analyserats med hjälp av kvalitativ innehållsanalys. Som teoretisk referensram fungerade Aron Antonovskys teori om känsla av sammanhang samt Robert Karasaks och Töres Theorells krav-kontroll- och stödmodell. Resultatet presenterades genom inledning i följande kategorier: hanterbarhet och stöd, krav och meningsfullhet, kontroll och begriplighet. Resultatet visar bland annat att oregelbundna arbetstimmar, fysiska och psykiska krav, bristen på autonomi och svag professionellt engagemang var risker för god återhämtning. God återhämtning kan främjas bland annat genom identifiering av stress, egenvård, stöd från omgivningen och tillräcklig möjlighet att påverka sitt jobb.</p>	
Nyckelord:	Arbetshälsa, stress och återhämtning, sjukskötare
Sidantal:	31
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing and public health nurse
Identification number:	8145, 8146
Author:	Hanna Asplund och Ida Rimmi
Title:	The importance of recovery for occupational health
Supervisor (Arcada):	Maria Forss
<p>Abstract:</p> <p>Nurses often experience work-related stress, and many new graduates have low work motivation or plan to change their career. The purpose of the study is to discuss and account for the importance of the recovery of occupational health in nurses. This work increases the understanding of recovery and its significance for occupational health. The work addresses risks for good recovery for nurses and in what way a good recovery can be promoted. This work is part of the project health-promoting occupational health. The choice of method is a literature study, which provides a general overview of compiled data from previously conducted empirical studies and what new knowledge could be added. Nine articles published between 2010–2020 have been selected and analyzed using qualitative content analysis. Aron Antonovsky's theory of the sense of coherence and Robert Karasak's and Töres Theorell's job demands and control model served as a theoretical frame of reference. The results were presented by introduction in the following categories: manageability and support, requirements and meaningfulness, control and comprehensibility. The results show, among other things, that irregular working hours, physical and mental demands, the lack of autonomy and weak professional commitment were risks of a good recovery. Good recovery can be promoted, among other things, by identifying stress, self-care, support from the environment and sufficient opportunity to influence one's job.</p>	
Keywords:	Occupational health, stress and recovery, nurses
Number of pages:	31
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sairaanhoitaja, Terveystieteiden ja terveysalan koulutusohjelma
Tunnistenumero:	8145, 8146
Tekijä:	Hanna Asplund och Ida Rimmi
Työn nimi:	Palautumisen merkitys työterveydelle
Työn ohjaaja (Arcada):	Maria Forss
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Sairaanhoitajat kokevat usein työhön liittyvää stressiä ja monella vastavalmistuneella on heikko motivaatio tai aikomus vaihtaa alaa. Tutkimuksen tarkoituksena on käsitellä ja selvittää palautumisen merkitystä työterveydelle sairaanhoitajan näkökulmasta. Tämä työ lisää ymmärrystä palautumisesta ja sen merkityksestä työterveyden kannalta. Työssä käsitellään syitä jotka vaarantavat hyvän palautumisen ja sitä miten hyvää palautumista voidaan edistää. Tämä työ on osa projektia: terveyttä edistävä työterveys. Menetelmänä on käytetty kirjallisuustutkimusta, joka antaa yleiskatsauksen aiemmin tehdyistä empiirisistä tutkimuksista. Yhdeksän vuosina 2010-2020 julkaistua tutkimusta on valittu ja analysoitu laadullisen sisältöanalyysin avulla. Teoreettisena viitekehyksenä toimii Aaron Antonovskyn teoria koherenssin tunteesta sekä Robert Karasakin ja Töres Theorellin teoria työn hallinnasta ja vaatimuksista. Tutkimuksen tulokset esiteltiin jakamalla ne seuraaviin kategorioihin: hallittavuus ja tuki, vaatimukset ja mielekkyys, ohjattavuus ja ymmärrettävyys. Tulokset osoittavat muun muassa, että epäsäännölliset työajat, fyysiset ja henkiset kuormittavuustekijät, autonomian puute sekä heikko ammatillinen sitoutuminen ovat riskejä hyvälle työstä palautumiselle. Hyvää palautumista voidaan edistää muun muassa tunnistamalla stressi, sitoutumalla itsehoitoon, ympäristöstä saadulla tuella sekä riittäväillä mahdollisuuksilla vaikuttaa omaan työhön.</p>	
Avainsanat:	Työterveys, stressi ja palautuminen, sairaanhoitajat
Sivumäärä:	31
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	6
2	Syfte och frågeställning.....	7
3	Bakgrund och tidigare forskning	7
3.1	Hälsa och arbetshälsa.....	8
3.2	Stress och återhämtning	9
3.3	Tidigare forskning	10
3.4	Sammanfattning av bakgrunden	11
4	Teoretisk referensram.....	12
4.1	KASAM- Känsla av sammanhang av Aaron Antonovsky.....	12
4.2	Krav-kontroll-stöd av Robert Karasek och Theorell.....	13
4.3	De viktigaste elementen av god återhämtning	14
5	Metod.....	15
5.1	Litteraturstudie som metod.....	15
5.2	Val och presentation av artiklar	16
5.3	Innehållsanalys.....	17
5.4	Forskningsetiska reflektioner vid litteraturstudie	19
6	Presentation av artiklarna	20
7	Resultat.....	21
8	Diskussion.....	24
8.1	Resultatdiskussion.....	24
8.2	Koppling till den teoretiska referensramen	25
8.3	Metoddiskussion.....	26
8.4	Kritisk granskning	27
8.5	Slutsats.....	28
9	Källor.....	29
10	Bilagor.....	32

1 INLEDNING

Sjukskötare jobbar alltmer under press och stress, många jobbar skiftesarbeten där arbetet innebär en hög belastning för den fysiska såväl den psykiska kroppen. Skiftesarbete innebär också en ökad risk för ohälsa. Arbetstiden kan vara obekvämlig och övertidsarbete är vanligt. Arbetskraven är höga och många upplever symptomen av brist på återhämtning. (Dahlgren A, Söderström, M 2020)

För att förstå betydelsen av återhämtning i vårdarbete, är det nödvändigt att bli bekant med sjukskötares arbetsbild och arbetets krav. Sjukskötares arbete är ansvarsfullt och övergripande arbete med olika människor. Patientcentrerad, hälsofokuserad och omfattat tänkande hör till sjukskötares kunskaper. Sjuksköterna främjar och upprätthåller hälsa, förebygger och behandlar sjukdomar och lindrar lidande. (Eliasson et al. 2006) Sjuksköterna är experter i omvårdande och de ger omvårdnadsperspektiv i mångprofessionellt team. Alla har ansvar att hålla sin egen sakkunskap uppdaterad genom olika ytterligare utbildningar. De krävs också förmågan att leda och handleda till exempel studerande. (Wallén et al. 2012)

För oss och andra blivande sjukskötare, är återhämtning något som måste finnas där för att vi skall kunna må bra och uppleva god hälsa. Hur vi upplever och hanterar en stressig situation kan skilja sig från individ till individ. Stressen kan ses som en utmaning bland vissa medan hos andra som ett hot. Återhämtning har en stor betydelse för hantering av stressiga situationer. Otillräcklig återhämtningen är därför en riskfaktor för både ohälsa och säkerhet på arbetsplatsen.

I detta examensarbete har vi valt att undersöka hur vi på bästa sätt som blivande sjukskötare kan hitta balansen mellan arbete och fritiden. Fokuset ligger på återhämtning, under arbetstiden och utanför arbetstiden. Vi tycker att detta ämne är viktigt att undersöka eftersom vi i vårt kommande yrke ställs inför stressiga situationer som är både fysiskt och psykiskt påfrestande. Vi anser därför att vi behöver mer kunskap om återhämtningen som gör att vi klarar av och orkar jobba med de vi gör. Vi hoppas få mer kunskap

om återhämtningens betydelse, samt redskap, stöd, tips och råd för vårt kommande yrke. Som blivande hälsovårdare och sjukskötare är denna information viktig för att kunna fördjupa förståelse för återhämtningsmekanismer och använda information för att främja hälsan på arbetsplatser.

2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Detta examensarbete ingår i Arcadas projekt hälsofrämjande arbetshälsa- unga professionellas arbetshälsa och arbetstrivsel inom social och hälsovårdssektorn. Syftet i projektet är att undersöka vilka faktorer som påverkar välbefinnande i arbetet och arbetshälsan hos nyanställda. Fokuset är hållbarhet, inom verksamheter som kännetecknas av höga emotionella krav.

Syftet med denna litteraturstudie är att diskutera och redogöra för återhämtningens betydelse av arbetshälsa hos sjukskötaren. Tanken med studien är att känna igen stressfaktorer i vårdarbetet, förebygga dem samt få kunskap i återhämtningen.

Frågeställningarna i denna studie är följande:

1. Vad riskerar en god återhämtning för sjukskötare?
2. På vilket sätt kan en god återhämtning främjas?

3 BAKGRUND OCH TIDIGARE FORSKNING

I bakgrunden beskrivs de begrepp som vi anser är centralt för detta arbete, vilket ökar läsarens förståelse av begreppen som tas upp i detta arbete, samt ger en större förståelse av helheten av arbetet.

Nyckelfaktorn till hälsa är återhämtningen, den största faktorn till återhämtningen är sömnen. Men också andra faktorer såsom vila, pauser och aktiviteter är viktiga komponenter till återhämtningen. (Dahlgren, A, Söderström M, 2020) Återhämtning är det som gör att vi orkar. För en människa är kosten den viktigaste medan sociala relationer är den viktigaste faktorn till återhämtningen för den andre. Tidigare forskning visar på att stress är

associerat med återhämtning, stressen påverkar kroppen både fysiskt och psykiskt. För att minska på de negativa effekterna av stressen är det därför viktigt med återhämtning.

3.1 Hälsa och arbetshälsa

Hälsa är definierad som ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande. Hälsa är dessutom en resurs för vardagen som gör det möjligt för människor att leva en individuellt, socialt och ekonomiskt produktivt liv. Hälsa är en grundläggande mänsklig rättighet och alla människor bör ha tillgång till grundläggande resurser för hälsa. (WHO, 1998) Med arbetshälsa menar man att arbetet är meningsfullt och behagligt i trygg och hälsofrämjande arbetsmiljö. Arbetshälsa innehåller alltså fysisk, psykisk och socialt välbefinnande. Alla dessa delområden är relaterade och påverkar varandra och därför bör arbetshälsan observeras helhetsmässigt. Upplevelsen av välbefinnande på jobbet påverkas inte bara av arbetsplatsen och arbetsgemenskap utan också av individens egen livsstil och hälsotillstånd. (Virolainen 2012 s.11)

Fysiskt välbefinnande på jobbet innebär bland annat fysiska arbetsvillkor, fysisk ansträngning av arbete samt ergonomiska lösningar. Fysiskt ansträngande jobb kan leda till att vissa delar av kroppen är mera ansträngda än andra vilket kan utsätta till muskuloskeletal sjukdomar. Psykiskt välbefinnande på jobbet innehåller bland annat arbetsstress, press och atmosfär på jobbet. Meningsfullt och intressant arbete främjar individens mentala hälsa. (Virolainen s.17–18, 2012) Socialt välbefinnande på jobbet innehåller möjligheten att umgås med arbetskamrater och att relationerna mellan anställda är fungerande. Förtroliga sociala möten skapar en positiv arbetsatmosfär bland de anställda. Mentalt välbefinnande på jobbet innebär en känsla av att möta sina egna och arbetsorganisationens värderingar. När arbete uppfattas ha en positiv inverkan på samhället bidrar det till att skapa en ram för mentalt välbefinnande. (Virolainen s.24–27, 2012)

3.2 Stress och återhämtning

Stress är en naturlig del av livet, för mycket stress och långvarig stress leder till ohälsa och måste därför förebyggas, ju tidigare desto bättre. Stress är en fysiologisk och biologisk reaktion på hot och yttre påfrestningar som vi ställs inför. De vanligaste orsakerna till stress har ett sammanhang till människorelationer, ens egen eller anhörig hälsa samt stress inom arbete. Inom vården kan stress upplevas bland annat av långa arbetspass, snabba förändringar, korta vilotider, nya arbetsuppgifter, oro, personalbrist samt känsla av att tappa kontrollen. ”Belastning, eller stress, behöver inte vara skadligt utifrån ett hälsoperspektiv om man får tillräcklig återhämtning. ” (Dahlgren A, Söderström, M, 2020)

Stressen är inte bara något negativt eller skadligt för hälsan, men vi behöver återhämta oss från stressiga situationer för att hålla hälsan på en god nivå. Från en positiv stressynvinkel menas det att när personer utsätts för stressiga situationer, gör man det bästa och stressen blir i stället något som driver personen framåt. Ett exempel på en sådan situation kan vara nödvändiga förändringar i personens livsstil. Varför människan klarar av dessa stressiga situationer beror på att ens egen kropp utsöndrar hormonet kortisol, vilket är en skyddande effekt som ger oss energi. Men stressen kan bli så stor, tung och allvarlig att det kan leda till att personen bli totalt handlingsförlamad, och får burnout. Burnout, depression, missbruk av rusmedel eller till och med självmordstankar är exemplen på när du bör söka vård på grund av stress. (varma, 2010) Återhämtningen är däremot något som oftast är relaterat till stressen. Med återhämtning menas det att återfå balans. (folkhälsan, 2020) Man menar att återhämtning handlar om nedvarvning, att stänga av det stressiga och det som belastar dig. Belastningar behövs, men bör vara på en lämplig nivå för kroppen. Vi alla har olika behov av återhämtningen som relaterar till personens nivå av stress. Stressen kan då vara relaterat till arbetet eller till privatlivet, eller en blandning av båda. (stressforskningsinstitutet) Vårt behov av återhämtningen bestäms också till stor del av den belastning som vi har utsatts för. Andra faktorer som kan påverka återhämtningsbehoven kan vara ålder, hälsotillstånd och livsstil. (stressforskningsinstitutet) Vi behöver återhämtning för att orka hålla på med de vi gör, om vi har en stressig arbetsplats eller om de i privatlivet i balans. Den viktigaste faktorn till återhämtning är sömnen, där kroppen ordentligt får slappna av, du får ny energi samt att hjärnan bearbetar det som hänt under dagen. Återhämtningen är också mer än bara sömn, det handlar också om att hitta pauser i vardagen. Andra faktorer som bidrar till återhämtning kan vara fysisk aktivitet, relationer, musik och kultur, avslappning, god mat, beröring, att få vara uti naturen eller

att få vara med djur. Alla dessa faktorer är något som var och en föredrar mer eller mindre, därför är det viktigt att hitta det som passar just för varje enskild individ. (folkhälsan, 2020) Många kan uppleva symptom som trötthet, ihållande eller återkommande huvudvärk, minnesproblem, humörsvängningar, irritation, tryck över bröstet samt sömnsvårigheter. (Dahlgren A, Söderström M, 2020) Andra symptom som kan tyda på stress kan vara stressmage, svullen mage, diarré/förstoppning samt ryggbesvär. I familjerelationer och parförhållanden kan ofta problem vara relaterade till stress. (varma, 2010) För att minska på dessa symptom och för att kunna hålla på med de sysslor som vi gör i livet behöver vi återhämta oss.

3.3 Tidigare forskning

Tidigare forskning inom område visar bland annat att aktivt tagande i problemen och problemlösning är en modell för stresshantering. Carlén kom i sin studie fram till hantering av problem på arbetsplatsen, hantering av känslor vid stress samt hantering av stress genom livsstil var bidragande faktorer till stresshantering. Planering av arbetet, stöd från överordnande- och arbetskamrater, känsla av kontroll, möjlighet att uttrycka sig, medvetenhet, tillräcklig och meningsfull fritid samt att ta hand om sin hälsa var ämnen som påverkade stresshanteringen. (Carlén, 2014)

Dunning et al. (2021) kom fram i sin studie om sjukskötares välbefinnande på jobbet att kongruensen av värden är viktig för välbefinnande på jobbet samt för patientsäkerheten. För att stödja sjukskötares arbetstillfredsställelse, måste man inpassa sjukskötares egen värde med organisationens värde.

Studier visar också att självvårdstekniker som till exempel yoga och meditation kan minska upplevd stress och förbättra förmågan att hantera stress. Sjukskötare som var med i 8 veckors program i vilket de deltog i yoga och meditation varje vecka, upplevde förbättrad fokus, känslan av avslappning, förbättrad välmående och mindre oro.

Deltagarna kunde använda lärt tekniker för att minska sina upplevda stressnivåer och förbättra sin hanteringsförmåga. Deltagarna blev mer medvetna av sig själva och av sina

känslor och tankar. Medvetande närvaro kan förbättra mental klarhet, hjälpa att uppnå acceptans av känslor och öka förmåga att hantera oväntat situationer som uppstår.

Personens förmåga att hantera stress på ett effektivt sätt, kan förbättra allmänt välmående och även öka kvaliteten av vård. Deltagarna beskrev att efter programmet hade de mer positiv attityd mot arbete och patienter över huvud taget. Med lägre stressnivåer och förmåga att hantera stress, förebyggas utbrändhet och antal sjukskriven minskas som i sin tur förbättrar kvaliteten av vård i allmänhet. (Deible et al. 2015)

Forskning har visat att dysfunktionell stresshantering resulterade i större känslomässig utmattning. Med dysfunktionell hantering menar man att det finns flera beteendemässiga och kognitiva strategier som syftar till att undvika den nuvarande stressfaktorn. Användning av dysfunktionella hanteringsstrategier bland personal inom vården kan orsaka utbrändhet. När man är medveten om sin nuvarande känslomässiga reaktion och flyttar sitt perspektiv från negativa aspekter av stressen till positiva aspekter och resultat, klarar man bättre av stressande situationer. (Bamonti et al. 2019)

3.4 Sammanfattning av bakgrunden

Bakgrunden visar att sjukskötarens arbetsbild är ansvarsfullt, påfrestande, stressigt och mångsidigt. Bland annat långa arbetspass, snabba förändringar och korta vilotider är sådant som påverkar sjukskötaren negativt, vilket orsakar stress. Eftersom arbetet är så pass krävande och stressigt behövs ens egen hälsa och arbetshälsa vara god, alltså den fysiska, psykiska och sociala hälsan behöver allt fungera helhetsmässigt. För att kunna uppleva god arbetshälsa och egen god hälsa behövs återhämtning både under arbetstiden och på fritiden. Återhämtningen ger oss möjligheten till nedvarvning, möjligheten att återfå balans. Den viktigaste faktorn till återhämtningen är sömnen.

Tidigare forskning visar att egenvård som till exempel att ta hand om sin mentala hälsa genom att öva medvetande närvaro kan förbättra stresshanteringsförmågan. (Deible et.al, 2015) Det kom också fram att det är viktig att organisationer inpassar sjukskötares egen värde med organisationens värde. (Dunning et.al, 2021) Planering av arbetet, stöd från överordnande- och arbetskamrater, känsla av kontroll, möjlighet att uttrycka sig, medvetenhet, tillräcklig och meningsfull fritid samt att ta hand om sin hälsa var ämnen som påverkade stresshanteringen. (Carlén, 2014)

4 TEORETISK REFERENS RAM

Skribenterna har valt ut två teorier som kommer att användas som teoretisk utgångspunkt för detta arbete. Den första teorin som beskrivs nedan är framtagen av Aaron Antonovsky (1987) och kallas för KASAM, eller känsla av sammanhang. Teorin fokuserar på människans hälsa, på vad som förorsakar och bibehåller människans hälsa, i stället för att fokusera på det som gör människan sjuk. Den andra teorin kallas för Krav-kontrollstödmодellen och är framtagen av Robert Karasek och Töres Theorell. (1990) Teorin fokuserar på vad som påverkar känslan av stress, de yttre krav man har i förhållandet till kontroll över en situation som man upplever, samt de stöd man kan få i dessa situationer.

4.1 KASAM-Känsla av sammanhang av Aaron Antonovsky

Enligt Aaron Antonovskys är teorin KASAM, (känsla av sammanhang) en mycket viktig faktor för att upprätthålla hälsan. Det finns det tre centrala grundläggande komponenter som ligger till grund för denna teori, dessa teorier är strakt relaterade och integrerande med varandra. Antonovsky kallar dessa för *begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet*. (Antonovsky, 1987 s. 43)

Den första komponenten är **begriplighet** vilket Antonovsky beskriver som kärnan i definitionen av teorin. Detta tema syftar till hur människan upplever inre och yttre stimuli. Som människa med hög känsla av begriplighet, förväntar man sig att de händelser som man möts av i framtiden är förutsägbar eller kommer gå att ordna och förklara. Man menar ända att död, krig och misslyckanden förekommer men att människan lyckas förstå och kan hantera det (Antonovsky, 1987 s. 44)

Den andra komponenten är **hanterbarhet**. Denna komponent handlar om hur man som människa klarar av de krav man ställs inför och hur man upplever de resurser som finns för en själv för att klara av just dessa krav. Resurser som människan har kan vara egna kunskaper, ens partner eller en vän som man litar på. En människa med hög känsla av hanterbarhet kommer att klara av och reda sig, på egen hand eller med hjälp av dessa resurser, efter olyckliga livssituationer som hänt. Dessa personer upplever också på så sätt mindre stress. (Antonovsky, 1987 s. 45)

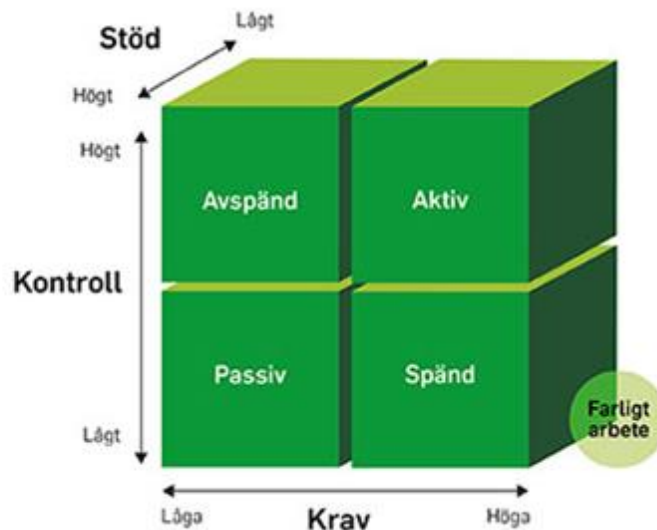
Den sista komponenten till teorin är **meningsfullhet**. Komponenten lägger vikt i att vara delaktig och känna engagemang. De krav och utmaningar som livet ställer är värda att investera i. En person med hög känsla av meningsfullhet uppfattar utmaningar som välkommande i stället för som bördor. (Antonovsky, 1987 s.45–46)

4.2 Krav-kontroll-stöd av Robert Karasek och Theorell

Huvudtanken i Karaseks krav-kontrollmodell är att höga psykiska krav är sjukdomsalstrande endast om det finns få möjligheter att påverka situationen. Krav kan vara psykiska krav som omgivningen ställer på oss som till exempel mängdkrav, emotionella krav och kognitiva krav. Med kontroll menar man de möjligheter till beslutsutrymme och stöd som människorna får i sin miljö. (Karasek & Theorell 1990)

I denna modell presenteras fyra Extremsituationer när de gäller relationen mellan krav och kontrollmöjligheter. Den avspända innebär att kraven inte är höga och man har mycket beslutsutrymme och den aktiva att man har höga krav och mycket beslutsutrymme. Om man har höga krav men också bra möjligheter att själv bestämma hur dessa krav skall klaras av, utvecklas man i sina kunskaper att utöva kontroll. Den passiva situationen innebär att man har låga krav men också litet beslutsutrymme och den spända att man har höga krav och litet beslutsutrymme. Det är framför allt den spända situationen som ökar risken för sjukdom. Se figur 1. (Theorell 2003 s. 17–20)

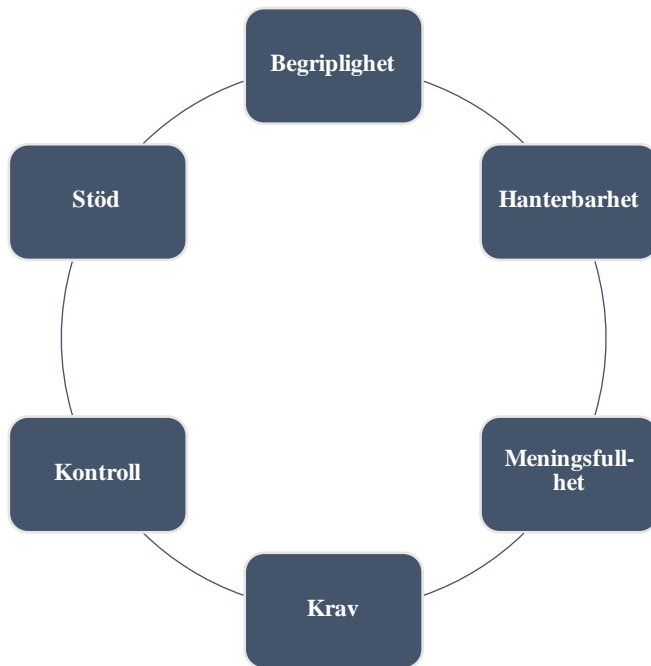
Att få stöd innebär att man får både praktisk och känslomässig hjälp från omgivningen. Bra stöd på arbete minskar risken för sjukdom. (Theorell 2003 s. 17) Det finns olika typer av stöd. Emotionellt stöd kan ges i form av empati och lyssnande, värderande stöd betyder bland annat feedback och återkoppling. Informellt stöd innebär att man får information, råd och direktiv, instrumentellt stöd betyder praktisk hjälp. Enligt House (1981) är det emotionella stödet viktigast för att hantera arbetsrelaterad stress.



Figur 1 krav-kontroll- och stödmodellen

4.3 De viktigaste elementen av god återhämtning

Utifrån de två valda teoretiska referensramen framkom sex faktorer som sammanfattar de viktigaste elementen av god återhämtning. Dessa element är **begriplighet, hanterbarhet, meningsfullhet, krav, kontroll och stöd**. Elementen från Aaron Antonovskys teori är mera skyddande och förebyggande element medan Robert Karasek och Theorells teori bygger på hälsoresurser. Dessa tror vi alla är viktiga i återhämtningens betydelse. På det sättet att man behöver både förebyggande och andra resurser för att klara av stressen och för att känna sig återhämtad. Vi tror att vi kan få dessa element på ett bra och smidigt sätt i vår redovisning av resultaten. Se figur 2.



Figur 2 de sex viktigaste elementen i god återhämtning

5 METOD

I detta kapitel kommer det att redovisas för vilken metod som använts i arbetet. Vi kommer att beskriva hur studien genomförts samt hur data insamlats och analyserats. För att få svar på våra frågeställningar har vi valt att göra en litteraturstudie som bygger på vetenskapliga artiklar. Vi anser att denna studie passar oss bäst eftersom genom litteraturstudie kan vi få relevanta och lämpliga svar för våra forskningsfrågor, syftet uppfylls och vi får veta vad som tidigare forskat inom detta ämne.

5.1 Litteraturstudie som metod

Syftet med denna studie är att få en allmän överblick av sammanställda data från tidigare genomförda empiriska studier samt vilken ny kunskap som kunde tilläggas. Därför har vi valt att göra en litteraturstudie eftersom litteraturstudier sammanfattar den aktuella forskningen. (Aveyard, H. 2014). Med litteraturstudie menar man att söka, kritiskt granska och sammanställa en litteratur av ett valt ämne eller problemområde. Data som presenteras bygger på vetenskapliga tidskriftsartiklar eller vetenskapliga rapporter.

För att genomföra en litteraturstudie innefattas att följande steg inkluderas:

- Problemformulering
- Frågeformulering
- Plan för litteraturstudien
- Bestämna sökord och sökstrategi
- Hitta och välja vetenskapliga artiklar/rapporter
- Kritisk värdera, kvalitetsbedöma och välj litteratur som skall ingå i arbetet
- Analysera och diskutera
- Sammanställa och dra slutsatser.

(Forsberg & Wengström 2015 s. 31)

Litteraturstudie är viktigt för att studien alltid strävar efter att summera litteratur som finns tillgänglig om något ämne. Läsaren behöver inte läsa igenom all enskild rapport som ingår i forskningen, utan får en summering av det i litteraturstudien. Detta är då viktigt, speciellt inom social och hälsovården där oändligt mycket litteratur om rapporter finns tillgänglig vilket inte kan förväntas att läsa och uppta. Alla som jobbar inom social- och hälsovården har en skyldighet att uppdatera sig regelbundet med färsk forskning inom deras område. Detta för professionen ständiga utveckling och för att minska risker för föråldrande omvårdnad. (Aveyard, Helen, 2014)

Vi kommer att samla in vetenskapliga artiklar, texter och forskningar som vi gått igenom, läst och analyserat för vårt arbete och skriva sammanfattningar samt kommentera dem. Nackdelar med denna arbetsmetod är att det kan vara utmanande att hitta relevant, trovärdigt och användbart material, medan en fördel är att vi får läsa intressanta artiklar och arbeten. Fördel är också att då vi själva inte gör en egen forskning, risken för etiskt problem blir mindre.

5.2 Val och presentation av artiklar

Skribenterna har sökt vetenskapliga artiklar som svarar på studiens syfte och frågeställning. Vi har valt att inkludera artiklarna som handlar om orsaker till stress hos sjuksköterskan och om återhämtningens betydelse hos dem. För att skribenterna skulle få så relevant och uppdaterad information som möjligt är artiklarna avgränsade från sådana som

inte är äldre än 10 år. Under arbetets gång blev detta justerats eftersom en artikel som vi ville ha med i studien var skriven under året 2006. De andra valda artiklarna är inte äldre än tio år. Artiklarna bör vara skrivna på svenska, engelska eller finska, för att kunna förstå, behärska och analysera artiklarnas innehåll. Majoriteten av artiklarna vi använt oss av var engelsk skriva. Sökorden som använts har kombinerats med ordet AND och OR i artiklesökningen. Vi valde artiklarna som är vetenskapliga och som är peer-reveiwed för att kunna få så pålitliga resultat som möjligt. Vi har också använt oss av material som har varit avgiftsfritt och artiklar som varit i fulltext. Vi använder inte artiklar som gäller återhämtning hos andra yrkesgrupper för att deras arbetsbild är annorlunda jämfört med sjukskötarens arbetsbild. Artiklar som exkluderats är sådana som är på andra språk än svenska, finska eller engelska. Vi exkluderar artiklar som inte är vetenskapliga eller peer-reveiwed. Vi har inte inkluderat artiklar som är avgiftsbelagda. Slutligen inkluderades 9 olika artiklar i vårt resultat.

Skribenterna har använt sig av olika databaser för att söka fram vetenskapliga artiklar, för att få så bred artikelsökning som möjligt. Databaser som använts är Academic Search Elite (EBSCO), Google scholar och Sciencedirect. Därifrån har endast kvalitetskontrollerade artiklar valts. Förutom de vetenskapliga artiklarna från databaserna, har vi också använt oss av andra pålitliga källor. (se bilaga 1)

5.3 Innehållsanalys

Analysmetoden som används i detta arbete är kvalitativ innehållsanalys. Denna analysmetod används ofta för litteraturstudier och genom det kan man analysera och beskriva fenomen som studerats. Vi har valt att använda denna metod för att kunna välja ut det innehållet som anses vara relevant för studiens syfte. I kvalitativ innehållsanalysen kan innehållet tolkas eller beskrivas mer djupgående. (Henricson 2012: 337) Vi tycker att denna analysmetod passar ihop med syftet av vårt studie och genom det får vi djupare förståelse om återhämtningens viktighet och betydelse hos sjukskötare.

I det första skedet av innehållsanalys är det beskrivning av textens innehåll som är i fokus. I detta skede skall materialet från valda forskningars läsas igenom noggrant för att förstå

innehållet och sammanhanget för att kunna fokusera på studiens resultat. (Jacobsen 2012 s.146)

Innehållsanalys delas in i fyra olika steg:

1. **Tematisering:** Man delar in olika ord, meningar och avsnitt i olika teman. I vårt arbete har vi delat resultat enligt våra frågeställningar.
2. **Delas i kategorier:** Innebär att gemensamma teman samlas i kategorier. Kategorier kan ha skapats i förväg av skribenterna men kan också kategoriseras under processen. I detta arbete kommer vi att skapa kategorier i förväg och beskriva och analysera innehållet genom dem. Våra kategorier bygger på vårt teoretiska referensramen och utifrån den framkom sex elementen som sammanfattar de viktigaste elementen till god återhämtning.
3. **Fylla kategorier med innehåll:** I detta skede öppnar man upp innehållet genom att förtydliga likheterna, olikheterna, teman eller användning av citat och går djupare in i kategorin.
4. **Letande mellan likheter, skillnader och förklaringar:** Innebär att söka olikheter samt likheter med de olika forskningarna. Syftet med analysen är att förstå helheten grundligare och förklara kunskapen samt gemensamheten. (Forsberg & Wengström 2013: 151)

5.4 Forskningsetiska reflektioner vid litteraturstudie

Ordet etik härstammar från det grekiska ordet *ethos*, vilket betyder seder och bruk. Alla akademiska studier och arbeten som skrivs på Yrkeshögskolan Arcada skall följa etiska riktlinjer. Detta för att vara säkra på att innehållet man presenterar inte är plagiat, att man på det sättet är ärliga och noggranna i sin process. I vårt examensarbete följer vi Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis, som följs av Forskningsetiska delegationen i Finland, TENK. (Arcada 2014) I denna typ av studie måste vi vara noggranna med att korrekt presentera data. All analys av data innebär en reduktion av detaljer och mångfald. Därför borde vi sträva efter att presentera data på ett fullständigt sätt och undvika att använda resultat som tagits ur sitt sammanhang och argumentera för något som de som undersökts ursprungligen inte har avsett. Korrekt presentation av data innebär också att man inte ska förfälska data och resultat. I vårt examensarbete kan vi undvika det genom att rätt hänvisa till källor och sätta alla källor som används i källförteckningen. Vi ska också vara öppna och beskriva och motivera de val vi har gjort under undersökningsprocess. (Jacobsen s. 37–38)

6 PRESENTATION AV ARTIKLARNA

Tabellen nedan presenterar studiens valda artiklar, dess författare, artikelns årtal samt artikelns resultat.

Tabell 2 Översikt över valda artiklar

Namn på artikeln	Författare	Årtal	Artiklens resultat
Which factors are related to Finnish home care workers' job satisfaction, stress, psychological distress and perceived quality of care	Ruotsalainen, S., Jantunen, S., Sinnero, T.	2020	Tidspress, personalbrist och brist på autonomi är orsaker för upplevd stress på arbetsplatsen.
Explaining young registered Finnish nurses' intention to leave the profession: A questionnaire survey	Flinkman, M., Laine, M., Leino-Kilpi, H., Hesselhorn, H-M., Salanterä, S.	2006	Personlig utbrändhet, dåliga utvecklingsmöjligheter, svag professionellt engagemang, lönen och skiftesarbete var faktorer som orsakade stress och bidrog till missnöje i arbetet.
Factors contributing to burnout and work-life balance in adult oncology nursing: An integrative review.	Gribben, L., Semple, S-J.	2020	Personliga egenskaper ger känsla av engagemang, färdigheter och kunskap i stresshantering. Stöd från organisationen och god kommunikation ökar arbetstillfredsställelse.
Återhämtningsprogrammet Bädda för kvalitet	Dahlgren, A., Epstein, M., Rudman, A., Söderström, M.	2020	Fysisk aktivitet, fritidsintressen, social kontakt och mikropauserna på jobbet bidrar till god återhämtning.
Work-related self-assessed fatigue and recovery among nurses	Gerhard, B., Bauböck, V-M., Haluza, D.	2016	Återhämtning, speciellt vilodagarna viktigt för att upprätthålla arbetsattityder och arbetssäkerheten.
Maintaining work/life balance in our professional practice	Pearson, Geraldine, S.	2015	Att dela på ansvaret, förbereda sjukskötaren samt stödjande arbetsmiljö bidrar till stresshantering.
Salutogena arbetsfaktorer för friska medarbetaren enkätstudie inom primärvården	Ejlertsson, L., Heijbel, B., Ejlertsson, G., Andersson, I.	2014	Individuella inre upplevelser såsom arbetsglädje, relationer med arbetskollor, feedback, tillgänglig chef samt att känna ansvar är viktiga faktorer för återhämtning.
Current trends in stress management	Duran, L.	2015	Arbetsstyrda och personstyrda åtgärder såsom psykologiska debriefing och egenvård påverkar stresshanteringen.
Towards resilience and wellbeing in nurses	Brennan, E-J.	2017	Motståndskraft, emotionell intelligens och positiva känslor bekämpar arbetsstressen och förbättrar välbefinnandet.

7 RESULTAT

I detta kapitel kommer skribenterna att redovisa resultatet som framkommit vid innehålls-
analysen av de använda, vetenskapliga artiklarna. Studiens syfte var att diskutera och re-
dogöra för återhämtningens betydelse av arbetshälsa hos sjukskötaren, att förstå varför
återhämtning är viktigt hos sjukskötarskor. Med hjälp av artiklarna kan man svara på stu-
diens frågeställningar: *Vad riskerar en god återhämtning för sjukskötare? På vilket sätt
kan en god återhämtning främjas?*

Utifrån den valda teoretiska referensramen framkom sex elementen som sammanfattar de
viktigaste elementen till god återhämtning. Dessa var; Begriplighet, hanterbarhet, me-
ningsfullhet, krav, kontroll samt stöd. Utifrån dessa element har vi valt att kombinera
hanterbarhet och stöd, Begriplighet och kontroll och Meningsfullhet och krav.

Hanterbarhet och stöd

Hantering av stressen inkluderar arbetsstyrda och personstyrda åtgärder. (Duran, 2015)
Förslag på dessa kunde vara meditation, pausrum, psykologiska debriefing, livsstilsför-
ändringar, reflektioner, kamrattstöd, stöd, tidshantering. (Duran,2015) Brennan (2017)
menar i sin studie att personliga åtgärder kunde vara adekvat motion, familjetid samt fri-
tid. Genom en intervjustudien framkom det att stresshanteringen under arbetstiden inne-
höll bland annat att ta en paus från avdelningen till exempel att gå ut och röka (Duran,
2015) Liknande resultat framkom i flera studier. I en intervjustudie visade resultaten att
återhämtning på arbetstid kunde ske genom mikropauser och att äta lunch. (Dahlgren et
al. 2020).

Utanför arbetstiden var aktiviteter såsom att träna, sova, dricka alkohol och att ta ledigt
från jobbet bidragande faktorer som påverkade stresshanteringen och återhämtningen.
(Duran, 2015) Brennan (2017) hittade en intressant synpunkt på sjukskötarens stresshan-
tering. För att lyckas som sjukskötare menar hon att det behövs motståndskraft. Med mot-

ståndskraft menar man självförtroende, nyfikenhet, självdisciplin, flexibilitet, problemlösningsförmåga och känslomässig uthållighet. Aktiviteter som främjar motståndskraft hos sjuksköterskorna inkluderar handledning, reflektion, utbildning, god balans mellan arbete och fritid samt stödande och positiva arbetsmiljöer. En annan bidragande faktor till att bekämpa arbetsstressen och bättra välbefinnande hos sjuksköterna var emotionell intelligens och positiva känslor. Brennan (2017) menar alltså att personer med motståndskraft ofta visar professionalitet och stark självkänsla.

Hos organisationen är det viktigt med stödande handledning, bra ledarskap, utbildning till personalen för att känna igen stress och dess lösningar. Som arbetschef bör vara medvetna om de bidragande faktorer och strategier för att bygga upp motståndskraft hos medarbetarna. (Brennan, 2017) Geraldine S. Pearson (2015) menar också i sin studie att man kan som lärare eller chef hjälpa och förbereda sjuksköterskan för potentiell stress, genom att lära dem att ingripa i komplexa vårdssystem. I en studie framkom det att sjuksköterskan behöver ha strategier för att hantera mer eller mindre plötsliga ändringar i deras arbetschema. (Dahlgren et al, 2020) En annan faktor som framkom i Ejlertsson et als (2014) enkätstudie var ett påvisande betydande samband mellan upplevd feedback och att ha en tillgänglig chef. Flera studier visar också att kamratstöd och kollegestöd behövs för återhämtningen. Att ringa en vän på fritiden eller att reflektera med sin arbetskollega kunde bidra till ökad återhämtning. (Dahlgren et al, 2020) Duran (2015) menar också i sin studie att be om hjälp från sina kollegor för att slutföra en uppgift bidrar till god stresshantering.

Krav och meningsfullhet

Vårdarbete beskrivs ofta som mycket krävande både fysiskt och psykiskt. Kortare patientvistelser, äldre patienter med allvarligare sjukdomar, ständig utveckling av teknologi och alltmer krävande patienter gör omvårdnad på sjukhus mycket krävande. (Flinkman et al. 2008 s.728) Sjuksköterskor jobbar ofta treskiftsarbete och arbetstiderna kan vara oregelbundna. Oregelbundna arbetstider och dess påverkan på sjuksköterskans välbefinnande bidrar till missnöje. Skiftarbete orsakar mer stress och trötthet som ett resultat av sömnbrist och sömnstörningar. Det sociala livet utanför arbete påverkas också av skiftarbete. Det kan vara krävande att anpassa varierande arbetstider och fritiden tillsammans. (Löfroth 2019) Enligt Dahlgren et al. studie (2020) behöver verksamheterna se över hur de kan

främja återhämtningen hos sjukskötarna, detta genom att se över arbetstidsförläggningen och arbetsmiljön.

Resultatet visade att dåliga utvecklingsmöjligheter och svag professionellt engagemang hos sjukskötaren var orsakerna för stress samt önskan att lämna yrket. Missnöje med lön var också en faktor som bidrog till arbetstillfredsställelse. Sjukskötare upplevde obalans mellan lön och ansvar på jobbet. (Flinkman et al. 2006)

En stor faktor som var av betydelse för de anställdas upplevda hälsa var individuella inre upplevelser, som till exempel att gå till arbetet med glädje, att uppleva arbetet som meningsfullt och utmanande. (Ejlertsson et al, 2014) I en enkätstudie framkom det att upplevelsen av att bli sedd och hörd av arbetskamraterna samt att känna att man uppfyller sitt ansvar på jobbet var viktiga faktorer för upplevd hälsa. (Ejlertsson et al, 2014)

Kontroll och begriplighet

Forskningar visade att bristen på autonomi samt oförmågan att på ett tillräckligt sätt påverka arbetssättet ökar stress hos sjukskötare. Mindre autonomi och idéimplementering visade sig att påverka arbetstillfredsställelsen negativt, medan anställda uppgav i intervjuerna att de inte kan vidta åtgärder på egen hand och att det finns en brist på möjligheter att fatta beslut. Resultaten tyder på att arbetstillfredsställelse kan öka genom att låta personalen påverka sitt jobb och öka deras förmåga att hantera sina arbetsdagar. (Ruotsalainen et al. 2020) Alla sjuksköterskor har ansvar för att bevaka och hantera de psykologiska effekterna av vårdrollen. Forskaren menar att stresshanteringen bör ske genom att man bland annat delar på ansvaret. (Geraldine, 2015)

Duran (2015) menar i sin studie att hälsosamma sjuksköterskor och hälsosamma vårdmiljöer behövs för att kunna ge vård till patienter. Till det behövs att vi som sjukskötare förstår och hanterar stressen som vi ställs inför. Samma resultat fann också Gerhard et al (2016) i deras studie. I studien kom man fram till att man bör förstå begreppen av belastning, behov av återhämtning och trötthet. Duran (2015) menar i sin studie att från en holistisk synpunkt krävs det att sjuksköterskorna engagerar sig i egenvården, där kan det handla om meditation, hälsosam kost, motion och vila. Likande resultat framkom också

i Brennans (2017) studie. Han menar att metoder såsom mindfulness och meditationsprogram för sjuksköterskorna har förknippats med minskning av stress och ökad motståndskraft, kortsiktigt.

8 DISKUSSION

I detta kapitel kommer här först en kortare redovisning av resultaten och efter det följer en längre diskussion mellan resultatet och den teoretiska referensramen.

8.1 Resultatdiskussion

I detta kapitel kommer skribenterna att besvara studiens frågeställningar med hjälp av resultatet. Resultatets koppling till den teoretiska referensramen skall också tas upp här. Den teoretiska referensramen var alltså känsla av sammanhang av Antonovsky (1987) samt krav-kontroll och stödmodell av Karasek och Theorell. (1990)

Vad riskerar en god återhämtning för sjukskötare?

För att kunna förstå betydelsen och viktigheten i återhämtning hos sjukskötare, är det nödvändigt att uppfatta vad orsakar stress hos dem. Flinkman et al. (2008) kom fram i sina studie att sjukskötare upplever vårdarbete både psykisk och fysisk krävande på grund av oregelbundna arbetstimmar, skiftesarbete, kortare patientvistelser, äldre patienter med allvarligare sjukdomar, ständig utveckling av teknologi och alltmer krävande patienter. Dessutom visade resultatet att bristen på kontroll, med andra ord autonomi och förmågan att påverka arbetssättet, ökar stressen hos sjukskötare. (Ruotsalainen et al. 2020) Dåliga utvecklingsmöjligheter samt svag professionellt engagemang var bidragande faktorer för upplevd stress. (Flinkman et al. 2008)

På vilket sätt kan en god återhämtning främjas?

Man måste ha förmågan samt kunskapen att identifiera stress och reagera på det på rätt sätt. Varje person reagerar på stress individuellt så man måste vara medveten om sin egen reageringsätt samt kunna lägga märke till när kroppen börjar vara utmattad. Resultatet uppvisade att motståndskraft d.v.s. självförtroende, nyfikenhet, självdisciplin, flexibilitet,

problemlösningsförmåga och känslomässig uthållighet är förknippad med bra stresshanteringsförmåga och bättre återhämtning. Motståndskraften kan utvecklas genom handledning, utbildning, självreflektion och stödande och positiva arbetsmiljöer. (Brennan 2017)

I resultatet kom det fram att det är viktigt för sjukskötare att engagera sig i egenvård, alltså att man tar hand om sig själv både fysisk och psykiskt. (Duran 2015) Detta innebär hälsosam kost, motion och vila. (Gerhard et al. 2016) Fysisk välmående påverkar också den psykiska och att man orkar bättre i vardagen. Resultaten visar också att metoder som medvetande närvaro och meditation är förknippad med minskning av stress. (Brennan 2017) Det är viktigt att man tar hand om sig själv både fysisk och psykisk för att kunna ta hand om andra. I resultatet kom det fram att god återhämtning är också förknippad med bra patientsäkerhet. (Duran, 2015)

I resultatet kom det fram att arbetsplatser kan styra personalens kunskaper i återhämtningen genom att ordna utbildning till personalen för att känna igen stress och dess lösningar. (Pearson et al. 2015) Det behövs bra ledarskap som hjälper sjukskötare att förbereda sig för potentiell stress och erbjuda strategier för att hantera plötsliga ändringar i arbetet. Stöd från arbetskollaboratorer är också en viktig faktor när det gäller återhämtningen. Att ha bra kollegestöd och att ha möjligheten att reflektera och diskutera stressiga situationen i arbete med sina arbetskollaboratorer bidrar till återhämtning. (Dahlgren et al, 2020)

En viktig faktor som bidrar till stresshantering var att man har möjligheten att påverka sitt jobb och ha förmågan att hantera sina arbetsdagar. (Ruotsalainen et al 2020) Detta ökar personens känsla av kontroll över sin vardag samt förmågan att ta ansvar för sitt eget liv. Hur personen upplever sitt jobb är också betydelsefullt och hjälper att klara av vardagen. Att uppleva arbetet som meningsfullt och utmanande är viktigt för att må bra och njuta av arbetet. (Eljersson et al. 2014)

8.2 Koppling till den teoretiska referensramen

I arbetet valdes Anotnovskys (1987) teori om känsla av sammanhang samt Theorells och Karaseks krav-kontroll- och stödmodell. (1990)

Resultatet visade att man upplever vårdarbete mycket krävande både psykisk och fysisk. Enligt Theorell och Karasek (1990) högt krav är inte skadande om man befinner sig i den aktiva situationen. Den aktiva situationen innebär att man har högt krav men också

mycket beslutsutrymme och bra möjligheter att själv bestämma hur dessa krav skall klaras av. Därför är det viktigt att sjukskötare har autonomi och möjligheter att utöva kontroll när det gäller deras arbete. Detta innebär bland annat att sjukskötare kan påverka sina arbetsturer samt arbetssättet och ha möjlighet att fatta beslut. Praktiskt och känslomässigt stöd från omgivningen är mycket viktigt för att klara av kravet som orsakas av vårdarbete. Stöd kan komma från arbetskollegor och från ledningen inom organisationen. Att ha bra kontroll och stöd kan hjälpa sjukskötare att klara av det krav som de ställs i arbete.

Enligt Antonovsky (1987) är hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet faktorer som bidrar till hälsa och god återhämtning. Hanterbarhet innebär att man har resurser som kan vara bland annat egna kunskaper eller stöd från omgivningen. I resultatet kom det fram att sjukskötare som upplever att de har bra resurser klarar av stressiga situationer bättre. Meningsfullhet menar att man känner sig delaktig och känner engagemang. Resultatet påvisade att det är viktigt att uppleva arbete som meningsfullt och utmanande samt att kunna uppfylla sitt ansvar på jobbet. Begriplighet betyder att man förväntar sig att händelser som man möts av i framtiden kommer att ordnas och förklaras. När man förstår begreppen av belastning, behov av återhämtning och trötthet samt har kunskaper att hantera stressen, klarar man bättre av påfrestande situationer.

8.3 Metoddiskussion

I detta arbete valde vi att göra en litteraturstudie för att kunna få svar på syftet och våra forskningsfrågor i studien. Den valda metoden baserade sig på att vi ansåg att den passade sig för denna studie och ämne, eftersom vi ville ha en bred kunskap inom ämnet. Vi ville skapa oss en översiktsskildring kring ämnet. En annan metod som hade varit roligt och intressant för studien hade varit intervjustudie eller enkätstudie. Detta för att då få kanske mer djupare resultat samt en mer specifik grupp sjuksköterskor, till exempel i en viss region eller hälsoorganisation. Detta är något som kunde vara en fortsättning eller förslag till framtida forskning.

För att stärka trovärdigheten i studien har vi följt de anvisningarna som för en litteraturstudie. Vilka inkluderar problemformulering, frågeformulering, plan för litteraturstudien, bestämma sökord och sökstrategi, hitta och välja vetenskapliga artiklar/rapporter, kritisk

värdera, kvalitetsbedöma och välj litteratur som skall ingå i arbetet, analysera och diskutera samt att sammanställa och dra slutsatser. (Forsberg & Wengström 2015 s. 31) De artiklar som har valts har svarat på studien syfte och forskningsfrågor, samtidigt som de följts inkusion- och exklusionskriterierna.

Litteraturstudien har tagit tid och att hitta artiklar som svarar på syftet och båda frågeställningarna, att översätta dem och analysera dem tog längre tid än vi hade tänkt. Litteraturstudien kunde förbättras genom en mer specifik litteratursökning, till exempel att man undersökte en viss typ av sjukskötare. Då för att få en djupare insyn i återhämtningen hos vissa typer av sjukskötare. Skribenterna är nöjda med de resultat som vi har fått eftersom resultatet gav god översikt av ämnet samt att resultatet är innehållsrikt och mångsidig. Att lyfta fram betydelsen av återhämtningen hos sjukskötarna är ett relevant ämne inom arbetshälsan. Studien har också varit relevant i och med den rådande covid-19 pandemin eftersom många sjuksköterskor är överbelastade och upplever stress.

8.4 Kritisk granskning

Vid kritisk granskning av kvalitativ forskning finns kriterier för kvalitetsbedömning av arbetet. Kritiska granskningen innebär att forskarna noggrant beskriver studiens process, att studien är i sin helhet logisk samt att man som forskare tar hänsyn till etiken i arbetet. Forskarna bör vara objektiva vid analysen av resultaten, för att inte inkludera egna tankar i resultaten. Detta för att öka trovärdigheten i studien. Studiens resultat skall stämma med syfte och frågeställning i arbetet. (Forsberg & Wengström 2003, s. 138–142)

Artiklarna som vi hittade innehöll många likadana resultat, men de valda artiklarna i studien gav ändå ett mångsidigt resultat. På grund av tidsbrist fann skribenterna endast nio artiklar, eftersom artikelsökningen och analysen av den var tidskrävande. En svaghet i studien kunde vara att forskningsfrågorna var breda men studiens resultat kan tolkas och användas i andra yrken än sjukskötare, vilket är positivt. Vi är nöjda med vårt resultat och vi anser att syftet och forskningsfrågorna är besvarade.

8.5 Slutsats

Vårt arbete belyser betydelsen av återhämtningen hos sjukskötaren som ofta upplever arbetsrelaterad stress. I vårt arbete undersökte vi orsakerna för stressen hos sjukskötare samt hur man kan hantera stressen genom återhämtning. Vi upptäckte att återhämtning är av stor vikt för att klara av vardagen och av de krav som vi ställs för inom vårdarbete. Det är viktigt att sjukskötare förstår begreppen stress, belastning och återhämtning och lär känna igen det för att kunna påverka situationen. Det är viktigt att man tar hand om sig själv både fysisk och psykisk för att kunna ta hand om andra. Att ha stöd och bra resurser samt att kunna påverka situationen är viktigt för att klara av stressen.

Genom vårt arbete hoppas vi att alla de som jobbar inom vården skulle ha djupare förståelse i återhämtningen och dra nytta av vårt arbete samt tillämpa denna kunskap i deras arbete. Bra återhämtning kan skydda mot utbrändhet och öka välbefinnande och arbetstillfredsställelse.

I vårt arbete tog vi upp hur man kan själv påverka sin egen hälsa och återhämtning men det skulle vara intressant att undersöka hur organisationer kan styra och stödja personalen och bidra till stresshantering och återhämtning.

9 KÄLLOR

Arbetsmiljöforskning, efter skiftesarbete och obekvämt arbetstid: Tid för återhämtning,. 2019. Tillgänglig:

https://arbetsmiljoforskning.se/wp-content/uploads/2019/12/anvacc88ndbart-nr-4-19.pdf?pe_data=D414558477641465F46794647594171%7C25721674 Hämtad 12.10.2020

Arcada, 2014, God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Tillgänglig:

https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad 19.10.2020

Bamonti, P., Conti E., Cavanagh C., Gerolimos L., Gregg J., Goulet C., Pifer M., Edelstein B. (2019) 'Coping, Cognitive Emotion Regulation, and Burnout in Long-Term Care Nursing Staff: A Preliminary Study', *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), pp. 92–111.

Calrén, M., 2014, Metoder och modeller för vårdpersonalens stresshantering.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84243/Calren%20Monika.pdf?sequence=1> Hämtad 29.3.2021

Dahlgren A, Söderström M, 2020. *Handbok i återhämtning*, Karolinska institutet, Stockholm.

Deible, S., Fioravanti M., Tarantino B., Cohen S. (2015) 'Implementation of an Integrative Coping and Resiliency Program for Nurses', *Global Advances in Health and Medicine*, pp. 28–33.

Det ger återhämtning på arbetstid, Arbetsliv, 2019. Tillgänglig:

<https://www.prevent.se/arbetsliv/halsa/2019/det-ger-aterhamtning-pa-arbetstid/> Hämtad 7.12.2020

Dunning, A., Lounch G., Grange A., Spilsbury K., Johnson J. (2021) 'Exploring nurses' experiences of value congruence and the perceived relationship with wellbeing and patient care and safety: a qualitative study', *Journal of Research in Nursing*, 26(1–2), pp. 135–146.

Eliasson, Å. and Hamran, R., 2006. Sjuksköterskans förutsättningar att implementera evidensbaserad omvårdnad: en systematisk litteraturstudie.

Flinkman, M., Laine, M. Leino-Kilpi, H. Hasselhorn, H-M. Salanterä, S. 2006. Explaining young registered Finnish nurses' intention to leave the profession: A questionnaire survey. *International journal of nursing studies*. 45. 727-739.

Folkhälsan, 2020 Tillgänglig: <https://www.folkhalsan.fi/vuxna/ma-bra/stresshantering/>
Hämtad 23.9

Forsberg, C. & Wengström Y., 2015, Att göra systematiska litteraturstudier- Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning, 4 uppl., Natur & Kultur, Stockholm.

Forsberg, C. & Wengström, Y. 2003, Att göra systematiska litteraturstudier – värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning, Stockholm: Författarna och Bokförlaget Natur & Kultur.

God vetenskaplig praxis, *Tenk*. Tillgänglig: <https://tenk.fi/sv/forskningsfusk/god-vetenskaplig-praxis-gvp> Hämtad 19.10.2020

Jacobsen D-I., 2012, Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. 2 uppl., Studentlitteratur AB, Lund.

Karasek, R., Theorell, T. (1990). Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life. New York, N.Y.: Basic Books

Keikki, K, LIIKUNNAN YHTEYS PALAUTUMISEN TARPEESEEN TYÖKUORMITUKSESTA, *Jyväskylän yliopisto.*, 2018. Tillgänglig: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58769/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201806283391.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Hämtad 11.10

Löfroth, C., 2019, *Skiftarbetes påverkan på sömn och hälsa, en litteraturstudie om vårdarens hälsa.*

Mo, Y., Deng, L., Zhang, L., Lang, Q., Liao, C., Wang, N., Qin, M. and Huang, H., 2020. Work stress among Chinese nurses to support Wuhan in fighting against COVID-19 epidemic. *Journal of nursing management*, 28(5), pp.1002–1009.

Ruotsalainen, S., Jantunen, S., Sinervo, T., Which factors are related to Finnish home care workers' job satisfaction, stress, psychological distress and perceived quality of care? - a mixed method study. *BMC Health Services Research*, [s. l.], v. 20, n. 1, p. 1–13, 2020.

Stressforskningsinstitutet. Tillgänglig: http://www.stressforskning.su.se/poly_fs/1.51209.1321608206!/temablad_trotthet.pdf Hämtad 29.10.2020

Theorell, T. 2003. Psykosocial miljö och stress. Lund: Studentlitteratur AB

Varma, 2010, *Förebygg stress och utbrändhet*. Tillgänglig: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/stressiopas_swe_netti.pdf Hämtad 3.5.2021

Violainen, H., 2012, *Kokonaisvaltainen työhyvinvointi*. Tillgänglig: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=97IqYIYUaQcC&oi=fnd&pg=PA9&dq=ty%C3%B6hyvinvointi+sairaanhoitaja&ots=giRnh-emEO&sig=48j2RIf1wthuJcmXgO7GjgGzd5Y&redir_esc=y#v=onepage&q=ty%C3%B6hyvinvointi%20sairaanhoitaja&f=false
Hämtad 13.10.2020

Wallén, M. and Portnoff, L., 2012. Handledning av sjuksköterskestudenter under verksamhetsförlagd utbildning- en litteraturöversikt av sjuksköterskors upplevelser.

World Health Organization, Health Promotion Glossary, 1998 Geneva WHO

10 BILAGOR

Bilaga 1. Tabell 1, Översikt över sökord

Databas	Sökord	Antal träffar	Urval
EBSCO	health care workers OR health care professionals or nurses AND preventing or prevention OR prevent AND occupational stress or burnout OR burn-out OR burn out OR stress OR occupational stress or compassionate fatigue AND finland OR finnish OR Scandinavian	30	1
EBSCO	Well-being AND nurse AND stress and Recovery	12	2
ScienceDirect	health care workers or health care professionals or nurses AND preventing or prevention or prevent AND occupational stress or burn-out or compassionate fatigue or stress	36	1
EBSCO	Well-being AND nurse AND stress management	24	1
EBSCO	Nurse AND stress management	196	1
Google Scholar	Arbetsfaktorer inom vården	150	1
ScienceDirect	Intention to leave the profession AND Nursing AND finland	186	1