



Institutionen för hälsovetenskaper
Sjuksköterskeprogrammet
OM8310 Fördjupningsarbete i omvårdnad, 15hp
Essay in Nursing Science, 15 ECTS credit points

Sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress

Datum: 2008-01-18
Författare: Sofia Orrgren
Pia Rönn
Handledare: Inga-Britt Lindh
Examinator: Lars Axelsson

Sjuksköterskors copingstrategier vid arbetsrelaterad stress

Författare: Sofia Orrgren och Pia Rönn

Handledare: Inga-Britt Lindh

Litteraturstudie

Datum 2008-01-18

Sammanfattning

Bakgrund: Sjuksköterskeyrket är ett stressfyllt yrke, detta har konstaterats genom studier runt om i världen. När kraven som ställs på sjuksköterskan överstiger de egna resurserna som finns att tillgå uppstår stress. För att hantera stressen behövs copingstrategier. **Syfte:** Syftet var att beskriva sjuksköterskors copingstrategier i stressrelaterade arbetssituationer. **Metod:** En allmän litteraturstudie gjordes där kvantitativa och kvalitativa artiklar analyserades och sammanställdes. Artiklarna söktes fram i elektroniska databaser. **Resultat:** Copingstrategierna delades in i fyra kategorier; självkänedom, problemlösningsförmåga, stöd och fritidssysselsättning. Stöd från vänner, kollegor och chefer var en vanligt förekommande copingstrategi. **Diskussion:** Sjuksköterskors självkänedom, problemlösningsförmåga och känsla av stöd kan förstärkas genom handledning. Handledning och en meningsfull fritidssysselsättning kan göra gränsen mellan arbete och fritid tydligare. **Slutsats:** Om sjuksköterskor använder copingstrategier upplevs tillvaron begriplig, hanterbar och meningsfull, vilket har positiva konsekvenser för deras hälsa.

Nyckelord: Copingstrategier, litteraturstudie, sjuksköterska, stress

Nurses coping strategies related to stress at work

Author: Sofia Orrgren and Pia Rönn

Supervisor: Inga-Britt Lindh

Literature review

Date 2008-01-18

Abstract

Background: Throughout research studies around the world, nursing is identified as an occupation with high levels of stress. Increasing demand will end up in individual stress if resources are short. To handle the stress coping strategies is necessary. **Purpose:** The purpose of the study was to describe the nurses coping strategies related to stress at work. **Method:** A common literature review based on quantitative and qualitative scientific articles, which were analysed and compiled, was made. The articles were found in electronic data bases. **Results:** The coping strategies were divided into four categories; self-knowledge, problem-solving skill, support and interests and hobbies outside of work. Support from friends, colleagues and managers were an often used coping strategy. **Discussion:** The nurses self-knowledge, problem-solving skill and the feeling of support can increase by clinical supervision. Clinical supervision and a meaningful hobby outside work can make the boundary between work and spare time more visible. **Conclusion:** If the nurses use coping strategies their existence will feel comprehensible, handable and meaningful, which has positive consequences for their health.

Keywords: Coping strategies, literature review, nurse, stress

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	5
SYFTE	6
METOD	6
RESULTAT	8
Självkänedom	9
Problemlösningsförmåga	9
Stöd	10
Fritidssysselsättning	11
DISKUSSION	12
Metoddiskussion	12
Resultatdiskussion	13
Slutsats	17
REFERENSER	
Bilaga 1 Sökschema för datorbaserad litteratursökning	
Bilaga 2 Artikelöversikt	

BAKGRUND

Sjuksköterskeyrket är ett stressfyllt yrke, detta har konstaterats genom studier runt om i världen (1-3). Faktorer som bidrar till stress kan vara; höga arbetskrav, hög arbetsbörda, samarbetsproblem med patienter, anhöriga, kollegor och chefer samt svårighet att utöva omvårdnad med god kvalitet (1, 4, 5). För att sjuksköterskor ska kunna hantera stress behövs olika strategier - copingstrategier (4).

Omvårdnad är sjuksköterskans grundläggande ansvarsområde, vilket innebär att främja hälsa, att förebygga sjukdom, att återställa hälsa och att lindra lidande (6). Omvårdnadsbehoven varierar beroende på sjukdomstillstånd och vårdsituation. I utövandet av omvårdnad möter sjuksköterskan olika fenomen, såsom sorg, hopp, lidande, lycka och tillit (7). Detta medför att det ställs krav på sjuksköterskan. Dessa krav kan innebära att lyssna på patienten, att finnas tillgänglig, att hjälpa patienten finna meningsfullhet och att visa tilltro till patientens resurser (7). När kraven blir högre än individens resurser som finns att tillgå, leder det till att stress uppstår (8). Om sjuksköterskan inte kan hantera stress kan det leda till en minskad arbetstillfredsställelse och utbrändhet, vilket innebär att hälsa inte bevaras (7).

Stress är ett gammalt fenomen. På 1920-talet inleddes forskningen kring stressreaktioner. Selye anses vara den förste att introducera själva begreppet ”stress” i medicinska vetenskapen på 1940-talet (7). Vid stress ökar aktiviteten i kroppen. Det autonoma nervsystemet med den sympatiska delen tar överhand. En mängd ämnen utsöndras, bland annat stresshormonerna adrenalin och noradrenalin. Ämnena tillförsäkrar kroppen energi och förbereder den för hårt arbete. Detta yttrar sig bland annat i att hjärtat slår snabbare, luftrören vidgas, skelettmuskulaturen får mer blodtillförsel, blodkärlen drar ihop sig och blodtrycket stiger (9). Stress behöver inte alltid vara något negativt, stress kan kortvarigt ha en positiv inverkan på vardagens utmaningar (8). Att ställas inför nya uppgifter och utmaningar resulterar i att prestationsförmågan ökar (7), vilket bidrar till den mänskliga utvecklingen (7, 10).

I de fall då stress inte har en positiv inverkan på sjuksköterskan, behövs strategier för att hantera situationen. Lazarus och Folkman (8) har utvecklat en teori om stress och stresshantering – coping. Fenomenet stress beskrivs som ett förhållande mellan individ och miljö. Detta förhållande utgörs av individens egen tolkning av situationen och förmågan att klara av den. Vidare beskrivs att varje individs egenskaper påverkar hur stress hanteras.

Antonovsky har utarbetat en modell för hälsa som står för känslan av sammanhang (KASAM). Kärnan i modellen är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Personer som upplever tillvaron begriplig, hanterbar och meningsfull har en stark känsla av sammanhang. Antonovsky menar att dessa tre komponenter är avgörande för hur en person reagerar i en stressfylld situation (11). Vidare menar Antonovsky att personer med en stark känsla av sammanhang kan se problem på ett realistiskt sätt och välja lämpliga strategier för att hantera problemen (7). Om sjuksköterskan kan hantera stress med hjälp av copingstrategier kan hälsa uppnås, samtidigt som sjuksköterskan kan bistå patienten att utveckla egna strategier. Detta resulterar i god omvårdnad (2). Väl använda copingstrategier leder till en minskad känsla av stress, vilket i sin tur leder till ökad arbetstillfredsställelse (12).

SYFTE

Syftet var att beskriva sjuksköterskors copingstrategier i stressrelaterade arbetssituationer.

METOD

En allmän litteraturstudie gjordes, där tidigare publicerade originalartiklar granskades kritiskt, analyserades samt sammanställdes (13). Inklusionskriterier för artiklarna var att de skulle vara klassificerade som vetenskapliga enligt Polit och Beck. Vilket innebär en vetenskaplig uppbyggnad av artikeln samt att den bedömts av en refereegrupp på respektive tidsskrift (14). Materialet kunde baseras på kvalitativa och kvantitativa data. Vidare skulle artiklarna vara publicerade år 2000–2007, för att beskriva det aktuella kunskapsläget. De skulle vara skrivna på engelska eller svenska och studien skulle vara gjord på människor. Artiklarna skulle utgå ifrån sjuksköterskans perspektiv. Titeln på artikeln skulle stämma

överens med inriktningen på litteraturstudien. För att en artikel skulle inkluderas skulle ett abstract finnas tillgängligt, där även sökorden skulle återfinnas. Litteratursökningar gjordes i databaserna PubMed, Cinahl, PsycINFO och ELIN@Kristianstad. Ovannämnda databaser ansågs relevanta för omvårdnadsforskning (13). Sökord som användes var *stress, nurse, coping strategies, nursing situation, caring situation, experience* och *work related stress*. Dessa sökord framkom under sökprocessen och användes i olika kombinationer (bilaga 1). Trunkering och booleska operatoren "AND" användes i samband med sökningarna (13). Sökorden kontrollerades via PubMeds MeSH-databas för att få förslag på synonymer. *Family nursing* föreslogs istället för *nursing situation*. Sökordet *experience* användes för att få inriktning mot den kvalitativa ansatsen. Sökordet *work related stress* användes för att bredda sökningen. En användbar artikel identifierades i PubMed via 'Related links'. Vid de olika sökningarna återfanns flertalet artiklar i mer än en databas.

Relevanta titlar och abstracts lästes, härmed gjordes ett första urval. De utskrivna och beställda artiklarna lästes var för sig och diskuterades. Efter detta exkluderades ytterligare artiklar då de inte svarade mot syftet eller inte klassificerades som vetenskapliga (14). De artiklar som lämpade sig för studien granskades och sammanfattades i en artikelöversikt (bilaga 2).

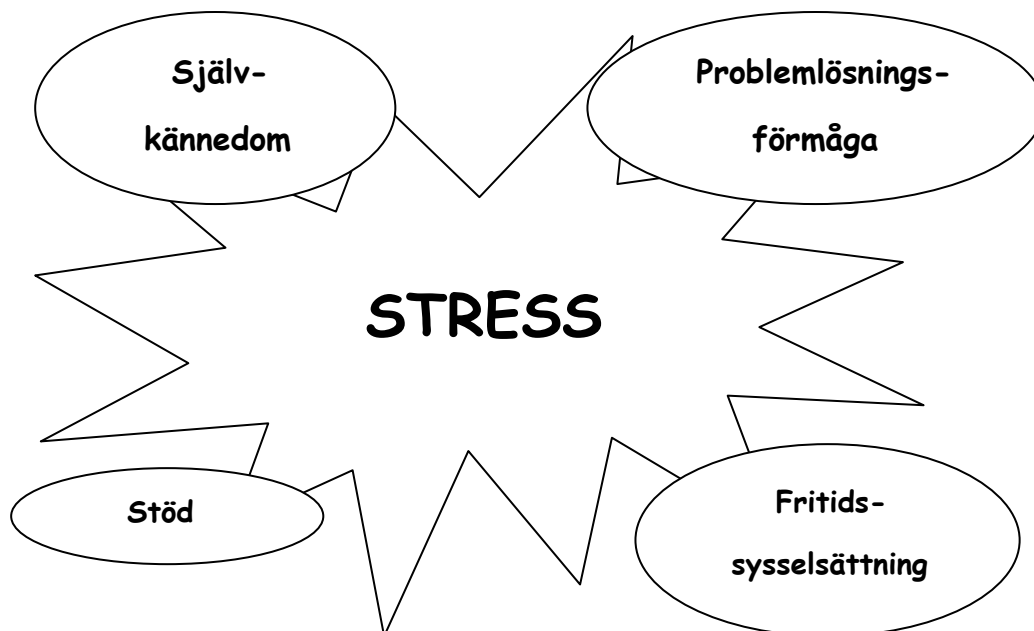
Artiklarna kvalitetsbedömdes med hjälp av Forsberg och Wengströms checklistor för kvantitativa respektive kvalitativa artiklar (13). Artiklarna bedömdes utifrån en tregradig skala; hög kvalitet, medel kvalitet alternativt låg kvalitet. En kvantitativ artikel bedömdes ha hög kvalitet då det fanns en tydlig frågeställning eller hypotes alternativt ett tydligt syfte. Att en representativ undersökningsgrupp fanns och att den var tillräckligt stor samt att bortfallet var beskrivet. Att relevanta mätinstrument och analysmetoder användes, allt material redovisades samt att validiteten var diskuterad i artikeln. En kvantitativ artikel bedömdes ha låg kvalitet om flertalet nämnda kriterier inte uppfylldes. En kvalitativ artikel bedömdes ha hög kvalitet då urvalet av informanterna tydligt beskrevs och att lämplig datainsamlingsmetod användes. Omgivningen vid intervjutillfället eller observationen skulle vara beskriven. Att informationen dokumenterades på ett

tillförlitligt sätt samt om informanterna fick möjlighet att kontrollera uppgifterna. Dessutom krävdes att författarnas förförståelse tydligt redovisades. En kvalitativ artikel bedömdes ha låg kvalitet om flertalet nämnda kriterier inte uppfylldes. Vid bedömningen av artiklarna vägdes fördelar och nackdelar mot varandra. Det var viktigt att bedöma helheten och trovärdigheten (13). Efter kvalitetsbedömningen exkluderades en artikel då den bedömdes hålla låg kvalitet.

Analys och bearbetning av artiklarnas resultat genomfördes. Copingstrategier identifierades och jämfördes varvid likheter och skillnader lyftes fram (13). Genom denna process kunde fyra kategorier urskiljas. Copingstrategierna sorterades sedan in under respektive lämplig kategori.

RESULTAT

I de granskade studierna framkom copingstrategier som sammanställdes i följande kategorier. Dessa illustreras i nedanstående figur:



Figur 1. Kategorier som beskriver copingstrategier

Självkännedom

Ett bra självförtroende och tron på sina egna förmågor (4, 15) samt god självkännedom (16) var viktiga egenskaper för att hantera stress. Självkontroll som copingstrategi beskrevs i flera studier som en vanlig strategi (1, 16-18). I studien av Chang med flera påvisades dock ett samband mellan självkontroll och sämre mental hälsa. I studien innefattade självkontroll att hålla jobbiga saker för sig själv och hålla inne med sina känslor (18). I Roberts Perrys studie var förmågan att behålla lugnet den mest använda copingstrategin (19). Detta konstaterades även i Lees studie, där även förmågan att vara tolerant och ha ett jämnt humör var använda strategier (20). Förmågan till gränssättning i sjuksköterskans arbete var en copingstrategi som tydligt påvisades av Ekedahl och Wengström, vilket gällde även på grupp- och organisationsnivå (21). En annan copingstrategi som framkom var att sjuksköterskorna accepterade sitt yrkesansvar (1, 15-18, 22). Kunskap om utrustning och uppdatering gällande mediciner på arbetsplatsen samt fortbildning var strategier som gjorde att sjuksköterskorna lättare klarade av att hantera stress (15, 20).

Problemlösningsförmåga

Att vara så planerad och organiserad som möjligt var ett av de vanligaste sätten att lösa en stressfylld situation (1, 16-18, 20). Att sjuksköterskorna var så organiserade som möjligt kunde till exempel innebära att ha dagliga rutiner. Vidare beskrevs att sjuksköterskorna periodvis bytte arbetsuppgifter, detta var ett sätt att hantera stress (21). Situationer som inte var möjliga att förändra kunde sjuksköterskan hantera genom att göra en ny positiv bedömning (1, 16, 22). I Xianyu och Lamberts studie var denna copingstrategi den mest använda. Dock framkom att ju längre personen arbetat som ansvarig avdelningssköterska, desto sämre fungerade copingstrategin (1). I en av studierna beskrevs att sjuksköterskor hanterade stressen inombords. Detta fungerade för stunden, men var inte lämpligt som en långsiktig lösning (19).

"I more or less internalized. I guess that's why it made me so sick. I tried to maintain a calmness." (19 s. 354)

Om sjuksköterskorna istället valde att tala om stressen och konfrontera den, fungerade det som en långsiktig lösning. I studien (a.a.) framkom även att inre reflektion efter en stressad händelse var ett sätt att konfrontera problemet. Detta ledde till självsäkerhet och professionell utveckling. I Isikhan, Comez och Danis studie (4) framkom däremot ett undergivet samt hjälplöst förhållningssätt som copingstrategi. Detta gjorde att sjuksköterskorna hade en bekymrad och ledsam inställning vilket innebar att de inte kämpade för någonting och inte heller trodde att någonting kunde göras för att lösa problemen som uppstod. Det påvisades även att sjuksköterskorna medvetet försökte hålla objektiv distans mellan sig själva och patienterna för att minska stressen som fanns (a.a.). Sjuksköterskor som hade många års arbetslivserfarenhet och arbetat många år på samma avdelning använde sig av distansering som copingstrategi (1, 18). Dessa sjuksköterskor ansågs också ha bättre mental hälsa (18). Sämre mental hälsa påvisades hos sjuksköterskor som använde sig av flykt och undvikande av situationen som copingstrategi. Detta var också den strategi som användes minst (1, 17, 18). Det var en kortsiktig lösning och något som inte förbättrade den mentala hälsan (1). I en av studierna framkom att undvikande beteende som strategi inte fungerade för att minska sjuksköterskornas nivå av organisatorisk stress (23).

Stöd

Socialt stöd var en copingstrategi som var vanligt förekommande hos sjuksköterskor (4, 16, 18, 21). I LeSergent och Haney's studie (5) beskrevs ett positivt samband mellan sjuksköterskans stress och socialt stöd. Ju mer stressad sjuksköterskan kände sig, desto mer användes socialt stöd som copingstrategi. Vänner och familj var ett viktigt stöd för sjuksköterskorna utanför arbetet (21), likaså att sjuksköterskorna hade lyckliga hemförhållanden (15). Det var även av betydelse att kollegorna träffades utanför arbetet och gjorde roliga saker tillsammans, aktiviteter som långlunch, maraton och sällskapsspel nämndes (4, 21). Stöd från kollegor och chefer på arbetet var enligt Burnard med flera den mest använda copingstrategin. Det framkom även att en god arbetsmiljö var ett sätt att hantera stress (15). I Tyson, Pongruengphant och Aggarwals studie om organisatorisk stress fungerade däremot inte socialt stöd som en copingstrategi (23). Humor var något som bidrog till en god arbetsmiljö (19, 21). Humor var

också ett sätt att ventilera känslor på (21). En rå och sarkastisk humor kunde ibland förekomma (19, 21).

”We have a lot of fun together... we laugh a lot, we have very raw humour... we really have to think about that when we have nurse students” (21 s. 135)

Humor i kombination med en god arbetsmiljö och trivsel på arbetet fungerade som en copingstrategi. Däremot fungerade inte humor som en strategi om sjuksköterskorna kände sig nedstämnda eller inte trivdes på arbetet (17).

I Ekedahl och Wengströms studie beskrevs att stödet på gruppnivå hade goda effekter (21).

”We worked so well together, we knew each other so well, worked so well together that we did not have to say so much every time, it just worked.”

(21 s. 134)

Det konstaterades dock att stöd som copingstrategi inte fungerade vid hög personalomsättning (21). En minskning av antalet patientfall (15) och möjlighet att ta en paus i arbetet var strategier som användes för att hantera stress (15, 21). Vetskapen om att arbetsplatsens ekonomi förbättrades fungerade som en copingstrategi. Andra strategier som framkom i studien var möjlighet till att arbeta halvtid och att sjuksköterskorna sökte andra arbeten (15).

Fritidssysselsättning

Att ha intressen utanför arbetet var något som beskrevs i flertalet studier (15, 19-21, 24). Fritidssysselsättningar som nämndes var trädgårdsarbete, golf (19), resor, musik (19, 24), läsning, djur och matlagning (21). Andra fritidssysselsättningar som framkom var att ägna sig åt andlighet (19, 24) och kyrkliga aktiviteter samt bön (19, 21). Att ha en fritidssysselsättning gjorde att sjuksköterskorna fann en tydlig gräns mellan arbete och fritid (21).

”It is fantastic to live near a church.... I go in there to get peace.” (21 s. 133)

Sjuksköterskor som träffade barn på sin fritid kände sig unga på nytt och glömde därmed bort sitt arbete och stressen det innebar (21).

”My sister and her children live in the same town. I usually say that I borrow her children sometimes and that I pick up my ’grandchildren’. That is were I get a lot of strength. You forget everything, when you play football instead.” (21 s. 133)

DISKUSSION

Metoddiskussion

Studien genomfördes som en allmän litteraturstudie för att beskriva kunskapsläget inom ett avgränsat område (13, 25). Detta lämpar sig då tidsramen för detta fördjupningsarbete på C-nivå är tio veckor. Författarnas mål var att beskriva aktuell forskning på ett objektivet och vetenskapligt sätt (25) samt att redovisa allt funnet material. Kopiering av artiklarnas resultat förekom ej (13). Författarna anser metoddelen väl beskriven, vilket bidrar till läsarens möjlighet att värdera studien. En väl beskriven metoddel ökar även studiens tillförlitlighet.

Kvantitativa och kvalitativa artiklar användes till studien. Att använda både en kvantitativ och en kvalitativ ansats gör att ämnet beskrivs ur olika perspektiv och därmed kompletterar varandra. Den kvalitativa ansatsen ger en djupare förståelse i ämnet och den kvantitativa ansatsen beskriver samband och förklarar något (13). De kvantitativa artiklarna upplevdes svårare att utläsa än de kvalitativa. Detta härleds till att författarna anser sig ha bristfälliga kunskaper i att tolka kvantitativa forskningsresultat. Detta kan innebära att viss osäkerhet kan föreligga i tolkningarna av det sammanställda resultatet. Citat användes, vilket synliggör och förtydligar vår tolkning för läsaren och ökar förståelsen av resultatet samt stärker trovärdigheten i studien.

Litteratursökningarna i PubMed resulterade i många sökträffar. Sökträffarna kunde möjligen ha begränsats genom att fler sökord använts. Vidare kunde fler kombinationer och trunkeringar av sökord ha gjorts, detta för att få fram ett större

urval av artiklar. Kontroll i MeSH-databas gjordes enbart av de sökord som inte gav några sökträffar. Hade detta gjorts även av de övriga sökorden kanske fler användbara artiklar framkommit. Med tanke på tidsramen för studien fick begränsningar i tidsåtgången till sökprocessen göras. Att inte fler varianter och kombinationer av sökord gjordes kan ha begränsat resultatet. Använda databaser upplevdes relevanta för studiens syfte då databaserna fokuserar på ämnena omvårdnad och psykologi.

Forsberg och Wengströms checklistor för kvalitetsbedömning (13) av artiklar var svåra att använda vilket medförde att alla frågor inte kunde besvaras. En kombination av denna bedömning och författarnas helhetsintryck av artiklarna utgjorde kvalitetsbedömningen. Det engelska språket är inte författarnas modersmål vilket möjligen inneburit att all data inte översatts och tolkats optimalt under arbetsprocessens gång. En styrka i arbetsprocessen var att författarna hela tiden arbetade tillsammans då materialet tolkades, diskuterades och bearbetades samt slutligen sammanställdes.

I litteraturstudien valdes inte att inrikta arbetet mot något speciellt land, någon speciell grupp eller åldersgrupp av sjuksköterskor. Detta för att åstadkomma en global inriktning på studien. En nackdel kan dock vara att enbart en artikel representerade Sverige. Trots att olika länder och kulturer är representerade i studien har samma copingstrategier framkommit. Därför är det rimligt att anta att sjuksköterskors arbetssituation är likartad världen över. Gällande könsfördelningen var det kvinnliga könet mest representerat. Detta var väntat med tanke på att sjuksköterskeyrket fortfarande anses vara ett kvinnligt yrke. Dock framgår i Socialstyrelsens årsrapport för 2006 angående arbetsmarknaden för sjuksköterskor, att andelen manliga sjuksköterskor har blivit större (26).

Resultatdiskussion

Syftet med litteraturstudien var att beskriva sjuksköterskors copingstrategier i stressrelaterade arbetssituationer. I resultatet framkom fyra kategorier. Delar ur respektive kategori som valdes att diskuteras var; självkontroll och självförtroende, positiv bedömning, stöd samt fritidssysselsättning.

Ett bra självförtroende och god självkontroll är viktiga egenskaper för att hantera arbetsrelaterad stress. I flertalet av studierna betonades förmågan till god självkontroll som en viktig copingstrategi (1, 4, 16, 18-21). God självkontroll innebär att ha förmågan att bevara lugnet i stressade situationer. Detta är något vi anser är speciellt viktigt i mötet mellan patient och sjuksköterska och leder till att god omvårdnad utövas. Sjuksköterskans beteende och känslor kan överföras till patienten och framtida förtroende och relation kan ha sin grund i detta. Genom att sjuksköterskan bevarar sitt lugn medför det även att ett jämnt humör infinner sig. God självkontroll innebär också förmågan till gränssättning. Att som sjuksköterska kunna sätta gränser visar på en god självkänedom där sjuksköterskan är medveten om sina egna begränsningar. Genom att ha förmågan att se sina begränsningar blir situationen hanterbar för individen. Enligt Antonovsky är hanterbarhet en förmåga som innebär att bemästra situationen, vilket i sin tur leder till att känslan av sammanhang förstärks (7, 11). Genom att sjuksköterskor har kunskap om KASAM blir den kunskapen en tillgång i stressrelaterade arbetssituationer. Att få möjlighet att utveckla sin förmåga till självkontroll är något vi anser bör ingå i sjuksköterskeutbildningen. Denna träning bör sedan fortgå genom arbetslivet. Exempel på träning kan vara olika patientövningar i stressade situationer. Dock kan nämnas att arbetslivserfarenhet kan bidra till att öka självkontrollen. I Xianyu och Lamberts studie beskrivs att självkontroll är något som sjuksköterskor i Asien tränar kontinuerligt och att det är en del av deras kultur (1). Detta är något vi anser bör kunna utövas i övriga delar av världen. Som tidigare nämnts är ett bra självförtroende en viktig egenskap när det handlar om att hantera stress, då det är viktigt att tro på sig själv och sina egna förmågor. Arvidsson, Löfgren och Fridlund beskriver hur självförtroendet kan stärkas och utvecklas med hjälp av handledning (27).

Att se positivt på den aktuella situationen hjälper sjuksköterskor att hantera stress. I flera av studierna framkom att ett positivt synsätt gjorde att den stressade situationen kändes hanterbar för sjuksköterskorna (1, 16, 22). Det är viktigt att en sådan strategi sprids till övrig personal då det bidrar till en god arbetsmiljö, samtidigt som situationen för den enkilda sjuksköterskan känns hanterbar.

Emellertid framkom i en av studierna att ju längre sjuksköterskorna arbetat som ansvarig avdelningssjuksköterska desto mindre användes ett positivt synsätt som copingstrategi (1). Resultatet i studien (a.a.) belyser en viktig aspekt då ett särskilt ansvar ligger på personer i arbetsledande ställning. Ett positivt synsätt är något vi anser vara särskilt viktigt när det handlar om ansvariga avdelningssjuksköterskor, som bör stödja och inspirera övrig personal. Att inte ha förmågan att se positivt på olika situationer gör att en negativ stämning på arbetet uppkommer. Om ett negativt synsätt tar överhand hos en individ kan detta innebära att individen stannar i utvecklingen i sin yrkesroll. För att komma till rätta med detta bör individen reflektera över sin situation, använda sig av handledning (28) eller kanske byta arbetsuppgifter för att återigen känna meningsfullhet i sitt arbete. Vikten av meningsfullhet i tillvaron beskrivs i Antonovskys modell. Genom att känna meningsfullhet ökar motivationen och individen känner sig inspirerad att göra en insats och kämpa för något (7, 11).

Stöd är en viktig copingstrategi för sjuksköterskor. I flertalet studier betonades vikten av att ha ett socialt stöd från kollegor, vänner och familj (4, 15, 16, 18, 21). Att känna stöd är något alla människor behöver. Stöd från arbetsledningen i form av handledning på arbetsplatsen är något författarna anser borde erbjudas till samtliga sjuksköterskor. Att erbjudas handledning kan bidra till att sjuksköterskorna lättare kan separera arbetet från fritiden. Det kan även innebära en utveckling för arbetslaget där personalen får möjlighet till reflektion och eftertanke. Detta påvisades också i Arvidsson, Löfgren och Fridlunds studie (27) där det framgår att handledning även medförde personlig utveckling, yrkessäkerhet, en tro på sig själv och en ökad begriplighet för sjuksköterskeyrket och dess mål. Begriplighet är ett begrepp Antonovsky använder i sin modell. Här beskrivs vikten av begriplighet, att förstå vad som händer och varför. Detta är något han menar är grundläggande för individens trygghet och för att kunna kontrollera tillvaron (7, 11). I en av studierna framkom dock att socialt stöd inte fungerade som en copingstrategi (23). Detta är något som kan sättas i relation till att studien berör organisationen, att sjuksköterskorna inte känner att de kan göra något för att påverka situationen då det handlar om ekonomiska aspekter som till exempel personalindragningar. Vidare kan detta leda till att sjuksköterskorna inte

känner något stöd eller förtroende från arbetsledningen. En parallell till detta kan ses i studien av Burnard med flera där vetskapen om organisationens finansiella framsteg bedömdes vara en copingstrategi (15). Stöd från kollegor i samband med stressrelaterade situationer är något vi anser bör vara en självklarhet. Kollegornas stöd är viktigt genom hela arbetslivet, men kanske speciellt viktigt för nyutexaminerade sjuksköterskor då det inte bara handlar om att utföra sina arbetsuppgifter utan även att växa in i sin nya yrkesroll. Med hanterbarhet menar Antonovsky inte nödvändigtvis att individen måste klara av situationen på egen hand, utan det viktiga är att individen känner att det finns resurser att tillgå för att hantera situationen på lämpligast sätt (7, 11). Att uppleva stöd kan ses som en sådan resurs. Att utanför arbetet ha stöd från vänner och familj anser författarna vara ett utmärkt komplement till tidigare nämnda stöd. Genom att ha detta sociala stöd blir gränsen mellan arbetsliv och det privata livet tydligare. Stödet kan ge energi och kraft att arbeta samt ge upphov till en positiv inställning i tillvaron.

Fritidssysselsättningar hjälper sjuksköterskor att hantera arbetsrelaterad stress. I flera av studierna framkom att fritidsaktiviteter hjälpte sjuksköterskorna att separera arbete från fritid samtidigt som det hjälpte dem att hantera arbetsrelaterad stress (15, 19-21, 24). Genom att ägna sig åt aktiviteter på fritiden kan sjuksköterskor känna avkoppling och samtidigt samla energi inför kommande arbetspass. Om individen på sin fritid till exempel är aktiv och engagerad i en förening växer automatiskt en identitet fram samtidigt som individen känner sig behövd och känner samhörighet. Detta kan leda till att en känsla av meningsfullhet i tillvaron växer fram. Vad som är meningsfullt är olika för olika personer, det viktiga är att individen känner meningsfullhet i sin livssituation. Att även känna begriplighet och hanterbarhet i sin livssituation ger enligt Antonovsky en stark känsla av sammanhang. Han menar även att individer med en stark känsla av sammanhang kan hantera problemen på ett sakligt sätt och väljer optimala strategier för att klara av dem. Detta är något som påverkar hälsan i en positiv riktning. När en individ har en stark känsla av sammanhang och kan hantera stress, bevaras hälsan enligt Antonovsky (7, 11).

Slutsats

I litteraturstudien har ett flertal copingstrategier framkommit. Om sjuksköterskor kan använda dessa strategier i stressrelaterade arbetsituationer möjliggörs att tillvaron upplevs begriplig, hanterbar och meningsfull. Detta leder till att hälsa bevaras vilket är grunden i Antonovskys salutogena tänkade. Om sjuksköterskan anser sig ha hälsa kan hon lättare föra över detta tänkande på patienten, hjälpa patienten finna sina copingstrategier och samtidigt erbjuda en god omvårdnad.

REFERENSER

1. Xianyu Y, Lambert VA. Investigation of the relationships among workplace stressors, ways of coping, and mental health of Chinese head nurses. *Nursing and Health Sciences* 2006; 8: 147-155.
2. Bailey R, Clarke M. Att hantera stress i vården. Stockholm: Almqvist & Wiksell, 1992.
3. Ekedahl M, Wengström Y. Nurses in cancer care – Stress when encountering existential issues. *European Journal of Oncology Nursing* 2007; 11: 228-237.
4. Isikhan V, Comez T, Zafer Danis M. Job stress and coping strategies in health care professionals working with cancer patients. *European Oncology Nursing Society* 2004; 8: 234-244.
5. LeSergent CM, Haney CJ. Rural hospital nurse's stressors and coping strategies: a survey. *International Journal of Nursing Studies* 2005; 42: 315-324.
6. ICN:s etiska kod för sjuksköterskor. Stockholm: Svensk sjuksköterskeförening, 2000.
7. Jahren Kristoffersen N (red.). Allmän omvårdnad 1: Profession och ämnesområde – utveckling, värdering och kunskap. Stockholm: Liber AB, 1998.
8. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer publishing company, 1984.
9. Henriksson O, Rasmusson M. Fysiologi med relevant anatomi. Lund: Studentlitteratur, 2003.
10. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill, 1978.
11. Antonovsky A. Hälsans mysterium. Stockholm: Natur och Kultur, 2005.
12. Pongruengphant R, Tyson PD. When nurses cry: coping with occupational stress in Thailand. *International Journal of Nursing Studies* 2000; 37: 535-539.
13. Forsberg C, Wengström Y. Att göra systematiska litteraturstudier. Stockholm: Natur och Kultur, 2003.
14. Polit DF, Beck CT. Nursing Research – Principles and Methods. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2004.

15. Burnard P, Edwards D, Fothergill A, Hannigan B, Coyle D. Community mental health nurses in Wales: self-reported stressors and coping strategies. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 2000; 7: 523-528.
16. Ferraz Bianchi ER. Stress and coping among cardiovascular nurses: a survey in Brazil. *Issues in Mental Health Nursing* 2004; 25: 737-745.
17. Healy CM, McKay MF. Nursing stress: the effects of coping strategies and job satisfaction in a sample of Australian nurses. *Journal of Advanced Nursing* 2000; 31 (3): 681-688.
18. Chang EM, Daly JW, Hancock KM, Bidewell J, Johnson A, Lambert VA, Lambert CE. The Relationships Among Workplace Stressors, Coping Methods, Demographic Characteristics, and Health in Australian Nurses. *Journal of Professional Nursing* 2006; 22 (1): 30-38.
19. Roberts Perry T. The Certified Registered Nurse Anesthetist: Occupational responsibilities, perceived stressors, coping strategies, and work relationships. *American Association of Nurse Anesthetists Journal* 2005; 73 (5): 351-356.
20. Lee JKL. Job stress, coping and health perceptions of Hong Kong primary care nurses. *International Journal of Nursing Practice* 2003; 9: 86-91.
21. Ekedahl M, Wengström Y. Nurses in cancer care – coping strategies when encountering existential issues. *European Journal of Oncology Nursing* 2006; 10: 128-139.
22. Lambert VA, Lambert CE, Petrini M, Li XM, Zhang YJ. Workplace and personal factors associated with physical and mental health in hospital nurses in China. *Nursing and Health Sciences* 2007; 9: 120-126.
23. Tyson PD, Pongruengphant R, Aggarwal B. Coping with organizational stress among hospital nurses in Southern Ontario. *International Journal of Nursing Studies* 2002; 39: 453-459.
24. Callaghan P, Tak-Ying SA, Wyatt PA. Factors related to stress and coping among Chinese nurses in Hong Kong. *Journal of Advanced Nursing* 2000; 31 (6): 1518-1527.
25. Friberg F (red.). Dags för uppsats – vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. Lund: Studentlitteratur, 2006.

26. En analys av barnmorskors, sjuksköterskors, läkares, tandhygienisters och tandläkares arbetsmarknad (2006). [Elektronisk] Tillgänglig: www.socialstyrelsen.se. [läst 2008-01-04]
27. Arvidsson B, Löfgren H, Fridlund B. Psychiatric nurses' conceptions of how a group supervision programme in nursing care influences their professional competence: a 4-year follow-up study. *Journal of Nursing Management* 2001; 9 (3): 161-171.
28. Clegg A. Occupational stress in nursing: a review of the literature. *Journal of Nursing Management* 2001; 9: 101-106.

Sökschema för datorbaserad litteratursökning

Datum	Databas	Sökord	Undersökord	Begränsningar	Antal sökträffar i databas	Utvalda artiklar
2007-09-11	PubMed	Nurs* AND stress AND coping strategies		År 2000-2007, sökord i abstract, humans, engelska eller svenska.	272	6
2007-09-11	Cinahl	Nurs* AND stress AND coping strategies		År 2000-2007, sökord i abstract	92	4
2007-10-03	PubMed	Nurs* AND coping strategies AND stress AND experience*		År 2000-2007, sökord i abstract, humans, engelska eller svenska	120	0
2007-10-03	Cinahl	Nurs* AND coping strategies AND experienc*		År 2000-2007, sökord i abstract	116	1
2007-10-03	PubMed	Nurs* AND stress AND coping strategies AND nursing situation*		År 2000-2007, sökord i abstract, humans, engelska eller svenska.	0	
2007-10-03	PubMed	Nurs* AND stress AND coping strategies AND caring situation*		År 2000-2007, sökord i abstract, humans, engelska eller svenska.	0	
2007-10-03	Cinahl	Nurs* AND coping strategies AND nursing situation*		År 2000-2007, sökord i abstract	0	
2007-10-03	Cinahl	Nurs* AND coping strategies AND caring situation*		År 2000-2007, sökord i abstract	0	
2007-10-19	PsycINFO	Stress AND nurs* AND coping strategies		År 2000-2007, sökord i abstract, engelska, humans	47	0

Datum	Databas	Sökord	Undersökord	Begränsningar	Antal sökträffar i databas	Utvalda artiklar
2007-11-08	ELIN@Kristianstad	Stress AND nurs*		År 2000-2007, sökord i abstract	853	
			AND coping strategies		46	0
2007-11-14	PubMed	Stress AND coping strategies AND nurs*		År 2000-2007, sökord i abstract, humans, engelska.	272	1 Via related links
2007-11-27	PubMed	Stress AND coping strategies AND family nursing		År 2000-2007, sökord i abstract, humans, engelska eller svenska.	2	0
2007-11-27	PubMed	Nurs* AND coping strategies AND work related stress		År 2000-2007, sökord i abstract, humans, engelska eller svenska.	24	1
2007-11-30	PsycINFO	Nurs* AND coping strategies AND work related stress		År 2000-2007, sökord i abstract, engelska, humans	1	0
2007-11-30	Cinahl	Nurs* AND coping strategies AND work related stress		År 2000-2007, sökord i abstract	3	0

Artikelöversikt

Titel (referens)	Författare Land År	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Investigation of the relationships among workplace stressors, ways of coping and the mental health of Chinese head nurses (1)	Yunyan Xianyu, Vickie A Lambert Kina 2006	Undersöka arbetsrelaterad stress, copingstrategier och den mentala hälsan hos ansvariga avdelnings-sjuksköterskor i Kina.	97 (91 kvinnor och en man, 23-54 år) sjuksköterskor från två olika sjukhus erbjöds medverkan i studien, på grund av ett externt bortfall kunde enbart 92 sjuksköterskor inkluderas i studien. Fyra frågeformulär besvarades av deltagarna.	Kvantitativ studie. Beskrivande statistik och Pearson's korrelationskoefficient användes för att analysera materialet.	De mest förekommande stressfaktorerna var arbetsbördan, död/döende och konflikt med läkare. De mest förekommande copingstrategierna var ny positiv bedömning av situationen, problemlösningsförmåga och självkontroll.	Medel kvalitet

Titel (referens)	Författare Land År	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Job stress and coping strategies in health care professionals working with cancer patients (4)	Vedat Isikhan, Turhan Comez, M. Zafer Danis Turkiet 2004	Undersöka faktorer som påverkar stress inom hälso- och sjukvårdspersonal som arbetar med cancerpatienter och strategier som används för att hantera stress.	109 hälso- och sjukvårdspersonal (52 läkare och 57 kvinnliga sjuksköterskor, 21-49 år) från sex olika onkolog-sjukhus medverkade i studien. Tre frågeformulär besvarades av deltagarna.	Kvantitativ studie. SPSS, t-test, Kruskal-Wallis analys och Pearson's korrelationskoefficient användes för att analysera materialet.	Faktorer som påverkar stress var civilstånd, ålder, yrkeskarriär, orättvisa i befodringsmöjligheter, obalans mellan arbete och ansvar, konflikt med kollegor, bristfällig uppskattning från arbetsgivare, olika ansvarsroller, långa och tröttande arbetstimmar, bristfällig utrustning, problem med patienter och anhöriga. Den mest förekommande copingstrategin var ett självsäkert synsätt.	Medel kvalitet
Rural hospital nurse's stressors and coping strategies: a survey (5)	Cheryl Marie LeSergent, Colleen Haney Canada 2005	Identifiera stressfaktorerna hos sjuksköterskor som arbetar på landsbygds-sjukhus och undersöka arbetsrelaterad stress i förhållande till copingstrategier, speciellt i form av socialt stöd.	200 sjuksköterskor på sju olika landsbygds-sjukhus tillfrågades om deltagande i studien, 87 (84 kvinnor och tre män, 25-65 år) sjuksköterskor medverkade i studien. Tre frågeformulär besvarades av deltagarna samt ett frågeformulär där deltagarna med sina egna ord skulle beskriva en stressfylld arbetssituation som inträffat de senaste två veckorna.	Kvalitativ och kvantitativ studie. Den kvalitativa delen av studien delas upp i sju olika grupper, här analyseras stressfaktorerna. Pearson's korrelationskoefficient användes för att se sambandet i hypotesen.	De mest förekommande stressfaktorerna var arbetsbördan, konflikter med annan sjukvårdspersonal och tillräcklig och/eller bäst lämpad vård för varje patient. Det fanns ett positivt samband mellan stressade sjuksköterskor och coping i form av socialt stöd. Det fanns inget samband mellan det sociala stödet och känslan av att ha kontroll.	Hög kvalitet

Titel (referens)	Författare Land År	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Community mental health nurses in Wales: self-reported stressors and coping-strategies (15)	P Burnard, D Edwards, A Fothergill, B Hannigan, D Coyle Storbritanien 2000	Undersöka faktorer som ger upphov till stress på arbetet samt att undersöka vilka metoder som används för att hantera stress.	614 psykiatrisjuksköterskor i kommunen tillfrågades. 301 (ej könsindelad eller åldersbestämt) medverkade i studien. Sex frågeformulär, inkluderande tre öppna frågor som redovisas i denna artikel.	Kvantitativ och kvalitativ studie. Burnard's analysmetod som innebär en innehållsanalys där indelning sker med teman och undergrupper för analysering av den kvalitativa delen.	De mest förekommande stressfaktorerna var arbetsbördan, administrativt arbete och många klientrelaterade frågor. De mest förekommande coping-strategierna var stöd från kollegor/chefer, god kommunikationsförmåga och självkänedom där avslappning och tron på sin egen förmåga ingår.	Medel kvalitet.
Stress and coping among cardiovascular nurses: a survey in Brazil (16)	Estela Regina Ferraz Bianchi Brasilien 2004	Beskriva coping-strategier, identifiera orsaker till stress i sjukhusmiljön.	76 (69 kvinnor och sju män, 31-40 år) sjuksköterskor på enheten för hjärt-kärlsjukdomar på ett statligt sjukhus tillfrågades om medverkan i studien. 58 stycken medverkade. Två frågeformulär besvarades av deltagarna. Dessa samlades sedan in i en låda på varje enhet.	Kvantitativ studie. Spearman's korrelationskoefficient och Fischer's test.	Arbetsförhållanden var den största orsaken till stress för sjuksköterskor. Som copingstrategier användes främst ny positiv bedömning av situationen, förmåga till självkontroll och att söka socialt stöd.	Medel kvalitet

Titel (referens)	Författare Land År	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Nursing stress: the effects of coping strategies and job satisfaction in a sample of Australian nurses (17)	Christine M: Healy, Michael F McKay Australien 2000	Undersöka förhållandet mellan arbetsrelaterad stress och coping strategier. Även undersöka vilken effekt humor har när det gäller att hantera stress.	129 (125 kvinnor och fyra män, 20-59 år) sjuksköterskor medverkade i studien. Ett okänt antal ställde frivilligt upp i studien genom att de själva anmälde sig. Resterande tog forskaren själv kontakt med angående medverkan i studien. Sex frågeformulär besvarades av deltagarna.	Kvantitativ studie. Beskrivande statistik, SPSS och Pearson´s korrelationskoefficient användes för att analysera materialet.	De stressfaktorer som förekom mest var arbetsbördan, osäkerhet angående behandling och konflikter med läkare. De mest använda copingstrategierna var att söka socialt stöd, problemlösningförmåga och självkontroll.	Medel kvalitet
The relationships among workplace stressors, coping methods, demographic characteristics, and health in Australian nurses (18)	Esther M. Chang, John W. Daly, Karen M. Hancock, John Bidewell, Amanda Johnsson, Vickie A. Lambert, Clinton E. Lambert Australien 2006	Undersöka förhållande mellan demografiska skillnader, arbetsrelaterad stress, copingstrategier, fysisk hälsa och mental hälsa hos sjuksköterskor i Australien.	900 sjuksköterskor ur en databas valdes ut slumpmässigt. 320 (291 kvinnor och 29 män, 23-68 år) medverkade i studien. Fyra frågeformulär besvarades av deltagarna.	Kvantitativ studie. Pearson´s korrelationskoefficient och stepwise regression användes för att analysera materialet.	Det finns ett samband mellan stressorer, fysisk hälsa, mental hälsa och coping strategier. Antal år arbetade på avdelningen i kombination med att använda sig av distansering som copingstrategi medförde bättre mental hälsa. Copingstrategier som användes mest var problemlösningförmåga, självkontroll och att söka socialt stöd.	Hög kvalitet

Titel (referens)	Författare Land År	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
The certified registered nurse anesthetist: occupational responsibilities, perceived stressors, coping strategies, and work relationships (19)	Tristan Roberts Perry USA 2005	Undersöka hur arbetsrelaterad stress visar sig hos anestesistjuksköterskor beträffande deras förmåga att relatera till deras jämlingar.	20 (16 kvinnor och fyra män, merparten över 50 år) anestesistjuksköterskor på större och mindre sjukhus. Halvstrukturerade intervjuer under tre månaders tid. 19 intervjuer var inspelade på band och nedskrivna ordagrant. Observationer.	Kvalitativ studie. Koder och kategorier/teman.	Mest stress härleds direkt till patientvården, anestesiarbetet i allmänt, arbetsförhållande. Mest använda copingstrategier var att behålla fokus på patientvården, använda sig av humor, prata om stressfaktorerna, handskas med stressen inombords och ägna sig åt hobbies på fritiden.	Hög kvalitet
Job stress, coping and health perceptions of Hong Kong primary care nurses (20)	Joseph KL Lee Kina 2003	Undersöka förhållandet mellan arbetsrelaterad stress, hälsotillstånd och copingstrategier hos primärvårdssjuksköterskor.	1000 frågeformulär skickades slumpmässigt ut till primärvårdssjuksköterskor, 362 (348 kvinnor och 14 män, ej åldersbestämt) medverkade i studien. Fyra frågeformulär besvarades av deltagarna.	Kvantitativ studie. Beskrivande statistik, ANOVA, Pearson's korrelationskoefficient och Spearman's korrelationskoefficient användes för att analysera materialet.	De stressfaktorer som förekom mest var arbetsbördan, konflikt med läkare och konflikt med andra sjuksköterskor. De mest förekommande copingstrategierna var att vara så organiserad som möjligt och att hålla sig till det som är viktigt i sammanhanget. Mindre stress i primärvården än i akutvården. Desto bättre copingstrategier, desto mindre stress.	Medel kvalitet.

Titel (referens)	Författare Land År	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Nurses in cancer care – coping strategies when encountering existential issues (21)	Marianne Ekedahl, Yvonne Wengström Sverige 2006	Beskriva fungerande och icke fungerande copingstrategier sjuksköterskor använder för att hantera arbetsrelaterad stress.	15 (13 kvinnor och två män, 30-60 år) sjuksköterskor på canceravdelning, hospice och inom hemsjukvård för avancerad cancervård medverkade. Halvstrukturerade intervjuer, bandinspelade och ordagrant nedskrivna.	Kvalitativ studie. Kvale´s modell i två steg användes för att analysera materialet.	Den mest använda fungerande copingstrategin var att sätta gränser. Att inte ha förmågan att sätta gränser, eller att inte söka personligt stöd var icke fungerande strategier.	Hög kvalitet
Workplace and personal factors associated with physical and mental health in hospital nurses in China (22)	Vickie A Lambert, Clinton E Lambert, Marcia Petrini, Xiao Mei Li, Yi Jin Zhang Kina 2007	Undersöka den mest förekommande stressfaktorn på arbetsplatsen, den mest använda copingstrategin, och förhållandet mellan arbetsrelaterad stress, copingstrategier, psykisk styrka, demografiska kännetecken och fysisk och mental hälsa.	496 sjuksköterskor på fem olika sjukhus på slumpmässigt utvalda kliniker, tillfrågades om att medverka i studien. 480 (475 kvinnor och fem män, 19-63 år) medverkade. Fem frågeformulär besvarades av deltagarna.	Kvantitativ studie. Beskrivande statistik och Pearson´s korrelationskoefficient användes för att analysera materialet.	Den mest förekommande stressfaktorn var arbetsbördan och den mest förekommande copingstrategin var positiv bedömning av situationen.	Hög kvalitet

Titel (referens)	Författare Land År	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Coping with organizational stress among hospital nurses in Southern Ontario (23)	Paul D. Tyson, Rana Pongruengphant, Bela Aggarwal Canada 2001	Undersöka hur sjuksköterskor handskas med stress och huruvida någon copingstrategi minskar den arbetsrelaterade stressen.	200 sjuksköterskor på två olika sjukhus tillfrågades om medverkan i studien. 107 (ej könsindelad, medelåldern 32,5 år) medverkade i studien. Tre frågeformulär besvarades av deltagarna.	Kvantitativ studie. Materialet analyserades med hjälp av Cronbach's alpha.	Samverkan mellan arbetstillfredsställelse och problemlösningsförmågan fungerade bra som copingstrategi. Copingstrategierna socialt stöd och undvikande minskade inte känslan av stress.	Medel kvalitet
Factors related to stress and coping among chinese nurses in Hong Kong (24)	Patrick Callaghan, Shiu Ann Tak-Ying, Peggy a Wyatt Kina 2000	Undersöka faktorer som är relaterade till stress och coping hos kinesiska sjuksköterskor.	500 sjuksköterskor valdes ut ur ett register med hjälp av slumpmässigt stratifierat urval. 168 (122 kvinnor och 43 män - tre svarade inte! 22-44 år) valde att medverka i studien. Två frågeformulär besvarades av deltagarna.	Kvantitativ studie. Chi-2-test, Kruskal-Wallis test, Mann-Whitney u-test, t-test och Spearman's korrelationskoefficient har används för att analysera materialet.	De mest använda copingstrategierna var stöd från personer i närheten, att särskilja fritid från arbete samt att ha hobbies på fritiden. De mest förekommande stressorer var arbetsbördan, mötet med patienter och närstående och konflikter med ledningen.	Hög kvalitet