



SAHLGRENKA AKADEMIN
INSTITUTIONEN FÖR VÅRDVETENSKAP OCH HÄLSA

NYUTEXAMINERADE SJUKSKÖTERSORS UPPLEVELSE AV ARBETSRELATERAD STRESS

- En litteraturstudie

Författare

Athina Papathanasiou och Sandra Nikolić

Uppsats, Examensarbete:	Kandidatuppsats, Examensarbete i omvårdnad 15hp
Program, kurs:	Sjuksköterskeprogrammet/OM5250
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	HT/2021
Handledare:	Annica Lagström
Examinator:	Lena Johansson
	Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa

Förord

Författarna av denna litteraturstudie vill rikta ett stort tack till Annica Lagström för ett gott handledarskap samt stöttning genom examensarbetets gång.

Vidare vill författarna tacka sig själva och varandra för ett gott samarbete och tålamod.

Titel (svensk)	Nyutexaminerade sjuksköterskors upplevelse av arbetsrelaterad stress: En litteraturstudie
Titel (engelsk)	Newly graduated nurses' experience of work-related stress: A literature study
Examensarbete:	Examensarbete i omvårdnad 15hp
Program/kurs:	Sjuksköterskeprogrammet, OM5250
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	HT/2021
Författare	Athina Papathanasiou och Sandra Nikolić
Handledare:	Annica Lagström
Examinator:	Lena Johansson

Sammanfattning:

Bakgrund: Inom hälso- och sjukvården förekommer en hög arbetsbelastning vilket leder till en ökad sjuksköterskebrist och en minskad arbetstillfredsställelse. Nyutexaminerade sjuksköterskor anses inte vara tillräckligt förberedda vid övergången från student till legitimerad sjuksköterska. **Syfte:** Att beskriva vilka faktorer som påverkar arbetsrelaterad stress utifrån en nyutexaminerad sjuksköterskas upplevelse. **Metod:** Litteraturstudien grundar sig i Fribergs analysmodell varpå de vetenskapliga artiklarna inhämtades från databaserna CINAHL, PsycINFO och PubMed. Artiklarna är av både kvalitativ samt kvantitativ forskningsansats. Sammanlagt selekterades elva artiklar varvid fyra är kvalitativa studier, fyra kvantitativa och slutligen tre studier som tillämpat mixad metod. **Resultat:** Litteraturstudiens resultat presenteras i tre huvudteman och sju subteman: (1) Svårigheter med att vara ny; övergången från student till sjuksköterska, förväntningar på sig själv och prioritera sin egen hälsa, (2) En obalanserad arbetsmiljö; hög arbetsbelastning och hälsoinformatik, och (3) Brist på stöd på arbetsplatsen; arbetsrelationer och mobbning. **Slutsats:** Nyutexaminerade sjuksköterskor upplever arbetsrelaterad stress under de första åren som professionell sjuksköterska. Verklighetens omständigheter skiljer sig från utbildningen. Upplevelsen av arbetsrelaterad stress kan minimeras i samband med välanpassade förkunskaper och stöttning inom vårdteamet.

Nyckelord: Nyutexaminerade sjuksköterskor, arbetsrelaterad stress, stressfaktorer, upplevelser, sjuksköterskors hälsa

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
2. Bakgrund.....	1
2.1 Arbetsmiljön i hälso- och sjukvården	1
2.2 Arbetsrelaterad stress	2
2.3 Sjuksköterskans ansvarsområden	3
2.4 Teoretisk referensram - Från student till legitimerad sjuksköterska	3
3. Problemformulering.....	4
4. Syfte	4
5. Metod.....	4
5.1 Studiedesign	4
5.2 Datainsamling	5
5.3 Inklusions- och exklusionskriterier	5
5.4 Urval och kvalitetsgranskning	6
5.5 Dataanalys	6
5.6 Etiska överväganden	6
6. Resultat.....	7
7. Diskussion	11
7.1 Metoddiskussion	11
7.2 Resultatdiskussion	13
7.3 Kliniska implikationer	14
7.4 Förslag till fortsatt forskning	15
8. Slutsats.....	15
9. Referenslista.....	16
Bilagor	22
<i>Bilaga 1 – Söktabell</i>	
<i>Bilaga 2 – Artikelsammanställning</i>	
<i>Bilaga 3 – Kvalitetsgranskning av kvalitativa artiklar</i>	
<i>Bilaga 4 – Kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar</i>	

1. Inledning

Det förekommer en ständig diskussion kring ansträngda arbetsförhållanden inom svensk hälso- och sjukvård där fortsatt sjuksköterskebrist ses i flera regioner till följd av hög arbetsbelastning (Socialstyrelsen, 2021). Det framkommer i Wakefield (2018) att övergången från student till legitimerad sjuksköterska upplevs som mycket påfrestande på grund av det stora ansvaret och arbetskraven. En ökad arbetsintensitet och tidspress i kombination med bristfällig återhämtning gör att sjuksköterskan riskerar sin egen hälsa. Med en ohälsosam arbetsmiljö förhindras även sjuksköterskans möjlighet att utföra en säker vård (Copanitsanou m.fl., 2017).

Den tidigare forskningen visar mer generellt vad som kan leda till arbetsrelaterad stress. Dock behövs mer kunskap om vilka faktorer som bidrar till förekomsten av arbetsrelaterad stress hos nyutexaminerade sjuksköterskor. Arbetet syftar således till att beskriva vilka faktorer som påverkar arbetsrelaterad stress utifrån en nyutexaminerad sjuksköterskas upplevelse.

2. Bakgrund

2.1 Arbetsmiljön i hälso- och sjukvården

Arbetsmiljön regleras i Sverige av arbetsmiljölagen (SFS 1977:1160) med syfte att förebygga ohälsa såväl som arbetsrelaterade olycksfall. Vidare hänvisas i 2 kap. 1 § att arbetsmiljön ska vara tillfredsställande samt ta hänsyn till arbetstagarens möjlighet att själv utforma sin arbetssituation. Likaså bör psykiska samt fysiska påfrestningar inte medföra till arbetsrelaterad ohälsa (SFS 1977:1160). Arbetsmiljöverket använder begreppet OSA - organisatorisk och social arbetsmiljö - för att beskriva dessa förhållanden (Arbetsmiljöverket, 2016).

Enligt Arbetsmiljöverket (2018) förekommer i hälso- och sjukvården ett flertal risker relaterade till arbetsmiljön. Hög psykisk och fysisk belastning anses vara de vanligaste, och orsakas till största del av sociala och organisatoriska påfrestningar (Arbetsmiljöverket, 2018). Till vilket bland annat hög arbetsbelastning, oregelbundna arbetstider samt konflikter i arbetet inkluderas. Även låg kontroll över sin situation och bristande stöd av arbetsgivare nämns som viktiga aspekter (Arbetsmiljöverket, 2020; Karlsson m.fl., 2019). Dessutom kan trötthet i relation till en utebliven återhämtning mellan arbetspassen ge upphov till ett missnöje i arbetet och emotionell utmattning (Karlsson m.fl., 2019).

En god etablerad relation med kollegor, mindre antal patienter per sjuksköterska, och möjlighet till personlig utveckling gynnar däremot sjuksköterskornas tillfredsställelse och hälsa på arbetsplatsen (Copanitsanou m.fl., 2017). En del sjuksköterskor värdesätter sin hälsa och miljön på arbetsplatsen mer än exempelvis en högre arbetslön (Karlsson m.fl., 2019). Andra uttrycker att stark känsla av samhörighet genom teamarbete och ens stolthet över sjuksköterskeyrket, är bidragande faktorer för viljan att stanna kvar på arbetsplatsen trots en påfrestande arbetsbelastning (Nunstedt m.fl., 2020).

Samtidigt rapporteras en god arbetsmiljö på avdelningen även bidra till att fler patienter är nöjda med vården jämfört med patienter som får vård i en sämre upplevd arbetsmiljö (Copanitsanou m.fl., 2017). Tidigare forskning visar att det finns ett tydligt samband mellan upplevelser i arbetsmiljön och sjuksköterskans mående, som också kan avspeglade sig på omhändertagandet av patienter (Ulrich m.fl., 2019).

Enligt Karlsson m.fl. (2019) kan en frustration uppkomma hos sjuksköterskor då omvårdnadsarbetet inte fullföljs under arbetsdagen eller inte sker personcentrerat. Arbetsmiljöverket (2013) rapporterar att hälso- och sjukvårdssektorn är mest utsatt vad gäller arbetsrelaterad stress. En god arbetsmiljö är avgörande för att förbättra vårdkvalitén i hälso- och sjukvården, inklusive sjuksköterskors hälsa (Copanitsanou m.fl., 2017). Huruvida en sjuksköterska blir kvar i yrket är beroende av upplevd arbetsmiljö och välmående (Karlsson m.fl., 2019). Hög arbetsbelastning i kombination med bristfällig återhämtning kan leda till arbetsrelaterad stress och sjukskrivning (Arbetsmiljöverket, 2020), och enligt Gustavsson m.fl. (2015) är nyutexaminerade sjuksköterskor särskilt utsatta då de ställs inför ökade krav och otillräckligt stöd. När den nyutexaminerade sjuksköterskan introduceras i arbetslivet kan sjuksköterskerollen upplevas som annorlunda i förhållande till verkligheten (Wakefield, 2018). Vidare redogörs begreppet *övergångschock*, som en upplevelse från att gå från den bekväma och välbekanta rollen som sjuksköterskestudent, till den professionella och legitimerade rollen som sjuksköterska (Wakefield, 2018).

2.2 Arbetsrelaterad stress

Samhället blir i samband med den ständiga utvecklingen alltmer krävande (Gustafsson & Wiklund Gustin, 2019). Arbetsrelaterad stress upplevs idag globalt och anses bland annat vara starkt anknutet till arbetsmiljön. Enligt Gustafsson och Wiklund Gustin (2019) är stress en normal reaktion som kroppen reagerar på vid direkt hotfulla situationer, belastningar eller krav från omgivningen. En kortvarig stressreaktion är hanterlig och ofarlig under förutsättning att kroppen får återhämta sig mellan varven (Institutet för stressmedicin, 2016).

Däremot kan en längre period av stressreaktion, utan möjlighet till återhämtning, resultera i olika sjukdomstillstånd (Institutet för stressmedicin, 2016). Kronisk stress kan medföra till minskad energi och sömnsvårigheter och sämre prestationsförmåga (Gustafsson & Wiklund Gustin, 2019). Världshälsoorganisationen (WHO) beskriver begreppet arbetsrelaterad stress som en reaktion där individen ställs inför för höga arbetskrav och påfrestningar, i relation till den kompetens och förmåga som denne besitter. Kombinationen av bristfälligt stöd från arbetsledare och kollegor samt en ofullständig kontroll av arbetsprocessen resulterar vanligen i att anställda upplever en högre arbetsrelaterad stress (WHO, 2020). Uppskattningsvis anser omkring hälften av alla arbetstagare i Europa att arbetsrelaterad stress svarar för halvparten av inrapporterade förlorade arbetsdagar (Europeiska arbetsmiljöbyrån, 2019).

Att som sjuksköterska uppleva stress från arbetsplatsen under en längre period kan därmed medföra psykiska konsekvenser för hälsan (Theorell m.fl., 2015), såsom en ökad förekomst av depressiva symtom. Den yrkesutövande sjuksköterskan har även ett ansvar att värna om sin egen hälsa då den anses kunna äventyra vården som ges (Svensk Sjuksköterskeförening, 2017b).

2.3 Sjuksköterskans ansvarsområden

För en legitimerad sjuksköterska finns det ett ansvar i att självständigt kunna leda omvårdnadsarbete för patienter. Med utgångspunkt i de sex kärnkompetenserna; *personcentrerad vård, samverkan i team, evidensbaserad vård, förbättringskunskap och kvalitetsutveckling, säker vård samt informatik*, ska sjuksköterskan förhålla sig till likaså få stöd i sitt arbete (Svensk sjuksköterskeförening, 2017a). Dessa kompetenser är grundläggande för att sjuksköterskan ska kunna bedriva bästa möjliga vård i egenskap av att bevara patientsäkerheten.

Patientsäkerhetslagen (SFS 2010:659) beskriver hur patienter inte ska skadas i samband med en sjukhusvistelse eller övrig kontakt med hälso- och sjukvården (Socialstyrelsen, 2021c) och att all hälso- och sjukvårdspersonal är skyldiga att medverka till att hög patientsäkerhet upprätthålls (SFS 2010:659). I yrkesrollen ska även sjuksköterskan arbeta hälsofrämjande såväl som förebyggande och lindrande för att, i enlighet med hälso- och sjukvårdslag, upprätthålla god vårdkvalité (SFS 2017:30). Utöver kärnkompetenserna föreligger en etisk kod för sjuksköterskor som benämns International Council of Nurses (ICN) etiska kod, för att arbeta utefter ett etiskt förhållningssätt (Svensk sjuksköterskeförening, 2017b).

2.4 Teoretisk referensram - Från student till legitimerad sjuksköterska

Med hänsyn till arbetets syfte och tidigare forskning som visar på nyutexaminerade sjuksköterskors svårigheter i övergången från sjuksköterskestudent till legitimerad sjuksköterska utsågs Patricia Benners teori som passande. Omvårdnadsteorin ”från novis till expert” redogör för sjuksköterskans utveckling i hennes yrkesroll. Enligt Benner (1993) grundar sig utvecklingen i kombinationen mellan kompetens och praktisk erfarenhet. Kunskapsutvecklingen som Benner syftar till sker i fem stadier: *novis, avancerad nybörjare, kompetent, skicklighet* och *expert*.

Under det förstnämnda stadiet benämns sjuksköterskan för *novis*, med detta menar Benner (1993) att sjuksköterskan i vissa arbetssituationer har en avsaknad av kunskap och bakgrundsförståelse. Vidare saknar en novis dessutom förmågan och erfarenheten att uppnå de förväntningar som kan förekomma i oförutsägbara situationer. Enligt Benner (1993) styrs en novis handlande främst av regler och riktlinjer. Vid byte av kliniskt verksamhetsområde kan sjuksköterskan komma att återgå till en likvärdig prestationsnivå som novisen, till följd av de nya och obekanta omvårdnadsmålen. Under det första stadiet kan novisen uppleva en obekvämhets och stress över situationen, och behöver tid för bearbetning (Benner, 1993).

I det nästkommande stadiet, *avancerad nybörjare*, kan sjuksköterskan prestera med större säkerhet då hon införskaffat sig mer kunskap i relation till kliniska situationer. Sjuksköterskans ökade förmåga att kunna identifiera olika aspekter i yrkesrollen skapar möjlighet till utveckling. Behovet av stöd från mer erfarna sjuksköterskor är dock viktigt (Benner, 1993).

När arbetsförhållandena anses som oföränderliga, under en period som sträcker sig mellan två till tre år, benämns sjuksköterskan som *kompetent*. För att kunna erbjuda en säker, effektiv och organiserad vård genomför den kompetenta sjuksköterskan en lämplig prioritering och de oförutsägbara situationerna, som en gång skapade stress, upplevs inte längre på det viset. Dock förekommer en fortsatt avsaknad i tempo och anpassningsförmåga (Benner, 1993).

Under det fjärde och femte stadiet anses sjuksköterskan vara *skicklig* och *expert*, de s.k. expertstadierna (Benner, 1993). Det finns då stor förmåga att skapa en helhetsbild, urskilja avvikelser och formulera långsiktiga mål. Sjuksköterskan besitter då många färdigheter och arbetar effektivt utifrån det som anses centralt för situationen.

Kompetensen som en expert har inom varierande situationer bidrar många gånger till framgång och banar vägen för vidare forskning samt förbättring. Till följd av den bristande kontinuiteten och kunskapen når inte alla sjuksköterskor fram till expertstadiet. Däremot kan möjligheterna utökas genom undervisning och konsultation av andra sjuksköterskor utifrån det så kallade expertperspektivet (Benner, 1993).

3. Problemformulering

Arbetsrelaterad stress är förekommande inom olika yrkesområden på global nivå, men framförallt inom hälso- och sjukvården. Sjuksköterskor har många arbetsuppgifter att hantera parallellt med att arbeta utifrån kärnkompetenserna och ett etiskt förhållningssätt. Med dagens belastade sjukvård samt en redan uttalad sjuksköterskebrist kan det leda till ohälsa hos sjuksköterskor som i sig kan äventyra patientsäkerheten. Det har konstaterats att nyutexaminerade sjuksköterskor är särskilt sårbara under första tiden i yrket och till följd av detta upplever mer stress på arbetsplatsen än sina erfarna kollegor.

Tidigare forskning har också betonat vikten av goda förutsättningar i arbetsmiljön som påvisats främja sjuksköterskors hälsa, liksom viljan att stanna kvar på arbetsplatsen. Genom att öka förståelsen för vilka faktorer som påverkar arbetsrelaterad stress hos nyutexaminerade sjuksköterskor kan man förebygga ohälsa och främja god upplevd arbetsmiljö, både för nyutexaminerade sjuksköterskor samt deras patienter. Konsekvenserna av att inte öka förståelsen skulle exempelvis kunna medföra till en högre grad av sjuksköterskebrist som i sin tur kan leda till en ännu mer belastad hälso- och sjukvård.

4. Syfte

Syftet är att beskriva vilka faktorer som påverkar arbetsrelaterad stress utifrån en nyutexaminerad sjuksköterskas upplevelse.

5. Metod

5.1 Studiedesign

Uppsatsen baseras på en litteraturöversikt och inkluderar både kvalitativa och kvantitativa vetenskapliga studier, i syfte att sammanställa forskningen inom ämnet (Segesten, 2017). Litteratursökningen grundades på fem faser; avgränsning av valt problemområde, sökning av vetenskapliga artiklar, genomläsning av abstrakt, avgränsning av studier som valts ut för analys och slutligen en kvalitetsgranskning av studierna (Friberg, 2017b).

5.2 Datainsamling

Inför litteraturöversikten definierades det valda problemområdet med utgångspunkt i PIO (population, intervention, outcome), vilket möjliggjorde att relevanta sökord formulerades. Enligt Friberg (2017a) innebär PIO att problemområdet delas upp i tre delar (Tabell 1) för att få fram det centrala i syftet och därmed kan underlätta sökningen i de olika databaserna.

Tabell 1 – PIO

P (population) →	Nyutexaminerade Sjuksköterskor
I (intervention) →	Faktorer som påverkar arbetsrelaterad stress
O (outcome) →	Nyutexaminerade sjuksköterskors hälsa

I litteratursökningen har databaserna CINAHL, PubMed och PsycINFO använts för att kunna få fram relevanta artiklar som besvarar arbetets syfte (Östlundh, 2017). CINAHL är en databas vars innehåll av tidskrifter huvudsakligen är inom vård och omvårdnad. PubMed innehåller främst biomedicinska tidskrifter som berör både medicin och vård. Slutligen omfattas PsycINFO av tidskrifter som behandlar beteendevetenskap och psykologi (Karlsson, 2017). Sökorden som användes i litteratursökningen har valts med hänsyn till syftet (se bilaga 1). Primärt delades sökorden upp i tre olika sökblock som motsvarade PIO-komponenterna. Sökblocken bestod av sökordssynonymer som tillämpades vid sökning av artiklarna. Vilket resulterade i följande nyckelord: Nyutexaminerade sjuksköterskor, arbetsrelaterad stress, stressfaktorer, upplevelser och sjuksköterskors hälsa.

Med hjälp från databasernas ämnesordlistor översattes sökorden och nyckelorden till den engelska motsvarigheten. De ämnesordlistor som nyttjats var Svensk MeSH för PubMed samt CINAHL Headings för CINAHL (Karlsson, 2017). En kombination av sökorden tillämpades främst i PubMed, i en och samma söksträng, vilket gav en bredare sökning och ökade sensitiviteten (se Bilaga 1). Fritextsökning användes vilket medförde att de sökord som applicerades i sökfältet eftersökte dels de ord som förekom i referensposten, men även de sökorden som uppkom i abstrakten (Karlsson, 2017). I samtliga sökningar användes de booleska operatorerna AND och OR varpå AND avgränsade sökningen och gjorde den mer specifik och OR utökade sökningen (Karlsson, 2017; Östlundh, 2017). I databasen PubMed användes trunkering (*) i slutet på sökordet “Newly qualified nurs*”, detta då trunkering ger en bredare sökning eftersom databasen får fram sökordets alla böjningsformer (Östlundh, 2017).

5.3 Inklusions- och exklusionskriterier

I samtliga databaser gjordes begränsningar till publiceringsår 2016–2021, samt språket engelska. Ytterligare begränsning såsom “Peer reviewed” gjordes för sökningar i både CINAHL och PsycINFO. “Peer reviewed” innebär att artiklarna är vetenskapligt granskade vilket är önskvärt för att stärka studiens trovärdighet (Henricson, 2017).

Inklusionskriterier för alla vetenskapliga artiklar var att artiklarna undersökte nyutexaminerade sjuksköterskor, det vill säga sjuksköterskor med högst två års yrkeserfarenhet. De skulle även åsyfta arbetsrelaterad stress. Artiklar som handlade om sjuksköterskestudenter och specialistsjuksköterskor exkluderades. Även studier från länder där hälso- och sjukvården skiljer sig avsevärt från den svenska sjukvården, till exempel från Afrika och Asien, exkluderades.

5.4 Urval och kvalitetsgranskning

Sökning av vetenskapliga artiklar gav flera titlar som var intressanta för syftet. Dess titlar och abstrakten lästes igenom för att bedöma om de är av relevans samt uppfyllde inklusionskriterierna. Samtliga valda abstrakt lästes gemensamt för att få en överblick innan artiklarna valdes ut för vidare analys. En av artiklarna som förekom i PubMed sökningen saknade fulltext och var avgiftsbelagd. Då den ansågs ha väsentligt abstrakt som svarade på syftet, var av kvalitativ ansats och även med ett publiceringsår 2021 valdes den för vidare granskning. Därmed beställdes en artikelkopia från Göteborgs Universitet.

Efter att ha läst artiklarnas sammanfattningar gjordes en noggrann analys varvid artiklar som stämde in på syftet lästes i fulltext. Av dessa granskades elva artiklar med hjälp av Fribergs (2017c) granskningsfrågor som gäller både för kvalitativa respektive kvantitativa studier (Bilaga 3 och 4), vilket säkerställer studiernas kvalitet samt avgör om de ska inkluderas eller exkluderas (Friberg, 2017b). Tre av artiklarna hade en mixad metod och därmed granskades med kombination av både de kvalitativa samt kvantitativa granskningsfrågorna. De valda artiklarna granskades först individuellt i fulltext, för att sedan jämföras mellan uppsatsförfattarna. Graderingen för artiklarna var medel till hög kvalitet och elva artiklar valdes ut till denna litteraturstudie, varav fem av dem var av medel- och resterande av hög kvalitet (Bilaga 2). Av dessa utvalda var fyra kvalitativa, fyra kvantitativa studier samt slutligen tre av en mixad metod.

5.5 Dataanalys

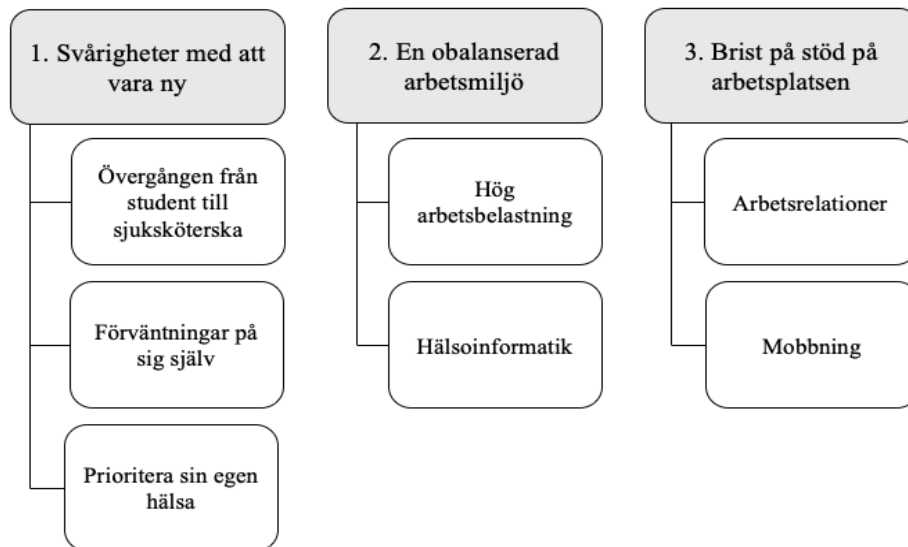
De valda artiklarna lästes individuellt ett flertal gånger för att få god förståelse för innehållet (Friberg, 2017b). Varje artikel dokumenterades sedan i en översiktstabell innehållande bland annat syfte, metod, resultat och kvalitet (Bilaga 2). Därefter kunde eventuella likheter respektive skillnader i artiklarna identifieras. Till hjälp användes färgkodade understrykningar för att klargöra gemensamma fynd och olikheter i artiklarnas resultat. I den sista delen i analysen sammanställdes all data för att få fram teman (Friberg, 2017b).

5.6 Etiska överväganden

Det etiska övervägandet hos de artiklar som inkluderades i litteraturstudien har fastställts genom att undersöka artiklarnas tillvägagångssätt och garantera etiskt godkännande. Förutom att artiklarna hade granskats och fått godkännande från en etisk kommitté, hade många utav artiklarna dessutom fört ett etiskt resonemang, samt värnat om samtycke och deltagarnas konfidentialitet. På så vis ökade därmed tillförlitligheten till de vetenskapliga artiklarna. I enlighet med Kjellström (2017) är forskningsetiken väsentlig för att människors rättigheter inte ska äventyras och att medverkanen för deltagarna ska vara frivilligt.

6. Resultat

Utifrån analys av elva utvalda artiklar beskrivs vilka faktorer som påverkar arbetsrelaterad stress utifrån nyutexaminerade sjuksköterskors upplevelser. Resultatet sammanfattas under tre huvudteman; svårigheter med att vara ny, en obalanserad arbetsmiljö samt brist på stöd på arbetsplatsen (se Figur 1).



Figur 1 - Resultat av analysen uppdelat i huvudteman och subteman

1. Svårigheter med att vara ny

I ett flertal studier framkom att nyutexaminerade sjuksköterskor upplevde svårigheter relaterat till sin nya roll (Feeg m.fl., 2021; Frögéli m.fl., 2019; ONeal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019; Tong & Epeneter, 2018). Många svårigheter hade sin grund i övergången från teori till praktik (Oneal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019) och i förväntningarna som deltagarna hade på sig själva (Feeg m.fl., 2021; Frögéli m.fl., 2019; Halpin m.fl., 2017; ONeal m.fl., 2019).

De upplevde också att det var svårt att kunna prioritera rätt för att inte orsaka ohälsa hos de själva (Oneal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019; Tong & Epeneter, 2018). Dessa faktorer ansågs bidra till den sammanlagda upplevelsen av arbetsrelaterad stress (Feeg m.fl., 2021; Frögéli m.fl., 2019; Halpin m.fl., 2017; ONeal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019; Tong & Epeneter, 2018).

Övergången från student till sjuksköterska

I studien av Rainbow och Steege (2019) framkom att sjuksköterskeutbildningen inte förberett sjuksköterskorna tillräckligt inför deras framtida yrkesarbete. Övergången från teori till praktik upplevdes som utmanande och påfrestande (Oneal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019) och även om de fått viss förberedelse angående förekomsten av stress i yrkeslivet, så upplevdes det

närmast ”chockerade” att de själva upplevde detta när de började arbeta (Oneal m.fl., 2019). I Rainbow och Steege (2019) framkom även önskemål om att de redan under sjuksköterskeutbildningen borde erhållit mer kunskap och strategier för att kunna hantera stress.

Sjuksköterskor som hade tidigare vårderfarenheter tenderade att uppleva lägre nivåer av arbetsrelaterad stress (Halpin m.fl., 2017; Rainbow & Steege, 2019). De som inte hade tidigare arbetslivserfarenheter upplevde att de hade otillräcklig kunskap och erfarenheter från utbildningen gällande kliniska och praktiska moment. De upplevde en osäkerhet kring sin nya roll (Rainbow & Steege, 2019). Laschinger m.fl. (2016) betonade i sin studie att tillämpandet av en handledare ansågs vara hjälpsamt i samband med deras övergång till yrkesutövande. Genom att förses med ett stöd och tydligare arbetsbeskrivning minskade nivåerna av stress (Frögéli m.fl., 2019; Laschinger m.fl., 2016).

Förväntningar på sig själv

I flera studier beskrevs en känsla av otillräcklighet, ifrågasättande av sin förmåga och svårigheter med att identifiera sig som en professionell sjuksköterska. Känslan av okunnighet parallellt med de egna förväntningarna som de hade på sig själva bidrog till arbetsrelaterad stress (Feeg m.fl., 2021; Frögéli m.fl., 2019; Halpin m.fl., 2017; Oneal m.fl., 2019).

Upplevelser av ett ökat ansvar, samt press över att behöva lära sig mycket på kort tid, beskrevs som ytterligare en bidragande stressfaktor (Feeg m.fl., 2021; Halpin m.fl., 2017). De beskrev även stress över att inte hinna slutföra sina arbetsuppgifter i tid, vilket de både beskyllde sig själva för och arbetsorganisationen (Tong & Epeneter, 2018). En bristande kontroll och motstridiga arbetskrav i relation till vårdens komplexitet var också en stressfaktor (ten Hoeve m.fl., 2020; Tong & Epeneter, 2018).

Flera sjuksköterskor uppgav att de tidigt i sin anställning tilldelades patienter med komplexa hälsotillstånd, där de saknade kompetens gällde omhändertagandet (Feeg m.fl., 2021; Tong & Epeneter, 2018). Det ställdes krav på att förbättra sina tekniska och omvårdnadsfärdigheter (Tong & Epeneter, 2018). För vissa bidrog rädslan kring att själva behöva hantera akuta situationer, och rädslan av att utföra misstag, till en högre nivå av arbetsrelaterad stress (Feeg m.fl., 2021; Halpin m.fl., 2017). I vissa fall mottog de negativ feedback från kollegor när misstag väl uppstod vilket ledde till att de såg ner på sig själva.

Deltagarna i studien av Oneal m.fl. (2019) uppgav en avsaknad av kunskap angående hanterandet av aggressiva patienter. De uttryckte således en känsla av rädsla eftersom förväntningarna som de hade på sig själva upplevdes som svåra att leva upp till (Halpin m.fl., 2017; Oneal m.fl., 2019). Även situationer som handlade om liv och död, upplevdes särskilt svåra att hantera (Rainbow & Steege, 2019).

Prioritera sin egen hälsa

Som nybörjare i relation till rollen som professionell sjuksköterska tenderade många att ta hand om sina patienter mer än sig själva (Rainbow & Steege, 2019; Tong & Epeneter, 2018), och att de egna hälsobehoven betraktades som mindre betydande (Oneal m.fl., 2019). Behovet av att

prioritera sina patienters behov över sina egna kunde formuleras som “en kamp” och att denna prioritering handlade om “godhet” (Rainbow & Steege, 2019).

Upprätthållandet av en god balans i arbetslivet såväl som privatliv upplevdes som väldigt svår (Oneal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019). I studien av Oneal m.fl. (2019) framkom behovet av att prioritera sitt eget hälsotillstånd, då den egna ohälsan kunde ha en negativ effekt på arbetsprestationen, och därmed öka stress ytterligare. Vid ohälsa förelåg en risk att göra misstag som en följd av att inte kunna utföra uppgifterna fullt ut (Oneal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019; Tong & Epeneter, 2018). Exempelvis hade sömnen stor påverkan på arbetsförmåga och återhämtning (Dames, 2019; Oneal m.fl., 2019).

Även jobbiga personliga förhållanden i sjuksköterskans liv, utanför arbetet, kunde försvåra arbetsfunktionen och leda till en ökad arbetsrelaterad stress (Rainbow & Steege, 2019). Känslan av utbrändhet hos vissa deltagare resulterade i att de som en gång i tiden kände att de aldrig skulle kunna lämna sjukhusen, nu hade svårigheter med att se sig själva jobba kvar i samma miljö (Tong & Epeneter, 2018). Även i studien av Rainbow och Steege (2019) uppgav majoriteten av sjuksköterskorna att de hade planer på att lämna sjukhusmiljön i utbyte mot en mindre stressig miljö, alternativt återuppta studierna i framtiden. Å andra sidan presenterade resultaten i Blomberg m.fl. (2016) motsatsen, enligt studien verkade den arbetsrelaterade stressen hos sjuksköterskor upplevas oberoende av arbetsplatsen.

2. En obalanserad arbetsmiljö

Studierna beskriver hur stressfaktorer främst grundade sig i en hög arbetsbelastning, orsakade av bristande bemanning och pressat tidsschema, vilket gjorde det svårt att prioritera mellan arbetsuppgifter samt att slutföra dem i tid (Halpin m.fl., 2017; Tong & Epeneter, 2018).

Hög arbetsbelastning

Flera studier konstaterade att hög arbetsbelastning var en vanlig orsak till arbetsrelaterad stress hos nyutexaminerade sjuksköterskor (Dames, 2019; Feeg m.fl., 2021; Halpin m.fl., 2017). I studien av Dames (2019) framkom att hög arbetsbelastning var en följd av underbemanning. Sjuksköterskor kunde till exempel tvingas att omplaceras till okända avdelningar för att kompensera personalbristen. Att ständigt behöva vara beredd på att arbeta på olika avdelningar med ett nytt vårdteam och nya arbetsuppgifter skapade stress (Dames, 2019).

Enligt Halpin m.fl. (2017) upplevdes bristen på sjuksköterskepersonal leda till flera stressfaktorer på vårdavdelningen. Dels blev arbetsuppgifterna fler och svårare att slutföra på grund av rådande tidsbrist. Dessutom tillökade antal patienter per sjuksköterska vilket ledde till känslor av obehag och rädsla för att göra vårdmisstag (Halpin m.fl., 2017).

Detta styrks i Feeg m.fl. (2021) studie, där sjuksköterskorna upplevde ökad arbetsrelaterad stress av att försöka balansera arbetstempot och vårdandet av patienter med akuta sjukdomstillstånd. Samtidigt upplevdes svårigheter att vårda ur ett holistiskt synsätt och att vårdkvaliteten blev lidande (Oneal m.fl., 2019). En hög arbetsbelastning associerades också med minskad tid för återhämtning och att de inte tog raster under arbetsdagen (Dames, 2019; Halpin m.fl., 2017). Vikten av teamarbete framkom (Oneal m.fl., 2019), och alltför orimliga jobbkrav beskrevs ha en direkt påverkan på det professionella engagemanget, känslan av samhörighet och viljan att stanna kvar i sjuksköterskeprofessionen (ten Hoeve m.fl., 2020).

Hälsoinformatik

I studien av Kaihlanen m.fl. (2021) framkom att kompetens inom informatik och informationssystem var knutet till arbetsrelaterad stress. Även om de nyutbildade sjuksköterskorna ibland besatte en högre kompetens i informatik, till skillnad från deras erfarna sjuksköterskekollegor, var det en källa till stress (Kaihlanen m.fl., 2021).

Det beskrivs att dokumentationen var en arbetsuppgift som tog mycket tid av arbetet och orsakade en press på att hinna klart innan jobbdagens slut (Halpin m.fl., 2017). Det kunde resultera i att de jobbade över (Dames, 2019; Halpin m.fl., 2017). Hos Tong och Epeneter (2018) framkom att patientundervisning kunde nedprioriteras vilket orsakade en känsla av att man inte har presterat tillräckligt i sin sjuksköterskeroll (Tong & Epeneter, 2018).

3. Brist på stöd på arbetsplatsen

För många sjuksköterskor var avsaknaden av kommunikationen och socialt stöd med kollegor och andra yrkesprofessionerna kopplat till arbetsrelaterad stress (Dames, 2019; Feeg m.fl., 2021; Halpin m.fl., 2017; Oneal m.fl., 2019; Tong & Epeneter, 2018). Även mobbning och utanförskap ökade känslan av stress (Dames, 2019; Feeg m.fl., 2021).

Arbetsrelationer

I början av yrkeslivet anförtrorde sig många sjuksköterskor till kollegor där en speciell gemenskap skapades (Oneal m.fl., 2019, Rainbow & Steege, 2019). Hos de som upplevde mindre av detta stöd, så var nivåerna av stress högre (Rainbow & Steege, 2019; ten Hoeve m.fl., 2020). Vidare uttryckte de att förekomsten av ett avsiktligt skadligt beteende och krävande interpersonella interaktioner inom vårdteamet, var en bidragande faktor som orsakade arbetsrelaterad stress (Feeg m.fl., 2021; Halpin m.fl., 2017). Genom stödandet av socialiseringsprocesserna kunde den upplevda arbetsrelaterade stressen minska (Frögéli m.fl., 2019).

Det visades också att dåliga relationer med både kollegor och dess patienter var förenade med negativa känslor som kunde inverka på det professionella engagemanget (ten Hoeve m.fl., 2020). En bristande kommunikation mellan olika skift, olika avdelningar (Oneal m.fl., 2019), i möten med patienter och dess anhöriga, och i möten med läkare (Tong & Epeneter, 2018), bidrog till den upplevda arbetsrelaterade stressen. Deltagarna uppgav känslor av rädsla och osäkerhet i dialog med läkarna, och att otydliga order och nedvärderande attityder var orsaker som låg till grund för stress (Oneal m.fl., 2019; Tong & Epeneter, 2018). I en av studierna framkom att män kunde drabbas av större risker, exempelvis i svåra samtal, tunga lyft och vid ingripandet av aggressiva patienter (Oneal m.fl., 2019).

Även olämplig attityd och nedlåtande och oförskämda kommentarer kunde förekomma från mer erfarna kollegor (Dames, 2019; Feeg m.fl., 2021; Oneal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019). Det framkom att sjuksköterskor som hade tidigare arbetserfarenheter hade lättare för interaktion och samverkan med kollegor (Rainbow & Steege, 2019). Sjuksköterskorna kunde uppleva stress i förhållande till att behöva anpassa sig till vårdteamets förväntningar och praxis (Halpin m.fl., 2017). Stress och rädslor minskade när de upplevde känsla av tillhörighet, acceptans, hövlighet och aktivt stöd från vårdteamet (Dames, 2019; Halpin m.fl., 2017; Laschinger m.fl., 2016).

Vidare ansågs handledning som hjälpsam (Blomberg m.fl., 2016; Dames, 2019; Laschinger m.fl., 2016; ONeal m.fl., 2019; Tong & Epeneter, 2018). Vid avsaknad av återkoppling från handledarna kunde dock den arbetsrelaterade stressen öka (Tong & Epeneter, 2018).

Mobbning

På flera arbetsplatser förekom mobbning gentemot nyutexaminerade sjuksköterskor vilket gav högre nivåer av arbetsrelaterad stress och minskad självmedkänsla (Dames, 2019; Feeg m.fl., 2021; Halpin m.fl., 2017; ONeal m.fl., 2019). Många gånger ansågs erfarna sjuksköterskor och läkare ha en dålig attityd, med överdriven kritik (Halpin m.fl., 2017). Det yttrade sig i en rädsla för att be de erfarna om hjälp samtidigt som det gav upphov till en känsla av exkludering från arbetsteamet (Halpin m.fl., 2017). Att vårdpersonal hade ett oacceptabelt bemötande i form av ohövlighet ansågs därmed vara en stor stressfaktor och påverkade välmående på arbetsplatsen (Halpin m.fl., 2017; ONeal m.fl., 2019; Tong & Epeneter, 2018).

Det framkom även känslor av att bli "dumförklarad" under överrapporteringar och att sjuksköterskorna drabbades av kränkande särbehandling, genom att till exempel få utföra särskilt svåra och jobbiga arbetsuppgifter (Feeg m.fl., 2021; Tong & Epeneter, 2018). Trots vårdenhetens kännedom om utsattheten var stödet bristfälligt (Feeg m.fl., 2021) och det saknades metoder för konfliktlösning (Dames, 2019). Det framkom också att de erfarna kollegorna övervakade dem under arbetspassen, som resultat av brist på förtroende. Även i studien av Laschinger m.fl. (2016) framkom att ohövlighet gav en sämre arbetstillfredsställelse.

7. Diskussion

7.1 Metoddiskussion

En litteraturoversikt har använts som studiedesign och baserades utifrån syftet i studien. Enligt Friberg (2017b) ger litteraturoversikt en möjlighet att kartlägga och få översikt av valt område, med hjälp av både kvalitativa och kvantitativa data. Vidare kunde det upptäckas i en inledande sökning att arbetsrelaterad stress hos sjuksköterskor var väl beforskat sedan tidigare. Därmed bestämde sig författarna att specificera syftet till nyutexaminerade sjuksköterskor, med hänsyn till arbetsrelaterad stress och vilka faktorer som påverkar den. PICO användes som hjälp för att strukturera problemområdet inför sökningen i databaserna. Dock modifierades modellen först av författarna till att endast inkludera PIO-komponenterna. Detta då komponenten C står för "comparison" (Friberg, 2017a), vilket inte var relevant till syftet.

Enligt Friberg (2017a) används metoden för att tydliggöra det man ska studera och utgör en styrka för studien. Varje PIO-komponent identifierade relevanta sökord mot syftet. Det i sin tur ledde till fler sökord inom varje komponent och ökade möjligheten att hitta rätt sökord/nyckelorden. Dessutom ges det hög specificitet då icke-relevanta artiklar exkluderas och det valda omvårdnadsproblemet undersöks (Rosén, 2017). Databaserna som användes var CINAHL, PubMed samt PsycINFO och samtliga bidrog till att finna de utvalda artiklarna. Användning av flera olika databaser ökar sensitiviteten och gav möjligheten till relevanta artiklar i studien, vilket vidare stärker trovärdigheten (Rosén, 2017). Vid sökning i databaserna kunde flera sökord kombineras med varandra där ämnesordlistor både i Svensk MeSH och CINAHL Headings gav rätt översatt ord (Östlundh, 2017).

I samtliga databaser tillämpades blocksökning där varje sökblock innehöll flera söktermer. Det kan ha bidragit till att högkvalitativa artiklar missats då sökningen blev för smal, och därmed gett ett mindre urval av artiklar. Framst sågs detta i sökningarna i PsycINFO. Dock återkom flera av de utvalda artiklarna i databaserna med olika sökordskombinationer, vilket författarna ser som styrka då det tyder på hög sensitivitet i sökningarna (Rosén, 2017). Vid ett par sökningar användes frassökning, men uteslöts då det inte gav fler relevanta artiklar än de redan befintliga. Utifrån Benners (1993) teori som anser att en nyutexaminerad sjuksköterska har mindre än två års yrkeserfarenhet, valdes det som inklusionskriterie. Däremot inkluderades studien av Laschinger m.fl. (2016) trots att nyutexaminerade sjuksköterskor hade upp till tre års erfarenhet, då studien ansågs ha relevanta resultat i samband med sjuksköterskans första år i yrket. Även kriteriet "Peer reviewed" inkluderades, men medförde färre sökträffar i CINAHL respektive PsycINFO. Det kan ha bidragit till att relevanta artiklar inte kom med i sökningen, vilket kan ses som svaghet i resultatet. Däremot styrker "Peer reviewed" att artiklarna är vetenskapligt granskade och bistår med trovärdighet för studieresultatet (Henricson, 2017).

Enligt Friberg (2017b; 2017d) anses studiens trovärdighet stärkas, och validiteten öka, vid tillämpandet av en noggrann förklaring beträffande urvalsprocessen. Vid urvalsprocessen exkluderades artiklar vars titel och abstrakt ansågs irrelevanta i förhållande till syftet. Detta kan betraktas som en svaghet då relevant information från dessa kan gå förlorade. En större andel av artiklarna var av kvalitativa forskningsansatser vilket bidrog till ett mer omfattande resultat av hur nyutexaminerade sjuksköterskor upplever den arbetsrelaterade stressen. Detta kan ses som en styrka då en kvalitativ forskningsansats kan öka förståelsen för det undersökta fenomenet (Friberg, 2017b; Henricson & Billhult, 2017).

Artiklarnas innehåll diskuterades även gemensamt för att kartlägga olikheter i relation till författarnas tolkningar, detta påvisas vara en styrka som ansågs öka resultatets tillförlitlighet (Mårtensson & Fridlund, 2017). Författarna upplevde analysprocessen som svår och tidskrävande, på grund av bristande erfarenhet. Artiklarna som inkluderades erhöll enligt Fribergs analysmodell både medelhög och hög kvalitet vilket resulterar i att litteraturstudiens relevans erhåller en hög pålitlighet. Då en variation i författarnas egna förmåga gällande bedömningen av kvalitén i artiklarna kan föreligga, anses detta som ytterligare en svaghet (Mårtensson & Fridlund, 2017).

Litteraturstudien utgår från ett nationellt men även globalt perspektiv, den innefattar således både svenska men även internationella studier. Framst har författarna försökt förhålla sig till svenska och europeiska studier men då författarna inte hittade tillräckligt med relevanta artiklar gjordes en utökning beträffande artiklarnas ursprung. Därmed utgår författarna från både amerikanska, europeiska samt kanadensiska artiklar. Detta kan ses som en svaghet då sjukvårdssystemen och arbetsförhållandena kan skilja sig en del från varandra. I relation till övriga artiklar som författarna påträffat under sökningen, ansågs de utvalda artiklarna ha likheter samt var tillräckligt uppdaterade i förhållande till den svenska hälso- och sjukvården. Trots en påvisad utsträckning gällande artiklarnas härkomst ansågs de selekterade artiklarna besvara syftet vilket medför att resultatet ändå erhåller en hög överförbarhet (Henricson, 2017).

De artiklar som inkluderades i litteraturstudien hade alla ett etiskt godkännande förutom en, skriven av Feeg m.fl. (2021). Med tanke på att tio av totalt elva artiklar hade ett etiskt godkännande ökar artiklarnas trovärdighet vilket ses som en styrka. Däremot kan den enstaka artikeln som inte hade ett etiskt godkännande betraktas som en svaghet (Kjellström, 2017). Författarna valde trots detta att inkludera denna artikel då den erhöll en hög kvalitet.

7.2 Resultatdiskussion

Syftet med litteraturoversikten var att beskriva vilka faktorer som påverkar arbetsrelaterad stress utifrån den nyutexaminerade sjuksköterskans upplevelse. Studiens resultat visar att de främsta stressfaktorer handlade om svårigheter med att vara ny, en obalanserad arbetsmiljö, och avsaknad av stöd från arbetskolllegor.

Att vara nyutexaminerad och ny på en arbetsplats var enligt litteraturstudien en faktor som bidrog till den upplevda arbetsrelaterade stressen. I det första subtemat under första temat, framkom det att övergången från teori till praktik ansågs enligt många vara en påfrestning (Oneal m.fl., 2019; Rainbow & Steege, 2019). Vilket även tidigare forskning bekräftar i studien av Regan m.fl. (2017), och att sjuksköterskorna inte känner sig tillräckligt förberedda inför sitt nya yrke (Gardiner & Sheen, 2016; Widarsson m.fl., 2020). På olika sätt beskrevs en ”övergångschock” (Wakefield, 2018) där sjuksköterskorna upplevde svårigheter i den nya yrkesrollen. De personer som hade tidigare vårderfarenhet hade en mer naturlig övergång än de som inte hade någon vårderfarenhet. Dessa beskrivningar kan överensstämna med Benners (1993) beskrivning av *novisen*, där denne anses uppleva obekvämheter och stress i nya och ovana situationer. Novisen har en fortsatt viss avsaknad av kompetens, erfarenhet och bakgrundsförståelse vilket medför att denne behöver mer tid och stöttning i sitt yrkesutövande (Benner, 1993). Den inre motivationen anses viktig för utvecklandet av den egna kompetensen och rollen som professionell sjuksköterska (Widarsson m.fl., 2020). Därmed är både yttre stöd och inre motivation viktigt för att hantera utmaningarna i det nya yrket.

Under det andra subtemat framkom att sjuksköterskorna upplevde ett ökat ansvar samt rädsla kring att själva hantera komplexa vårdssituationer. Detta ledde till känslor av otillräcklighet och att de inte ansågs leva upp till de förväntningar de hade på sig själva (Jarden m.fl., 2020; Regan m.fl., 2017). Detta kan vara ett resultat både av krav sjuksköterskor ställer på sig själva och krav som formulerats under utbildningen. Ett ideal som kan sägas avvika med vårdverkligheten (Regan m.fl., 2017) och innebära svårigheter i att begripa sig på det omfattande sjuksköterskeansvaret. Särskilt i rollen som vårdledare kan detta bli problematiskt (Widarsson m.fl., 2020) och i vårdteamets förväntningar (Regan m.fl., 2017). För alla legitimerade sjuksköterskor tillkommer ett självständigt ansvar där man utifrån tillämpandet av de sex kärnkompetenserna likväl som ICN:s etiska kod bör utgöra en central roll i arbetsuppgifterna (Svensk sjuksköterskeförening, 2017a; Svensk sjuksköterskeförening, 2017b). Enligt Benner (1993) besitter sjuksköterskan i början av sin yrkeskarriär, otillräcklig erfarenhet i förhållande till behärsandet av kärnkompetenserna och det etiska förhållningssättet såsom den kompetenta sjuksköterskan. I det tredje stadiet av Benners teori har novisen övergått till att benämnas som *kompetent* efter två till tre år i rollen som sjuksköterska. Dock kan faktorer som ökar stress komplicera och fördröja processen.

Nästan hälften av alla nyutexaminerade sjuksköterskor rapporterade höga nivåer av emotionell utmattning vilket resulterade i en allvarlig utbrändhet (Boamah & Laschinger, 2016). I det sista subtemat, under första huvudresultatet, belyses förmågan att kunna prioritera sig själv och sina egna behov, för att kunna fungera i sin yrkesroll. Det framkom också att det var viktigt att upprätthålla en god balans både i arbetslivet såväl som i privatlivet (Jarden m.fl., 2020). Ett bristande självförtroende och rädsla att göra misstag var centralt för upplevelser av stress (Gardiner & Sheen, 2016; Urban & Barnes, 2020; Widarsson m.fl., 2020) och även bortprioriterandet av sömn och återhämtning (Wakefield, 2018). Enligt Wakefield (2018) anses återhämtningsförmågan vara en essentiell faktor för en framgångsrik övergång,

arbetstillfredsställelse och en hållbar karriär. I ICN:s etiska kod beskrivs hur sjuksköterskan ska tillgodose sina hälsobehov så att vården av patienterna inte äventyras (Svensk sjuksköterskeförening, 2017b). Även Benner (1993) menar på att det bör vara en självklarhet att kunna tillämpa ett etiskt förhållningssätt, men att novisen bör ha mer stöd.

Utifrån temat om arbetsmiljö framkom att hög arbetsbelastning utgjorde ett hinder för återhämtning och gav brist på tid till arbetsuppgifter, vilket resulterade i arbetsrelaterad stress. Detta överensstämmer med Karlsson m.fl. (2019) som belyser att en ökad arbetsbelastning på grund av lägre personalstyrka försvårar att slutföra uppgifter under sitt skift, vilket äventyrar avkoppling mellan arbetspassen. Vidare framkom en bristande uppgiftsbehärskning däribland dokumentationen som likaså resulterade i en ökad arbetsrelaterad stress. Enligt Benner (1993) har en novis behov av tydliga riktlinjer som underlättar handlande i vissa situationer. Med hänsyn till Benners teori (1993) diskuteras att novisen hade brister i att bedöma arbetsläget på grund av ovana från arbetsbelastningen, samt oförmögen att prioritera bland uppgifterna. Samtidigt kan en *novis* uppleva att hen befinner sig i ett etiskt dilemma eftersom hen vill tillfredsställa sina patienters behov och önskningar samt utföra alla tilldelade arbetsuppgifter. En balanserad arbetsbelastning är enligt Nunstedt m.fl. (2020) möjlig om avdelningar har som första prioritet att tillgodose tillräckligt många sjuksköterskor under varje arbetsskift.

I det sista huvudtemat framkom brister i den sociala arbetsmiljön, såsom stöd och goda relationer med kollegor. Brist på god interaktion gav upphov till arbetsrelaterad stress. Detta är även förenligt med Urban och Barnes (2020) som beskriver vikten av att erfarna arbetskollegor erbjuder hjälp och även tilldelar arbetsuppgifter som är mer adekvata.

Flera studier reflekterade över bristen på återkoppling. En god kommunikation mellan kollegor och patienten är högst väsentligt, då vårdskador kan vara orsakade av bristande kommunikation, främst mellan olika yrkesgrupper, men även mellan vårdpersonal och patienter (Svensk sjuksköterskeförening, 2017c). Enligt patientsäkerhetslagen (SFS 2010:659) har all hälso- och sjukvårdspersonal en skyldighet att se till att hög patientsäkerhet upprätthålls, vilket underlättas genom att man erhåller en god kommunikation. Enligt Benner (1993) är det av betydelse att den *avancerade nybörjaren* känner att hen får tillräckligt mycket stöd, däribland en god kommunikation, från mer erfarna sjuksköterskor men även från vårdteamet. Detta är även i enlighet med sjuksköterskans kärnkompetenser och sjuksköterskans etiska koder där hen ska främja relationer och samarbete mellan alla yrkesprofessioner på arbetsplatsen (Svensk sjuksköterskeförening, 2017a; Svensk sjuksköterskeförening, 2017b).

I resultaten framkom även beskrivningar av mobbning och ohövlighet (Gardiner & Sheen, 2016; Jarden m.fl., 2020). Enligt Socialstyrelsen (2021d) är det av stor vikt att hälso- och sjukvårdspersonal visar ömsesidig respekt då professionerna i allmänhet samverkar. Mobbning och nedsättande beteende bidrar till stress och sämre kommunikation.

7.3 Kliniska implikationer

Utifrån litteraturstudiens resultat visades den höga arbetsrelaterade stressen vara förekommande både på en nationell och internationell nivå. Vidare ansågs utbildningen i många av artiklarna inte vara förberedande nog. Därav behöver man finna nya strategier gällande hur man kan minimera uppkomsten av den arbetsrelaterade stressen. Dessa strategier och lösningar syftar både till den organisatoriska delen i hälso-och sjukvården men även till enskilda.

7.4 Förslag till fortsatt forskning

Vidare forskning krävs för att identifiera de individuella skillnaderna såsom vårderfarenhet och om ålder inverkar på arbetsrelaterad stress. Samtidigt belyser studien vikten av forskning kring att sjuksköterskor bör få möjlighet till att lära sig prioritera sin egen hälsa redan under sjuksköterskeutbildningen. Forskning om stödprogram eller mentorskap bör även prioriteras.

8. Slutsats

Resultaten i denna litteraturstudie visar att sjuksköterskor har bristfälliga förkunskaper om stress i yrkeslivet. Faktorer som påverkar känslor av stress, är otillräcklig yrkeskunskap och ett överväldigande ansvar. En god kommunikation och stöttande vårdteam främjade utvecklingsprocessen av den professionella yrkesrollen, och minskade stress. Vikten av att fokusera på den egna hälsan framkom också. Denna studie kan därmed medverka till förhöjd medvetenhet beträffande upplevelsen av arbetsrelaterad stress samt betydelsen om hur denna kan minskas.

9. Referenslista

(*) = Avser artiklar som användes till litteraturöversiktens resultat

- Arbetsmiljöverket. (2013, 26 april). *Stress och tung arbetsbelastning inom vården skapar ohälsa*.
<https://www.av.se/press/stress-och-tung-arbetsbelastning-inom-varden-skapar-ohalsa/>
- Arbetsmiljöverket. (2016). *Vägledning till Arbetsmiljöverkets föreskrifter om organisatorisk och social arbetsmiljö* (AFS, 2015:4). Hämtad 2021-10-18 från
<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/bocker/den-organisatoriska-och-sociala-arbetsmiljon-viktiga-pusselbitar-i-en-god-arbetsmiljo-vagledning-h457.pdf>
- Arbetsmiljöverket. (2018, 24 oktober). *Huvudsakliga risker inom hälso- och sjukvården*.
<https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/halso--och-sjukvard/huvudsakliga-risker-inom-halso--och-sjukvarden/>
- Arbetsmiljöverket. (2020). *Psykisk ohälsa, stress och våld*. Hämtad 2021-10-18
<https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/>
- Arbetsmiljöverket. (2021). *Arbetsorsakade besvär 2020* (Arbetsmiljöstatistik Rapport, 2021:3). Hämtad 2021-10-18 från
<https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsorsakade-besvar-2020/rapport-arbetsorsakade-besvar-2020.pdf>
- Boamah, S. A., & Laschinger, H. (2016). The influence of areas of worklife fit and work-life interference on burnout and turnover intentions among new graduate nurses. *Journal of nursing management*, 24(2), 164–174.
<https://doi.org/10.1111/jonm.12318>
- Benner, P. (1993). *Från novis till expert: mästerskap och talang i omvårdnadsarbetet*. Studentlitteratur.
- *Blomberg, K., Isaksson, A. K., Allvin, R., Bisholt, B., Ewertsson, M., Kullén Engström, A., Ohlsson, U., Sundler Johansson, A., & Gustafsson, M. (2016). Work stress among newly graduated nurses in relation to workplace and clinical group supervision. *Journal of nursing management*, 24(1), 80–87.
<https://doi.org/10.1111/jonm.12274>
- Copanitsanou, P., Fotos, N., & Brokalaki, H. (2017). Effects of work environment on patient and nurse outcomes. *British Journal of Nursing*, 26(3), 172-176.
<https://doi.org/10.12968/bjon.2017.26.3.172>
- *Dames S. (2019). THRIVEable work environments: A study of interplaying factors that enable novice nurses to thrive. *Journal of nursing management*, 27(3), 567–574.
<https://doi.org/10.1111/jonm.12712>

Europeiska Arbetsmiljöbyrån (u.å.). *Psykosociala risker och stress på arbetsplatsen*. Hämtad 2021-10-18 från <https://osha.europa.eu/sv/themes/psychosocial-risks-and-stress>

*Feeg, V. D., Mancino, D. J., & Kret, D. D. (2021). First Job Workplace Stressors for New Nurse Graduates in Their Own Words: A Secondary Analysis. *Nursing education perspectives*, <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000894>

Friberg, F. (2017a). Tankeprocessen under examensarbetet. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.37–48). Studentlitteratur.

Friberg, F. (2017b). Att göra en litteraturoversikt. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.141–152). Studentlitteratur.

Friberg, F. (2017c). Bilaga 3 Granskningsfrågor för kvalitativa respektive kvantitativa studier. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.187–188). Studentlitteratur.

Friberg, F. (2017d). Att utforma ett examensarbete. I F. Friberg (Red.). *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.83–96). Studentlitteratur.

*Frögéli, E., Rudman, A., & Gustavsson, P. (2019). The relationship between task mastery, role clarity, social acceptance, and stress: An intensive longitudinal study with a sample of newly registered nurses. *International journal of nursing studies*, *91*, 60–69. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.10.007>

Gardiner, I., & Sheen, J. (2016). Graduate nurse experiences of support: A review. *Nurse education today*, *40*, 7–12. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.01.016>

Gustafsson, G., & Wiklund Gustin, L. (2019). Stress, utbrändhet och utmattningssyndrom. I I. Skärsäter & L. Wiklund Gustin (Red.), *Omvårdnad vid psykisk ohälsa: På grundnivå*. (s.57–85). Studentlitteratur.

Gustavsson, P., Frögéli, E., Dahlgren, A., Lövgren, M., & Rudman, A. (2015). Nya sjuksköterskors exponering för höga arbetskrav, låg kontroll och lågt stöd under sina första tre år i yrkeslivet. (2015:1). Hämtad 2021-10-30 från <https://ki.se/media/17764/download?attachment>

*Halpin, Y., Terry, L. M., & Curzio, J. (2017). A longitudinal, mixed methods investigation of newly qualified nurses' workplace stressors and stress experiences during transition. *Journal of advanced nursing*, *73*(11), 2577–2586. <https://doi.org/10.1111/jan.13344>

- Henricsson, M. (2017). Diskussion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s.411–419). Studentlitteratur.
- Henricson, M., & Billhult, A. (2017). Kvalitativ metod. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s.111–120). Studentlitteratur.
- Institutet för stressmedicin ISM. (2016, 27 september). *Vad är stress?*
<https://www.vgregion.se/ov/ism/stress--rad-och-behandling/vad-ar-stress/>
- Jarden, R. J., Jarden, A., Weiland, T. J., Taylor, G., Brockenshire, N., & Gerdtz, M. (2021). Registered Nurses' experiences of psychological well-being and ill-being in their first year of practice: A qualitative meta-synthesis. *Journal of advanced nursing*, 77(3), 1172–1187.
<https://doi.org/10.1111/jan.14667>
- *Kaihlanen, A. M., Gluschkoff, K., Laukka, E., & Heponiemi, T. (2021). The information system stress, informatics competence and well-being of newly graduated and experienced nurses: a cross-sectional study. *BMC health services research*, 21(1), 1096.
<https://doi.org/10.1186/s12913-021-07132-6>
- Karlsson, A-C., Gunningberg, L., Bäckström, J., & Pöder, U. (2019). Registered nurses' perspectives of work satisfaction, patient safety and intention to stay - A double-edged sword. *Journal of Nursing Management*, 27(7), 1359-1365.
<https://doi.org/10.1111/jonm.12816>
- Karlsson, E-K. (2017). Informationssökning. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad*. (s. 81–96). Studentlitteratur.
- Kjellström, S. (2017). Forskningsetik. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s.57–80). Studentlitteratur.
- *Laschinger, H. K., Cummings, G., Leiter, M., Wong, C., MacPhee, M., Ritchie, J., Wolff, A., Regan, S., Rhéaume-Brüning, A., Jeffs, L., Young-Ritchie, C., Grinspun, D., Gurnham, M. E., Foster, B., Huckstep, S., Ruffolo, M., Shamian, J., Burkoski, V., Wood, K., & Read, E. (2016). Starting Out: A time-lagged study of new graduate nurses' transition to practice. *International journal of nursing studies*, 57, 82–95.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2016.01.005>
- Mårtensson, J., & Fridlund, B. (2017). Vetenskaplig kvalitet i examensarbete. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s.421–438). Studentlitteratur.
- Nunstedt, H., Eriksson, M., Obeid, A., Hillström, L., Truong, A., & Pennbrant, S. (2020). Salutory factors and hospital work environments: A qualitative descriptive study of nurses in Sweden. *BMC Nursing*, 19(1), 125.
<https://doi.org/10.1186/s12912-020-00521-y>

- *Oneal, G., Graves, J. M., Diede, T., Postma, J., Barbosa-Leiker, C., & Butterfield, P. (2019). Balance, Health, and Workplace Safety: Experiences of New Nurses in the Context of Total Worker Health. *Workplace health & safety*, 67(10), 520–528.
<https://doi.org/10.1177/2165079919833701>
- *Rainbow, J. G., & Steege, L. M. (2019). Transition to practice experiences of first- and second-career nurses: A mixed-methods study. *Journal of clinical nursing*, 28(7-8), 1193–1204.
<https://doi.org/10.1111/jocn.14726>
- Regan, S., Wong, C., Laschinger, H. K., Cummings, G., Leiter, M., MacPhee, M., Rhéaume, A., Ritchie, J. A., Wolff, A. C., Jeffs, L., Young-Ritchie, C., Grinspun, D., Gurnham, M. E., Foster, B., Huckstep, S., Ruffolo, M., Shamian, J., Burkoski, V., Wood, K., & Read, E. (2017). Starting Out: qualitative perspectives of new graduate nurses and nurse leaders on transition to practice. *Journal of nursing management*, 25(4), 246–255.
<https://doi.org/10.1111/jonm.12456>
- Rosén, M. (2017). Systematisk litteraturöversikt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: Från idé till examination inom omvårdnad* (s.375–387). Studentlitteratur.
- Segesten, K. (2017). Att välja ämne och modell för sitt examensarbete. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.105–108). Studentlitteratur.
- SFS 1977:1160. *Arbetsmiljölager*. Hämtad 2021-10-15 från
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svenskforfattningssamling/arbetsmiljolag-19771160_sfs-1977-1160
- SFS 2010:659. *Patientsäkerhetslag*. Hämtad 2021-10-19
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svenskforfattningssamling/patientsakerhetslag-2010659_sfs-2010-659
- SFS 2017:30. *Hälso- och sjukvårdslag*. Hämtad 2021-10-19
https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svenskforfattningssamling/halso--och-sjukvardslag_sfs-2017-30
- Socialstyrelsen. (2021a). *Nationella planeringsstödet 2021*. Hämtad 2021-10-07 från
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2021-2-7200-bilaga1.pdf>
- Socialstyrelsen. (2021b). *Risker och vårdskador: Arbetsmiljö*. Hämtad 2021-10-19 från
<https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/risker-och-vardskador/riskomraden/arbetsmiljo/>

- Socialstyrelsen. (2021c). *Vad är patientsäkerhet?*. Hämtad 2021-10-19 från <https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/om-patientsakerhet/vad-ar-patientsakerhet/>
- Socialstyrelsen. (2021d). *Bemötande*. Hämtad 2021-11-28 från <https://patientsakerhet.socialstyrelsen.se/risker-och-varvardskador/riskomraden/bemotande/>
- Statistiska centralbyrån. (2017). *Sjuksköterskor utanför yrket*. (Temarapport, 2017:3). Hämtad 2021-10-23 från https://www.scb.se/contentassets/a5ea39c65d9b49748834329da112581f/uf0549_2016a01_br_a40br1703.pdf
- Svensk sjuksköterskeförening. (2017a). *Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska*. Hämtad 2021-10-19 från <https://www.swenurse.se/download/18.9f73344170c003062317be/1584025404390/kompetensbeskrivning%20legitimerad%20sjuksk%C3%B6terska%202017.pdf>
- Svensk sjuksköterskeförening. (2017b). *ICN:s etiska kod för sjuksköterskor*. Hämtad 2021-10-19 från <https://www.swenurse.se/download/18.9f73344170c0030623146a/1584003553081/icens%20etiska%20kod%20f%C3%B6r%20sjuksk%C3%B6terskor%202017.pdf>*
- Svensk sjuksköterskeförening. (2017c). *Kompetensbeskrivning för sjuksköterskor inom hälsoinformatik*. Hämtad 2021-11-28 från <https://www.swenurse.se/download/18.9f73344170c00306231b65/1584085853894/kompetensbeskrivning%20sjuksk%C3%B6terskor%20inom%20h%C3%A4lsoinformatik.pdf>
- *ten Hoeve, Y., Brouwer, J., & Kunnen, S. (2020). Turnover prevention: The direct and indirect association between organizational job stressors, negative emotions and professional commitment in novice nurses. *Journal of advanced nursing*, 76(3), 836–845.
<https://doi.org/10.1111/jan.14281>
- Theorell, T., Hammarström, A., Aronsson, G., Träskman Bendz, L., Grape, T., Hogstedt, C., Marteinsdottir, I., Skoog, I., & Hall, C. (2015). A systematic review including meta-analysis of work environment and depressive symptoms. *BMC public health*, 15, 738.
<https://doi.org/10.1186/s12889-015-1954-4>
- *Tong, V., & Epeneter, B. J. (2018). A Comparative Study of Newly Licensed Registered Nurses' Stressors: 2003 and 2015. *Journal of continuing education in nursing*, 49(3), 132–140.
<https://doi.org/10.3928/00220124-20180219-08>
- Ulrich, B., Barden, C., Cassidy, L., & Varn-Davis, N. (2019). Critical Care Nurse Environments 2018: Findings and Implications. *Critical Care Nurse*, 39(2), 67-84.
<https://doi.org/10.4037/ccn2019605>

Urban, R. W., & Barnes, D. M. (2020). Transition to Practice: The Lived Experience of New Graduate Nurses in Early Solo Flight. *Journal for nurses in professional development*, 36(2), 74–81.
<https://doi.org/10.1097/NND.0000000000000608>

Wakefield, E. (2018). Is your graduate nurse suffering from transition shock?. *Journal of Perioperative Nursing*, 31(1), Article 5.
<https://doi.org/10.26550/2209-1092.1024>

Widarsson, M., Asp, M., Letterstål, A., & Källestedt, M. S. (2020). Newly Graduated Swedish Nurses' Inadequacy in Developing Professional Competence. *Journal of continuing education in nursing*, 51(2), 65–74.
<https://doi.org/10.3928/00220124-20200115-05>

World Health Organization. (2020, 19 oktober). *Occupational health: Stress at the workplace*.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/occupational-health-stress-at-the-workplace>

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s.59–82). Studentlitteratur.

Bilagor

Bilaga 1 – Söktabell

Databas: CINAHL

Datum	Sökning	Sökord och kombinationer	Begränsningar	Antal träffar	Relevant a abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
2021-11-02	S1	Graduate nurse		3,461			
	S2	Occupational stress OR Stressors		19,117			
	S3	Experience		105,2016			
	S4	S1 AND S2 AND S3 Graduate nurse AND (Occupational Stress OR Stressors) AND Experience	Peer Reviewed Published: 2016–2021 Engelska	16	5	3	Frögéli m.fl. (2019) Laschinger m.fl. (2016)

Databas: PubMed

Datum	Sökning	Sökord och kombinationer	Begränsningar	Antal träffar	Relevant a abstract	Granskade artiklar	Valda artiklar
2021-11-02	S1	Graduated nurse		15,567			
	S2	Occupational stress OR Stressors		90,117			
	S3	Experience		906,461			

	S4	S1 AND S2 AND S3 ((Graduated nurse) AND ((Occupational stress) OR (Stressors))) AND (Experience)	Published: 2016–2021 Engelska	71	11	6	Blomberg m.fl. (2016) Feeg m.fl. (2021) Rainbow & Steege (2019)
	S5	Newly graduated nurse OR Newly licensed nurse		833			
	S6	"Occupational Stress"[MeSH] OR Work related stress		55,620			
	S7	Nurses health OR Health outcomes		1,136,034			
	S8	S6 OR S2		105,334			
	S9	S5 AND S8 AND S7 ((Newly graduated nurse OR Newly licensed nurse) AND (("Occupational Stress"[MeSH] OR Work related stress) OR (Occupational stress OR Stressors))) AND (Nurses health OR Health outcomes)	Published: 2016–2021 Engelska	23	5	3	Kaihlanen m.fl. (2021) Oneal m.fl. (2019)

Databas: PsycINFO

Datum	Sökning	Sökord och kombinationer	Begränsningar	Antal träffar	Relevanta abstrakt	Granskade artiklar	Valda artiklar
2021-11-09	S1	Novice nurse OR Newly qualified nurse* OR Newly registered nurse		836			
	S2	Workplace stressors OR occupational stress		32,592			
	S3	S1 AND S2 (Novice nurse OR Newly qualified nurs* OR Newly registered nurse) AND (Workplace stressors OR occupational stress)	Peer Reviewed Published: 2016–2021 Engelska	13	4	4	Dames (2019) Halpin m.fl. (2017) ten Hoeve m.fl. (2020) Tong & Epeneter (2018)

Bilaga 2 – Artikelsammanställning

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Urval	Resultat	Kvalitet * Enligt Friber g (2017)
Blomberg m.fl. 2016 Sverige	Work stress among newly graduated nurses in relation to workplace and clinical group supervision.	Att undersöka arbetsrelaterad stress hos nyutexaminerade sjuksköterskor i relation till arbetsplats och klinisk grupphandledning.	En jämförande tvärsnittsstudie utförd 2012. Kvantitativ. Data analyserades utifrån svarsenkäter, där respondenter hade Ja/Nej fråga.	113 nyligen examinerade sjuksköterskor från tre olika universitet i Sverige. 56 arbetade på sjukhusavdelningar/allmän sjukvård, 36 inom kirurgi och 21 utanför sjukhuset ex. primär- och kommunal vård.	Nyutexaminerade sjuksköterskor upplevde en hög nivå av stress oavsett arbetsplats de arbetade på. Stress förekom oberoende av klinisk grupphandledning. Dock upplevdes en lägre nivå av stress hos de som hade klinisk grupphandledning. Att arbeta på kirurgavdelningar gav mest stress. Även med en klinisk grupphandledning.	Medel
Dames, S. 2019 Kanada	THRIVE able work environments: A study of interplay factors that enable novice nurses to thrive.	Att utforska effekterna av samspelet mellan arbetsplats- och utvecklingsfaktorer som möjliggör och försvårar nyutexaminerade sjuksköterskors trivsel under första tiden i yrket.	Kvalitativ studiedesign. Datainsamling utfördes år 2017 genom tre djupintervjuer med samtliga deltagare.	Åtta nyutexaminerade sjuksköterskor med minst sex månaders yrkeserfarenhet och högst två år.	Okänd arbetsmiljö, dåligt arbetsschema, hög arbetsbelastning och våld på arbetsplatsen såsom mobbning från kollegor, hot m.m. bidrog till stress och sämre välbefinnande. En upplevd minskad självkänsla ökade arbetsrelaterad stress samt hindrade deltagarna att ta raster pga. prestationspress.	Hög

Feeg m.fl. 2021 USA	First Job Workplace Stressors for New Nurse Graduates in Their Own Words: A Secondary Analysis.	Att få en bättre förståelse av nyutexaminerade sjuksköterskors erfarenheter från dess arbetsmiljö och de upplevda stressfaktorerna under övergången till rollen som legitimerad sjuksköterska.	Kvalitativ studie. Enkät med öppna frågor skickades ut via mejl till deltagarna.	Med hjälp av registret "National Student Nurses Association" valdes nyutexaminerade sjuksköterskor med examensår 2016–2017. Totalt 1,456 kodade narrativa uttalanden från deltagarna.	Tre teman framkallades där dessa beskrivs: 1. Stress av miljön, 2. Stress av förväntningarna på sig själv och 3. Stress av interpersonella interaktioner.	Hög
Frögéli m.fl. 2019 Sverige	The relationship between task mastery, role clarity, social acceptance, and stress: An intensive longitudinal study with a sample of newly registered nurses.	Att undersöka sambandet mellan socialiseringsprocesserna (behärskning av arbetsuppgifter, rolltydlighet och social acceptans) och nya yrkesverksamma sjuksköterskors upplevelser av stress.	En kvantitativ longitudinell studie. Data insamlades under tre månader med veckovisa digitala frågeformulär.	Totalt 264 nyutexaminerade sjuksköterskor deltog i studien.	Stressen rapporterades minska under de första tre månaderna. Nyutexaminerade sjuksköterskor som upplevde högre nivåer av social acceptans, rolltydlighet och behärskning av sina arbetsuppgifter upplevde lägre nivåer av stress. Dock minskade nivåer av social acceptans hos kollegor under slutet av tre månaderna som nyutexaminerad.	Hög
Halpin m.fl. 2017 Storbritannien	A longitudinal, mixed methods investigation of newly qualified nurses' workplace stressors and stress experiences during transition	Att undersöka nyutexaminerade sjuksköterskors upplevelser av stressorer och stress under deras första 12 månader i yrket.	En longitudinell mixad metod. Frågeformulär genomfördes i fyra faser; nyutexaminerad, sex månader respektive 12 månader i arbetet. I fas fyra utfördes semistrukturerade intervjuer.	Fas 1 hade 288 nyutexaminerade. Fas 2 hade 107 deltagare som fortsatte och i fas 3 totalt 86 som slutförde den sista kvantitativa datainsamlingen 14 deltagare från fas 3 gjorde intervjuerna.	Arbetsbelastningen rapporterades vara den största stressfaktorn hos deltagarna. Otrevliga kollegor ökade stressnivån på arbetsplatsen. Att vara en del av ett bra och stöttande team minskade därmed stressen.	Hög

<p>Kaihlanen m.fl. 2021 Finland</p>	<p>The information system stress, information competence and well-being of newly graduated and experienced nurses: a cross-sectional study.</p>	<p>Undersöka om SRIS (stress relaterat till informationssystem) och hälsoinformatik är förknippade med stress och psykiskt lidande hos nyutexaminerade sjuksköterskor och erfarna sjuksköterskor.</p>	<p>Studien är en tvärsnittsstudie. Kvantitativ. Datainsamlingen pågick mellan november och december 2018, gjordes via enkäter som skickades ut till deltagarnas mail.</p>	<p>I studien förekommer två grupper av deltagare. NGN: newly graduated nurses, och erfarna sjuksköterskor. NGN hade som högst två års erfarenhet inom yrket och de erfarna sjuksköterskorna hade minst två års erfarenhet.</p>	<p>Resultaten påvisade en högre förekomst inom hälsoinformatik och lägre SRIS bland NGN jämfört med erfarna sjuksköterskor. De två grupperna varierade inte i nivå av stress eller psykiskt lidande/ohälsa. SRIS var signifikant associerat med stress och psykiskt lidande både hos NGN och erfarna sjuksköterskor. Kompetens inom hälsoinformatiken visade vara förknippat med stress och psykiskt lidande hos NGN men inte hos erfarna sjuksköterskor.</p>	<p>Medel</p>
<p>Laschinger m.fl. 2016 Kanada</p>	<p>Starting Out: A time-lagged study of new graduate nurses' transition to practice.</p>	<p>Att undersöka faktorer som påverkar nyutexaminerade sjuksköterskors framgångsrika övergång till sin fulla yrkesroll i kanadensiska sjukhusmiljöer och predicera arbets- och karriärtillfredsställelse och avsikter om omsättning under en ettårsperiod i deras tidiga anställning.</p>	<p>Kvantitativ metod. Designen utgår från en prospektiv longitudinell studie. Datainsamlingen genomfördes via enkäter, innehållande/ i form av standardiserade frågeformulär som skickades hem till deltagarna. Första datainsamlingen: November 2012 - Mars 2013. Andra tillfället: Maj - Juli 2014, ca ett år senare.</p>	<p>Totalt deltog 406 legitimerade sjuksköterskor med mindre än 3 års erfarenhet under både första och andra datainsamlingsperioden.</p>	<p>Resultaten visar på att över hälften av alla nyutexaminerade sjuksköterskor, under deras första yrkesverksamma år, rapporterade höga nivåer av emotionell utmattning. Vidare upplevde och bevitnade många av de en ohövlighet på arbetsplatsen.</p>	<p>Medel</p>

<p>Oneal m.fl. 2019 USA</p>	<p>Balance, Health, and Workplace Safety: Experiences of New Nurses in the Context of Total Worker Health.</p>	<p>Undersöka faktorer relaterade till det övergripande arbetet, säkerheten, och hälsa hos nyutexaminerade sjuksköterskor som bör åtgärdas i arbetsmiljöer för att främja välbefinnande och förhindra utbrändhet samt utmattning.</p>	<p>En beskrivande kvalitativ studie. Semistrukturerade intervjuer från fokusgrupperna och utvalda informanter spelades in, som därefter transkriberades och avidentifierades. Datainsamlingen genomfördes från September 2015 - Augusti 2016.</p>	<p>Totalt deltog 34 nyexaminerade sjuksköterskor varav 29 medverkade i fokusgrupper. De andra fem kontaktades separat via telefon och deltog i individuella informantintervjuer. Inklusionskriterier: <ul style="list-style-type: none"> • Deltagarna skulle som högst ha varit nyutexaminerade i 2 år från det att datainsamlingen påbörjades. • Tala engelska • Kunna delta inom de utvalda städerna alternativt delta som informant via telefon. </p>	<p>Tre teman kunde identifieras i denna studie: <ul style="list-style-type: none"> • Hälsa • Arbetsmiljö • Lära sig att vara en sjuksköterska <p>I stora drag påvisade resultaten att den nyutexaminerade sjuksköterskan är sårbar till faktorer som är anknutna till arbetslivet såväl som privatlivet. Dessa faktorer anses ha en påverkan på den individuella hälsan och som kan resultera i utbrändhet och utmattning.</p> </p>	<p>Medel</p>
<p>Rainbow & Steege 2019 USA</p>	<p>Transition to practice experiences of first- and second-career nurses: A mixed-methods study.</p>	<p>Syftet är att utforska övergången till sjuksköterskeyrket för sjuksköterskestudenter utan erfarenhet i jämförelse med studenter som redan har en examen eller erfarenhet sedan tidigare inom ett annat yrkesområde.</p>	<p>Studien tillämpar en mixad metod där de parat ihop intervjuer som utgör den kvalitativa delen ihop med enkäter som utgör den kvantitativa. Intervjuerna genomfördes under sommaren 2015. Medan enkäterna utfördes longitudinellt över tre tidpunkter mellan april</p>	<p>15 deltog i intervjuerna. Kriteriet som skulle uppfyllas var legitimerade sjuksköterskor med 1–2 års erfarenhet inom yrket. Oberoende på om de sedan tidigare tagit en examen eller har erfarenhet inom ett annat yrkesområde. Intervjuerna transkriberades ord för ord. Totalt deltog 202 i enkätundersökningen.</p>	<p>Kvalitativa fynden resulterade i tre huvudteman: <ul style="list-style-type: none"> • Stress och hantering • Förekomsten av utbrändhet och presenteeism • Svårigheten att beskriva sjuksköterskans uppgifter <p>Under det första året visade de kvantitativa resultaten en sänkning hos deltagarnas jämförelser i relation till de själva. Vidare förekom en ökning av stressnivåer,</p> </p>	<p>Medel</p>

			2015 och maj 2016.		utbrändhet samt presenteeism.	
ten Hoeve m.fl. 2020 Nederländerna	Turnover prevention: The direct and indirect association between organizational job stressors, negative emotions and professional commitment in novice nurses.	Att undersöka de mest avgörande organisatoriska jobb stressorer för nyutbildade sjuksköterskor professionella engagemang och huruvida jobb stressorer är förmedlade genom negativa känslor.	En observationskohortstudie. Både kvalitativa och kvantitativa metoder användes för dataanalys. Semistrukturerade dagböcker ifylldes elektroniskt.	Ett bekvämlighetsurval användes. 18 nyutbildade sjuksköterskor som varit yrkesverksamma högst ett år, fyllde i 580 veckovisa dagboksanteckningar.	Motstridiga jobbkrav, såsom brist på kontroll och överbelastning hade en direkt samt negativ påverkan på engagemang till professionen.	Hög
Tong & Epeneter 2018 USA	A Comparative Study of Newly Licensed Registered Nurses' Stressors: 2003 and 2015.	Att identifiera stressfaktorerna för nyligen licensierade sjuksköterskor under deras första år av klinisk praxis.	En deskriptiv, kvalitativ studie. En jämförelse av två olika kohorter från två olika studieperioder (år 2003 och år 2015). Intervjuer genomfördes inom ca. 12 månader efter deltagarnas examen.	Första fokusgruppen bestod år 2003 av 21 nyligen licensierade sjuksköterskor. Den andra fokusgruppen år 2015 hade 22 deltagare. Inklusionskriterie för båda grupperna var minst fyra månaders arbetserfarenhet.	Färre stressfaktorer förekom år 2015 än 2003. De tre tydligaste stressfaktorer för år 2015, som även förekom redan år 2003 var; 1. Kommunikationssvårigheter, 2. Känslor av att vara otillräcklig som sjuksköterska samt 3. Etiska dilemman.	Hög

Bilaga 3 – Kvalitetsgranskning av kvalitativa artiklar

Fribergs (2017) granskningsfrågor:

- Finns det ett tydligt problem formulerat? Hur är detta i så fall formulerat och avgränsat?
- Finns teoretiska utgångspunkter beskrivna? Hur är dessa i så fall formulerade?
- Finns det någon omvårdnadsvetenskaplig teoribildning beskriven? Hur är denna i så fall beskriven?
- Vad är syftet? Är det klart formulerat?
- Hur är metoden beskriven?
- Hur är undersökningspersonerna beskrivna?
- Hur har data analyserats?
- Hur hänger metod och teoretiska utgångspunkter ihop?
- Vad visar resultatet?
- Hur har författarna tolkat studiens resultat?
- Vilka argument förs fram?
- Förs det något etiskt resonemang?
- Finns det en metoddiskussion? Hur diskuteras metoden i så fall?
- Sker en återkoppling till teoretiska antaganden, till exempel vårdvetenskapliga antaganden?

Bilaga 4 – Kvalitetsgranskning av kvantitativa artiklar

Fribergs (2017) granskningsfrågor:

- Finns det ett tydligt problem formulerat? Hur är detta i så fall formulerat och avgränsat?
- Finns teoretiska utgångspunkter beskrivna? Hur är dessa i så fall formulerade?
- Finns det någon omvårdnadsvetenskaplig teoribildning beskriven? Hur är denna i så fall beskriven?
- Vad är syftet? Är det klart formulerat?
- Hur är metoden beskriven?
- Hur har urvalet gjorts (t.ex antal personer, ålder, inklusions- respektive exklusionskriterier)?
- Hur har data analyserats? Vilka statistiska metoder användes? Var dessa adekvata?
- Hänger metoden och teoretiska utgångspunkter ihop? I så fall hur?
- Vad visar resultatet?
- Vilka argument förs fram?
- Förs det några etiska resonemang?
- Finns det en metoddiskussion? Hur diskuteras metoden i så fall, till exempel vad gäller generaliserbarhet?
- Sker en återkoppling till teoretiska antaganden, till exempel omvårdnadsvetenskapliga antaganden?