

Anonym

Yoga som stressmestring for sykepleiere

Litteraturbachelor
Antall ord: 7698 ord

Bacheloroppgave i Sykepleie
Juni 2021

Anonym

Yoga som stressmestring for sykepleiere

Litteraturbachelor

Antall ord: 7698 ord

Bacheloroppgave i Sykepleie
Juni 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Bakgrunn: Sykepleiere har høyt sykefravær, og trolig vil stress og utbrenthet blant sykepleiere resultere i negative konsekvenser for sykepleieren, pasientbehandlingen og yrkesutøvelsen. Hensikten med denne systematiske litteraturstudien er å undersøke hva forskningen sier om hvordan yoga kan bidra til å styrke sykepleiernes evne til å mestre arbeidsrelatert stress.

Metode: Det ble utført systematiske søk i flere databaser og etter å ha vurdert artiklene opp mot inklusjons- og eksklusjonskriterier, samt gjennomført en kvalitetsvurdering og analyse, ble seks randomiserte kontrollerte studier og en kvalitativ studie valgt ut.

Resultater: Funnene i denne systematiske litteraturstudien viser til at regelmessig praktisering av yoga antakeligvis bidrar til reduksjon i arbeidsrelatert stress hos sykepleiere og øker deres evne til å mestre stress. Flere av studiene viser også til en rekke helsefordeler som bedre søvn, økt indre ro og oppmerksomhet, samt bedre livskvalitet. Ingen av studiene fant en sammenheng mellom yoga og signifikant forbedring i vitale tegn eller kortisolnivå.

Konklusjon: Regelmessig praktisering av yoga kan antakeligvis styrke sykepleiernes evne til å mestre arbeidsrelatert stress, ettersom utøvelse av yoga trolig kan føre til mindre arbeidsrelatert stress, økt evne til å mestre stressede situasjoner, samt økt indre ro, oppmerksomhet og bedre søvn.

Nøkkelord: *Sykepleie, yoga, stress, arbeidsrelatert stress og utbrenthet.*

Innhold

1. Innledning.....	5
1.1. Innledning til tema.....	5
1.2. Bakgrunnskunnskap.....	5
1.3. Teoretisk perspektiv.....	6
1.3.1. Hva er stress?.....	6
1.3.2. Ulike typer stress	6
1.3.3. Arbeidsrelatert stress.....	6
1.3.4. Helse, mestring og mestringsstrategier	7
1.3.5. Livskvalitet.....	8
1.3.6. Hva er yoga?	8
1.3.7. Yoga og pusten	8
1.4. Formål med oppgaven og presentasjon av problemstilling	9
2. Metode	10
2.1. Litteraturstudie som metode	10
2.2. Inklusjons- og eksklusjonskriterier	10
2.3. Søkestrategi og søketabell	11
2.4. Kvalitetsvurdering og utvelgelse av artikler	16
2.5. Analyse	16
3. Resultater	17
3.1. Presentasjon av resultater	23
3.1.1. Mindre arbeidsrelatert stress.....	23
3.1.2. Økt evne til å håndtere stress	23
3.1.3. Opplevde helseeffekter ved praktisering av yoga	24
4. Diskusjon.....	25
4.1. Drøfting.....	25
4.1.1. På hvilken måte kan yoga bidra til mindre arbeidsrelatert stress?	25
4.1.2. Hvorfor er yoga relevant som stressmestring for sykepleiere?	26
4.1.3. Kan yoga hjelpe sykepleieren til å ivareta egen helse?.....	28
4.2. Implikasjoner for sykepleie	29
4.3. Metoderefleksjon – styrker og svakheter ved litteraturstudiet	29
4.4. Konklusjon.....	30
Referanser	31

Tabeller

Tabell 2.2. Inklusjons- og eksklusjonskriterier	10
Tabell 2.3 Søketablell	12
Tabell 3.1 Artikkelmatrise	17

1. Innledning

1.1. Innledning til tema

Sykepleieryrket er trolig et stressende yrke, og i dagens helsetjeneste er stressnivået muligens såpass høyt at mange sykepleiere antakeligvis ikke klarer å håndtere det, hevder Wright (2014). Videre påpeker Wright at et slikt stress kan antakeligvis føre til dårlig helse og utbrenthet. Det kan tenkes at stress og utbrenthet hos sykepleiere kan resultere i negative konsekvenser både for sykepleieren, pasientbehandlingen og yrkesutøvelsen (Parker & Kulik, 1995; Sheward et al., 2005; Davey et al., 2009; Hayes et al., 2006). Derfor vil det antakeligvis være hensiktsmessig å se nærmere på tiltak som kan bidra til å styrke sykepleierens evne til å håndtere stress og dermed trolig redusere sjansen for utbrenthet og andre stressrelaterte plager. Ettersom både erfaringsbasert kunnskap og litteraturen hevder yoga kan benyttes for å redusere og mestre stress (Kristoffersen, 2017; Thune & Egeberg, 2016; Kaminoff & Matthews, 2020), ønsket jeg å se nærmere på hva forskningen sier. Tema for denne systematiske litteraturstudien er yoga som stressmestring for sykepleiere.

1.2. Bakgrunnskunnskap

Sykefraværet innen helse- og sosialtjenestene er betydelig høyere enn hos resten av den yrkesaktive befolkningen. Også når det gjelder arbeidsrelatert fravær ligger denne næringen høyere enn landsgjennomsnittet. Fraværet er trolig i større grad forbundet med håndtering av pasienter og klienter, og emosjonelle krav er blant faktorene som kan ha innvirkning på fraværet. Den yrkesgruppen som hyppigst rapporterer om emosjonelle krav er sykepleierne (Tynes et al., 2018). I tillegg ser det ut som arbeidstidsordninger som går utover ansattes helse, spesielt søvn, utmattelse og utbrenthet, trolig har en sammenheng med dårligere pasientsikkerhet (Norsk Sykepleierforbund [NSF], u.å.). Sykepleiere er pliktig til å utøve faglig forsvarlig sykepleie, samt yte omsorgsfull hjelp. Hvorvidt utøvelsen er faglig forsvarlig sees i sammenheng med sykepleierens kvalifikasjoner, arbeidets art og den aktuelle situasjonen (Helsepersonelloven, 1999, § 4). Også sykepleierens etiske retningslinjer punkt 1.3 slår fast at sykepleieren har et ansvar for å utøve juridisk, faglig og etisk forsvarlig sykepleie (NSF, 2019). Mens i sykepleierens internasjonale etiske retningslinjer påpekes det at sykepleieren skal ivareta sin egen helse, slik at deres evne til å yte omsorg ikke reduseres (International Council of Nurses [ICN], 2012, s.3).

Både sykepleierens og pasientenes helse er blitt gjenstand for forskning når vitenskapen har fått økt interesse for yoga. Antallet publiserte vitenskapelige artikler om yoga har hatt en betydelig økning det siste tiåret. Studiene undersøker yogaens effekter både på somatiske og psykiske lidelser (McCall, 2014). Blant annet indikerer en systematisk gjennomgang av randomiserte kontrollerte studier at yoga trolig kan bidra til å redusere stress, samt muligens redusere symptomer på angst og depresjon hos en rekke populasjoner (Pascoe & Bauer, 2015). En annen systematisk gjennomgang antyder at praktisering av yoga antakeligvis kan bidra til flere fysiske og mentale fordeler hos helsepersonell og helsepersonellstudenter, blant annet reduksjon av angst og depresjon,

samt stress og muskel- og skjelettsmerter (Ciezar-Andersen et al., 2021). Også Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin ([NAFKAM], 2020) viser til at yoga trolig har en stressdempende effekt.

1.3. Teoretisk perspektiv

1.3.1. Hva er stress?

Det finnes flere teorier som forsøker å definere fenomenet stress (Espenes & Semdslund, 2009). I denne besvarelsen benyttes Lazaraus og Folkman sin forståelse av fenomenet stress, som innebærer at det ikke går an å forstå psykologisk stress uten å inkludere personen det angår: «Psykologisk stress er derfor et forhold mellom personen og omgivelsene som ut ifra personens opplevelse overskrider hans eller hennes ressurser og som setter hans eller hennes velvære i fare» (Lazaraus og Folkman, 1984, s.21).

1.3.2. Ulike typer stress

Akutt stress trenger ikke nødvendigvis være negativ, dersom individet raskt finner en passende reaksjon eller individet finner gode måter å slippe av på. Kronisk stress vil derimot trolig oppleves som negativt, og oppstår gjerne etter gjentagende opplevelser med stressfaktorer som føles belastende og uunngåelige. Denne typen stress kan antakeligvis være en konsekvens av en stressende jobb eller et ulykkelig familieliv. Kronisk stress over lengre tid vil muligens kunne resultere i negative psykiske og fysiske effekter, ettersom menneskekroppen ikke er konstruert for kronisk stress. Dette kan forklares ved at kroppen setter i gang en sterk stressrespons, dersom noe oppfattes som en trussel. Men ved å endre oppfatningen av enkelte av stressfaktorene, kan usunt stress trolig endres til sunt stress, hevder Samdal, et al. (2017).

Når den sterke stressresponsen settes i gang, aktiveres det sympatiske nervesystemet, slik at kroppens yteevne øker og gjør individet i stand til å takle det kroppen oppfatter som en trussel. De fleste indre organer i menneskekroppen påvirkes både av sympatisk og parasympatisk aktivitet. Ved aktivering av det sympatiske nervesystemet vil blant annet hjerterefrekvensen øke, pustefrekvensen øker, musklene spennes, mens peristaltikken i tarmen reduseres. Denne reaksjonen er hensiktsmessig ved kortvarig og forbigående stress. Dersom aktiveringen blir langvarig vil det føre til økt sympatisk aktivitet, samtidig som det vil skje en økt sekresjon av kortisol og andre glukortikoider. Kombinasjonen av dette kan antakeligvis resultere i en rekke skadevirkninger, og kronisk stress kan trolig også føre til en rekke sykdommer. Det motsatte skjer ved økt parasympatisk aktivitet. Da senkes hjerterefrekvensen, pusten blir roligere og fordøyelsen stimuleres (Sand, et al., 2018; Thune & Egeberg, 2016).

1.3.3. Arbeidsrelatert stress

Hva som oppleves som stressende er individuelt og vil trolig variere fra sykepleier til sykepleier. Så lenge hendelsen oppfattes av individet som stressende, vil kroppen sette i gang en stressreaksjon. Situasjonen i seg selv trenger ikke være veldig stressende, noe som igjen understreker betydningen av sykepleierens tanker og følelser rundt situasjonen. Situasjonen i seg selv trenger ikke nødvendigvis endres, men måten sykepleieren tenker på kan. Stressmestring vil derfor ta sikte på å redusere kravene eller

øke ressursene til å takle de kravene sykepleieren står overfor (Wright 2014). Dette støttes av Samdal, et al. (2017) som hevder at usunt stress trolig kan endres til sunt stress, ved å endre oppfatningen av de ulike stressfaktorene.

Sykepleieryrket kan trolig oppleves som følelsesmessig belastende, ettersom sykepleieren bruker sine egne følelser, seg selv og sin personlighet i møte med pasienter og pårørende. Uavhengig av hvor lang arbeidserfaring sykepleieren har, vil det antakeligvis oppleves følelsesmessig krevende å arbeide med mennesker i utfordrende livssituasjoner. Det er ikke uvanlig at sykepleiere muligens opplever slike hendelser som psykologisk stress (Jourdain & Chênevert, 2010, referert i Kristoffersen, 2017, s.277). Videre påpeker Wright (2014) at det trolig er vanskelig for sykepleiere å trekke et klart skille mellom privat- og arbeidslivet. Sykepleieren benytter de samme personlige ressursene i form av mental, følelsesmessig og fysisk kapasitet på begge arenaene. Problemer og utfordringer på hjemmebane vil kunne tenkes å påvirke sykepleierens yrkesutøvelse, og motsatt vil krevende opplevelser på jobb muligens bli med sykepleieren hjem. For å fokusere på tiden her og nå, samt bli bedre til å kontrollere tankene rundt jobb, er det mulig sykepleieren kan ha nytte av å praktisere oppmerksomt nærvær gjennom yoga eller meditasjon (Wright, 2014).

1.3.4. Helse, mestring og mestringsstrategier

I denne besvarelsen sees helse i sammenheng med individets muligheter til å mestre ulike belastninger, med utgangspunkt i Antonovskys forståelse av helsebegrepet. Aron Antonovskys teori om salutogenese retter fokus mot hvilke faktorer som fremmer helse til tross for at mennesker utsettes for sterke og omfattende påkjenninger (Antonovsky, 2005; Kristoffersen, 2017). Antonovsky mener at alle mennesker befinner seg langs et kontinuum. I hver ende av skalaen finner du henholdsvis individets subjektive opplevelse av god og dårlig helse (Antonovsky, 1987, referert i Lindström & Eriksson, 2015, s.18). Videre hevder Antonovsky at mennesker hver dag møter ulike stressorer som antakeligvis skaper spenning. Det kan tenkes at dersom individet mestrer utfordringen vil vedkommende bevege seg i salutogen retning, altså mot helse på den horisontale linjen. Dersom stressorene får overtaket og belastningen blir for stor, vil individet sannsynligvis bevege seg i patogen retning (Lindström & Eriksson, 2015).

Et sentralt begrep i salutogensen er opplevelse av sammenheng, som muligens kan bidra til å forstå hvorvidt individet beveger seg i retning god eller dårlig helse. Begrepet rommer tre dimensjoner; begripelighet, håndterbarhet og meningsfullhet. Mens det førstnevnte handler om hvordan individet opplever indre og ytre stimuli, handler håndterbarhet om ens evne til å møte kravene de ulike stimuliene krever ved å benytte sine ressurser. Antakeligvis er det den siste faktoren, meningsfullhet, som er den viktigste drivkraften i livet. Det viktigste er ikke meningsinnholdet i livet, men trolig at individet selv har en sterk opplevelse av å leve et meningsfullt liv (Antonovsky, 2005; Lindström & Eriksson, 2015).

I likhet med Antonovsky, mener Lazarus og Folkman at mennesker opplever mestring dersom de håndterer ulike stressorer. Mestring kan dermed sees på som kognitiv og atferdsmessig tilpassing for å takle de utfordringene som mennesker opplever og som truer deres ressurser (Antonovsky, 2005; Lazarus & Folkman, 1984). Dette støttes av Samdal et al. (2017) som hevder at dersom den økte belastningen takles av individet, vil det resultere i opplevelse av mestring og positiv utvikling. For å håndtere stressede

situasjoner skiller Lazarus og Folkman hovedsakelig mellom to ulike strategier; problemorientert mestring eller emosjonelt orientert mestring. Mens den førstnevnte fokuserer på løsning eller håndtering av stressede situasjoner, søker emosjonelt orientert mestring å endre personens opplevelse av situasjonen, enten ved å endre meningsinnholdet eller dempe ubehaget i situasjonen (Lazarus & Folkman, 1984; Kristoffersen, 2017). Eksempler på emosjonelt orientert mestring er blant annet yoga og avspenning, og i enkelte tilfeller kan en slik type mestringsstrategi muligens sees på som en måte å unngå eller flykte fra problemer og ubehag (Kristoffersen, 2017).

1.3.5. Livskvalitet

Livskvalitet handler både om hvordan livet føles og materielle levekår, hvor den førstnevnte betegnes som subjektiv livskvalitet og sistnevnte som objektiv livskvalitet. Subjektiv livskvalitet kan variere mellom god og dårlig, og selv om individet opplever helseplager, sykdom eller andre belastninger kan den subjektive livskvaliteten oppleves som god. Individets subjektive livskvalitet innebærer både positive følelser og vurderinger, samt opplevelse av å fungere godt; som å være vital, ha interesser samt opplevelse av mestring og mening (Folkehelseinstituttet, 2019).

1.3.6. Hva er yoga?

Yoga er historisk sett en del av en urgammel indisk filosofi. *Yogasutra*, som anses for å være grunnteksten i yoga, er over 2000 år gammel og tilegnes Patanjali. I *Yogasutra* presenteres blant annet yogaens åtte grener (Fürst, 2017), og av disse er det trolig de fysiske yogaøvelsene (asanas), pusteøvelser (pranayama) og meditasjon (dhuana) som er mest kjent. Dette har nok en sammenheng med at det er den fysiske yogaen, bestående av de tre nevnte elementene, som har fått fotfeste i den vestlige verden i dag (Torstveit & Bø, 2009). Gjennom å praktisere yoga trenes antakeligvis individet på å vende oppmerksomheten mot den aktiviteten som foregår her og nå. Slik Desikachar (1995, s. 6) beskriver: «Jeg fungerer, men jeg er ikke til stede. Yoga prøver å skape en tilstand der vi er til stede – virkelig til stede – i hvert øyeblikk». Videre hevder Desikachar (1995) at mennesket blir mer bevisst sine handlinger, samt utfører oppgavene bedre når de er oppmerksomt tilstede. Det finnes flere retninger innen yoga, blant annet restorative og mindfulness-basert yoga. Mens den førstnevnte yogaformen forsøker å roe ned kropp og sinn gjennom forankring og avspenning (HiYoga, u.å.), fokuserer sistnevnte hovedsakelig på pust, kropp- og sinnsbevissthet og benytter de ulike yogastillingene som et verktøy for å jobbe med oppmerksomheten (Ribeeiro, 2020).

1.3.7. Yoga og pusten

I yoga har pusten en viktig funksjon. Som beskrevet tidligere aktiveres det sympatiske nervesystemet under stress. Dermed vil det trolig være hensiktsmessig å praktisere yogaøvelser som tar sikte på å redusere denne aktiveringen, samt stimulerer det parasympatiske nervesystemet. I stressede situasjoner har pusten en tendens til å bli overflattisk. Ved å fokusere på pusten, forsøke å forlenge utpusten, kan det tenkes at det vil bidra til å aktivere det parasympatiske nervesystemet som trolig fører til økt ro og avspenning, samt lavere puls og blodtrykk. Det kan tenkes at elementer fra yogaen kan benyttes utenfor yogamatten. I stressede perioder kan tankene stjele mye oppmerksomhet og krefter. Ved å bevisst legge merke til hvordan pusten kjennes ut i øyeblikket, kan pusten fungere som et slags pusteanker, som trolig kan hjelpe individet å

vende fokuset tilbake til øyeblikket. På denne måten kan pusten benyttes som et verktøy til å skape ro og oppmerksomhet i den nåværende situasjonen, uavhengig av hvor kaotisk det er rundt (Thune & Egeberg, 2016). Yoga kan muligens ansees som en kontrollert stressopplevelse ved at mennesker blir mer bevisste sine holdnings- og pustevaner, som ellers trolig utvikles ubevisst over tid (Kaminoff & Matthews, 2020).

Pusten er både autonom og viljestyrt, noe som innebærer at vi bevisst kan ta kontroll over pusten. Ettersom pusten trolig påvirkes av våre følelser og tanker, og våre pustemønstre muligens har innvirkning på kroppen og følelsene våre (Thune & Egeberg, 2016), kan det tenkes at sykepleiere kan benytte bevisst pust i møte med pasienter. Erfaringsbasert kunnskap tyder på at kjennskap til yoga og bevisst bruk av pusten kan muligens være hensiktsmessig i møte med engstelige og bekymrede pasienter, samt i mer akutte situasjoner. Som sykepleierstudent med yogabakgrunn har bevisst bruk av pust blitt benyttet i instruksjon og veiledning av engstelige pasienter. I tillegg til at pasientene fikk en roligere og dypere respirasjon, kan det muligens ha bidratt til økt velvære, ifølge enkelte av pasientene. Dette støttes av Skaug og Berntzen (2017) som påpeker at diafragmarespirasjon kan bidra til at pasientens opplevelse av stress reduseres og avslapning økes ved en dypere og roligere pustefrekvens. I en normalsituasjon kan sykepleieren veilede pasienten til en mer avslappet respirasjon, mens i en akuttsituasjon vil sykepleieren trolig være nødt til å dirigere pasientens pust. Dette innebærer å aktivt instruere pasientens inn- og utpust, ved for eksempel telling, slik at pasients pustemønster blir mer hensiktsmessig. En slik instruering krever både erfaring og kunnskap hos sykepleieren, og vil trolig bidra til å gi pasienten økt følelse av kontroll i akuttfasen (Skaug & Berntzen, 2017). I det norske helsevesenet benyttes MediYoga som et kompletterende behandlingsverktøy. MediYoga består av elementene pust, fysiske øvelser, fokus, mantra og håndstillinger, hvor førstnevnte har en sentral rolle i å binde de fysiske og mentale aspektene sammen (MediYoga, u.å.).

1.4. Formål med oppgaven og presentasjon av problemstilling

Hensikten med denne litteraturstudien er å systematisk undersøke hva forskning og annen relevant litteratur sier om yoga som stressmestring for sykepleiere. Besvarelsen vil også se nærmere på mulige helsegevinster sykepleiere kan oppnå ved å praktisere yoga, samt mulige implikasjoner for sykepleieutøvelsen. Det er trolig viktig å påpeke at det antakeligvis er flere faktorer som kan ha betydning for sykepleierens helse og opplevelse av arbeidsrelatert stress, som blant organisatoriske faktorer. Men på grunn av oppgavens begrensninger blir ikke forhold som ligger utenfor den enkelte sykepleierens kontroll diskutert. Dermed vil denne besvarelsen forsøke å svare på følgende problemstilling: «Hvordan kan praktisering av yoga bidra til å styrke sykepleierens evne til å mestre arbeidsrelatert stress?»

2. Metode

2.1. Litteraturstudie som metode

Bacheloroppgaven ble utført som en litteraturstudie, som er en grundig gjennomgang og tolkning av relevant litteratur som søker å besvare problemstillingen. Hensikten med studien er å oppsummere tilgjengelig litteratur, samt presentere en analyse av funnene. For å tilstrebe at all tilgjengelig informasjon blir innhentet, er det viktig at litteraturgjennomgangen blir utført på en systematisk måte (Aveyard, 2019).

Ved hjelp av verktøyet PICO ble forskningsspørsmålet strukturert på en oversiktlig måte, som bidro til å tydeliggjøre hva som var besvarelsens kjernesporsmål. For å se hvorvidt yoga kan hjelpe sykepleiere å redusere arbeidsrelatert stress, ble kjernesporsmålet «hva kan vi gjøre?» valgt ut som best egnet til å besvare det kliniske spørsmålet. Ettersom kjernesporsmålet indikerte behov for kunnskap om effekt av tiltak, var randomisert kontrollert studie (RCT) et foretrukket forskningsdesign (Nortvedt et al., 2012). Ifølge Aveyard (2019) er trolig systematiske gjennomganger av RCT-studier førstevalget når effekt skal undersøkes, deretter RCT-studier. For å kontrollere placeboeffekten er det trolig ønskelig at deltakerne er blindet, men det er ikke alltid det lar seg gjøre (Nortvedt et al., 2012). Det var ikke mulig i de inkluderte studiene i denne litteraturgjennomgangen, da deltakerne selv utøvde yoga. I tillegg vil trolig en kvalitativ studie bidra med subjektive erfaringer og opplevelser som kan gi en bedre forståelse for hvorfor eller hvorfor ikke yoga har en stressreduserende effekt (Nortvedt et al., 2012).

2.2. Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Tabell 2.2. Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjonskriterier:	Eksklusjonskriterier:
Fagfellevurdert	Ikke fagfellevurdert
IMRaD-struktur	Ikke IMRaD-struktur
10 år eller nyere (2011-2021)	Eldre enn 10 år
Skrevet på engelsk eller et skandinavisk språk	Skrevet på andre språk enn engelsk eller et skandinavisk språk

Handler om yoga (inkl. fysiske øvelser, pusteteknikker og meditasjon)	Mindfulness eller andre stressmestringsteknikker
Hovedsakelig sykepleiere eller annet helsepersonell	Andre yrkesgrupper uten overførbarhet til sykepleiere
Stress og stressrelaterte plager	Artikler som fokuserer på andre helseaspekter enn stress
RCT-studier eller kvalitative studier	Ikke RCT-studier eller kvalitative studier

2.3. Søkestrategi og søketabell

I arbeidet med å finne frem til relevante kilder ble det utført søk i flere databaser. At søkene ble utført systematisk innebar at relevante søkeord ble kombinert på en slik måte at søkeresultatet besto av en håndterbar mengde mulige aktuelle kilder (Bjørk & Solhaug, 2008). Databasene som ble benyttet var Medline, Cinahl, PsychINFO og PubMed. Selv om Medline er største databasen innen biomedisin, dekker også databasen sykepleie og var dermed en relevant database for denne besvarelsen. I Cinahl finnes både kvantitativ og kvalitativ forskning innen sykepleie. Databasen PsychINFO ble valgt ut ettersom den dekker psykologiske aspekter innen sykepleie (Bjørk & Solhaug, 2008). PubMed anses for å være en viktig og sentral informasjonskilde innen medisin og helse til tross for at det i enkelte tilfeller kan dukke opp mindre seriøse artikler. Dermed kreves det ekstra årvåkenhet og kildekritikk (Rein, 2017). Databasen Oria ble benyttet til å finne i relevant pensum- og annen faglitteratur.

For å tilstrebe og finne all publisert informasjon om yoga og sykepleiere, ble både emneord og tekstord benyttet i søket. Dette for å inkludere flest mulig artikler, både de nyeste artiklene som enda ikke har fått tildelt emneord og de som muligens er blitt indeksert feil. For å finne gode søkeord på engelsk, samt gode synonymer ble databasen MESH benyttet (Helsebiblioteket, 2016). Videre ble hvert enkelt søk utført, for deretter å bli kombinert med OR. Etter å ha samlet alle søkeordene i bolker, ble søket avgrenset ved å kombinere aktuelle søkeordsbolker med hverandre. Dette innebar at søket skulle gi treff på artikler som kun inneholdt alle søkeordene. Søkerordene som ble benyttet var yoga, sykepleie/sykepleier, helsepersonell, stress, arbeidsrelatert stress og utbrenthet. Søkene ble utført på engelsk og for enkelte søkeord inkluderte dette også synonymer. For å utvide søket ble trunkering benyttet (Nordtvedt, et al., 2012).

Tabell 2.3 Søketablell

Database	Dato	Søk	Søkeord	Avgrensning	Antall treff	Valgte artikler
Medline	29.04.21	S1.	Exp Yoga/ or Yoga*.mp.		5751	
		S2.	Nurs*.mp.		754 147	
		S3.	Nurses*.mp. or exp Nurses/		279 036	
		S4.	S2 OR S3		754 147	
		S5	Stress*.mp.		1 064 958	
		S6	Occupational stress*.mp. Or exp Occupational Stress/		17 211	
		S7	Work related stress*.mp.		1823	
		S8	Burnout.mp. or exp Burnout, Psychological/		19 321	
		S9	S5 or S6 or S7 or S8		1 075 894	
		S10	S1 AND S4 AND S9		83	
		S11	S10	År: 2011- nåværende Randomisert kontrollert studie Språk: Dansk, engelsk, norsk eller svensk	11	3 (A, B, C)
Cinahl	29.04.21	S1	(MH "Yoga+") OR "Yoga*"		11 748	
		S2	(MH "(Nurses+" OR		973 907	

			"Nurs*"			
		S3	S1 AND S3		431	
		S4	S3	År: 2011-2021 Fagfelle­vur­dert Randomisert kontrollert studie Språk: Dansk, engelsk, norsk eller svensk	20	1 (D)
PubMed	30.04.21	S1	("yoga"[All Fields]) OR (Yoga*)		7 832	
		S2	("nursing" [All Fields]) OR (Nurs*)		1 008 383	
		S3	("stress" [All Fields] OR (Stress*)		1 078 933	
		S4	("occupational stress" [All Fields] OR (Occupational stress*)		29 873	
		S5	("work related stress" [All Fields]) OR (Work related stress*)		33 634	
		S6	("job stress" [All Fields]) OR (job stress*)		13 332	
		S7	((#3) OR (#4)) OR (#5)) OR (#6)		1 078 933	
		S8	((#1) AND (#2) AND (#7)		198	

		S9	S8	År: 2011-2021 Randomiseret kontrolleret studie Språk: Dansk, engelsk, norsk eller svensk	38	1 (E)
PsycINFO	30.04.21	S1	Exp Yoga/ or Yoga*.mp.		2940	
		S2	Exp Nurses/ or exp Nursing/ or Nurs*.mp.		102 760	
		S3	Exp Health Care Services/ or exp Health Personnel/ or exp Mental Health/ or Health care*.mp.		429 219	
		S4	S2 OR S3		470 971	
		S5	S1 AND S4		496	
		S6	S5	År: 2011- nåværende Fagfelle­vur­ dert Kvalitativ studie Språk: Dansk, engelsk, norsk eller svensk	27	1(F)

PubMed	06.05.2021	S1	((“nurses” [All Fields] OR (Yoga*))		1 009 561	
		S2	(“yoga” [All Fields] OR (Yoga*))		7 844	
		S3	S1 AND S2		696	
		S4	S3	År: 2011-2021 Randomisert kontrollert studie Språk: Dansk, engelsk, norsk eller svensk	96	1 (G)

Inkluderte artikler:

- A. Miyoshi, Y. (2019). Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift: Randomized crossover trial. *Journal of occupational health*, 61(6), 508-516.
- B. Fang, R. et al., (2015). A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomised controlled trial. *Journal of clinical nursing*, 24(23-24), 3374-3379.
- C. Alexander, G. K. et al., (2015). Yoga for self-care and burnout prevention among nurses. *Workplace health & safety*, 63(10), 462-470.
- D. Hilcove, K. et al., (2021). Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29-42.
- E. Lin, S. L., et al., (2015). Effects of yoga on stress, stress adaption, and heart rate variability among mental health professionals — A randomized controlled trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 12(4), 236-245.
- F. Anderzén-Carlsson, A. et al., (2014). Medical yoga: Another way of being in the world — A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1), 23033.
- G. Rostami, K. et al., (2019). Effect of yoga on the quality of life of nurses working in intensive care units. Randomized controlled clinical trial. *Investigación y educación en enfermería*, 37(3).

2.4. Kvalitetsvurdering og utvelgelse av artikler

I «retningslinjer og kriterier for bacheloroppgave i sykepleie – litteraturstudium» ved NTNU påpekes det forskningsartiklene som benyttes i litteraturstudiet hovedsakelig skal være primærstudier og fagfelleverderte. Videre ble det kontrollert at artiklene fulgte IMRaD-prinsippet, samt at de var publisert i et anerkjent tidsskrift (Nordtvedt, et al., 2012). Ettersom formålet med denne litteraturstudien er å undersøke hvorvidt yoga kan benyttes som stressmestring for sykepleiere, ble derfor forskningsartikler som kombinerte yoga og andre stressmestringstiltak utelatt. Deretter ble forskningsartiklene valgt ut ifra nevnte inklusjons- og eksklusjonskriterier. Et av inklusjonskriteriene var at de inkluderte studiene benyttet yoga som inneholdt både fysiske yogaøvelser, pusteøvelser og meditasjon, ettersom det er denne typen yoga som hovedsakelig praktiseres i vesten i dag (Torstveit & Bø, 2009). Selv om deltakerne i den kvalitative studien til Anderzén-Carlsson et al. (2014) ikke var sykepleiere eller annet helsepersonell, ble det vurdert at den antakeligvis kan ha overføringsverdi til sykepleiere, ettersom det er personer som er i behandling i primærhelsetjenesten med stressrelaterte plager. Videre ble det også vurdert at det muligens kunne styrke besvarelsen å ha med en kvalitativ studie, samt en studie som er utført i Norden.

Til tross for at en forskningsartikkel har gjennomgått fagfellevurdering og blitt publisert i et anerkjent tidsskrift, bør likevel artikkelens gyldighet, kvaliteten på metoden, forskningsresultatene og overførbarheten til litteraturstudien vurderes (Nordtvedt, et al., 2012). I vurderingen av de randomiserte kontrollerte studiene ble det benyttet sjekklister fra Nordtvedt et al. (2012, s.124) og i kontrollen av den kvalitative studien ble det benyttet en sjekklister for denne typen studie (Nordtvedt et al., 2012, s.90). Forskningsartiklene ble også vurdert ut ifra om den viste til annen, relevant forskning, samt om de hadde varierte og korrekte litteraturlister (Nordtvedt, et al., 2012).

2.5. Analyse

I arbeidet med å finne i relevante primærstudier, samt analysere og bearbeide resultatene fra de utvalgte artiklene ble analysemodellen til Evans benyttet. Denne modellen består av fire faser (Evans, 2002, s. 25). I den første fasen handler det om å finne relevante studier ut ifra litteraturstudiets inklusjons- og eksklusjonskriterier (Evans, 2002). Som beskrevet i metoddelen ble det utført et systematisk litteratursøk, som resulterte i at syv forskningsartikler ble vurdert relevante for denne studien. I neste fase er hensikten å identifisere artiklenes nøkkelfunn (Evans, 2002). Etter å ha lest gjennom de ulike artiklene, ble de sentrale funnene skrevet inn i litteraturmatrisen (se kapittel 3.1.). I tredje fasen er hensikten å knytte sammen temaer på tvers av studiene (Evans, 2002). I arbeidet med å knytte sammen de ulike artiklenes nøkkelfunn, ble det tegnet opp et skjema hvor artiklene ble plassert horisontalt og ulike nøkkelfunn vertikalt. Dermed ble det enkelt å strukturere hvilke nøkkelfunn og artikler som hørte sammen ved hjelp av avkrysning. I den fjerde og siste fasen skal fenomenet beskrives. Her presenteres resultatene fra de forskjellige studiene under ulike tema (Evans, 2002). Dette presenteres i litteraturstudiets kapittel 3.2.

3. Resultater

Tabell 3.1 Artikkelmatrise

Referanse	Hensikt, problemstilling og forsknings-spørsmål	Metode	Resultat	Kommentar og relevans for problemstilling
<p>A) Miyoshi, Y. (2019). Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift: Randomized crossover trial. <i>Journal of Occupational Health</i>, 61(6), 508-516.</p>	<p>Ønsker å undersøke hvorvidt restorative yoga er en effektiv metode for å lindre/ redusere arbeidsrelatert stress hos kvinnelige sykepleiere som jobber natt i Japan.</p>	<p>Randomized crossover trial. Kvantitativ.</p> <p><u>Utvalg:</u> 20 kvinnelige sykepleiere i 20-30-årene, som jobber nattskift (fulltid) ved et universitets-sykehus i Japan.</p> <p><u>Varighet:</u> Totalt 9 uker (4 uker intervensjon - 1 uke fri - deretter byttet grupper).</p> <p><u>Metode:</u> Sykepleierne utførte yoga minst 3 ganger i uke, rundt 5-15 minutter hver gang.</p> <p>Benyttet spørreskjema (The Brief Job Stress</p>	<p>Ingen signifikant forskjell i vitale tegn etter én gruppetime med yoga eller etter 4 ukers yoga-praksis hjemme.</p> <p>Etter gruppeyoga-timen var fysiologiske og psykologiske stressreaksjoner betydelig redusert.</p> <p>Stressreaksjonene var betydelig lavere etter 4 ukers yoga-praksis hjemme – enn både før og etter gruppeyoga-timen, samt etter 4 uker med sine vanlige stressmestrings-teknikker.</p>	<p>Regelmessig yogapraksis har en stress-reducerende effekt hos sykepleiere.</p> <p>Tyder på at yoga kan ha effekt bare ved utøvelse 5-15 minutter tre ganger i uken. Kan la seg gjennomføre i en hektisk hverdag.</p>

		Questionnaire) og vitale tegn som blodtrykk og puls ble målt.		
B) Fang, R., & Li, X. (2015). A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomized controlled trial. <i>Journal of clinical nursing</i> , 24(23-24), 3374-3379.	Ønsker å undersøke hvorvidt sykepleiere kan benytte yoga for å forbedre søvnkvaliteten og redusere arbeidsrelatert stress.	<p>Randomized controlled trial. Kvantitativ.</p> <p><u>Varighet:</u> 120 kvinnelige sykepleiere i alderen 25-51 år, som jobber på et sykehus i Kina.</p> <p><u>Varighet:</u> 6 måneder.</p> <p><u>Metode:</u> Praktiserte yoga to ganger i uken, i 50-60 minutter, etter arbeidstid.</p> <p>Anvendte spørreskjemaet PSQI, bestående av 18 punkter, som evaluerer syv aspekter ved søvn den siste måneden.</p> <p>For å måle arbeidsrelatert stress ble spørreskjemaet QMWS benyttet.</p>	Sykepleierne i yogagruppen rapporterte om bedre søvnkvalitet og mindre jobbstress sammenlignet med sykepleierne i kontrollgruppen.	<p>Over 50 % av sykepleierne rapporterte om søvnforstyrrelser og i underkant av 84 % rapporterte om høyt arbeidsstress ved starten av studien.</p> <p>Ettersom sykepleieryrket kan være stressende er det interessant at regelmessig praktisering av yoga kan bidra til å forbedre søvnkvaliteten og redusere arbeidsrelatert stress.</p>
C) Alexander, G. K., Rollins, K., Walker, D., Wong, L., & Pennings,	Hensikten med denne studien er å undersøke effektiviteten	Pilot-level randomized controlled trial. Kvantitativ.	Sykepleierne i yoga-gruppen rapporterte om økt egenomsorg og	Yoga kan trolig benyttes som verktøy for å håndtere stress,

<p>J. (2015). Yoga for self-care and burnout prevention among nurses. <i>Workplace health & safety</i>, 63(10), 462-470.</p>	<p>av yoga for å forbedre egenomsorg og redusere utbrenthet blant sykepleierne som jobber i offentlig helsetjeneste .</p>	<p><u>Utvalg:</u> 39 kvinnelige og 1 mannlig sykepleier.</p> <p><u>Varighet:</u> 8 uker.</p> <p><u>Metode:</u> Tre ulike spørreskjema (Health Promoting Lifestyle Profile II, Freiburg Mindfulness Inventory og Maslach Burnout Inventory) ble anvendt for å samle inn data før og etter studien.</p>	<p>oppmerksomhet på slutten av studien sammenlignet med kontrollgruppen. I tillegg rapporterte gruppen om mindre emosjonell utmattelse og depersonalisering, to sentrale faktorer ved utbrenthet.</p>	<p>ettersom sykepleierne opplevde mindre emosjonell utmattelse og depersonalisering.</p> <p>Yoga kan også benyttes til å styrke evnen til egenomsorg.</p>
<p>D) Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (2021). Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage Stress and Burnout. <i>Journal of Holistic Nursing</i>, 39(1), 29-42.</p>	<p>Ønsker å undersøke hvilken effekt mindfulness-based (MB) yoga har på opplevd stress og utbrenthet blant sykepleiere og helsepersonell på et sykehus sørvest i USA.</p>	<p>Randomized controlled trial. Kvantitativ.</p> <p><u>Utvalg:</u> 80 sykepleiere og helsepersonell (hovedvekten var sykepleiere).</p> <p><u>Varighet:</u> 6 uker.</p> <p><u>Metode:</u> Flere måleinstrumenter og spørreskjemaer ble anvendt for å samle inn data.</p> <p>Skalaene som</p>	<p>Signifikante forbedringer i yogagruppen sammenlignet med kontrollgruppen når det kom til selvrapporterte forbedringer med tanke på faktorer som stress, utbrenthet, vitalitet, søvn, indre ro og oppmerksomhet.</p> <p>Ingen signifikant forbedring i kortisolnivå eller blodtrykk mellom gruppene.</p>	<p>Yoga kan benyttes som et verktøy for å redusere stress og faren for utbrenthet.</p> <p>Dersom sykepleiere og annet helsepersonell praktiserer yoga, vil det trolig kunne ha betydning for yrkes-utøvelsen ettersom det rapporteres om bedre søvn, økt indre ro og oppmerksomhet.</p>

		ble benyttet var; Perceived Stress Scale (stress), Maslach Burnout Inventory (burnout), The Vitality Scale, Global Sleep Quality (søvn), The Brief Serenity Scale og The Mindful Attention Awareness Scale.		
<p>E) Lin, S. L., Huang, C. Y., Shiu, S. P., & Yeh, S. H. (2015). Effects of yoga on stress, stress adaption, and heart rate variability among mental health professionals – A randomized controlled trial. <i>Worldviews on Evidence-Based Nursing</i>, 12(4), 236-245.</p>	<p>Hensikten med studien er å undersøke effekten av yogaøker har på jobbrelatert stress, stress-tilpasning og autonom nerve-aktivitet blant fagpersoner innen mental helse (Sykepleiere, psykiatere, psykologer, sosial-arbeidere, spesial-sykepleiere og yrkes-terapeuter).</p>	<p>Single blind, parallell, randomized controlled trial. Kvantitativ.</p> <p><u>Utvalg:</u> 48 kvinnelige og 12 mannlige fagpersoner innen mental helse.</p> <p><u>Varighet:</u> 12 uker.</p> <p><u>Metode:</u> 60 minutters yogatime ledet av to instruktører én gang i uka. Mens kontrollgruppa-en deltok på en times te-pause uten bevegelse.</p> <p>For å måle stress ble det benyttet skalaer som</p>	<p>Deltakerne i yogagruppen opplevde en signifikant reduksjon i arbeidsrelatert stress. Til tross for at yogagruppen også opplevde en betydelig forbedring i stressregulering, ble det ikke funnet en signifikant endring mellom de to gruppene.</p>	<p>Yoga kan fungere som et tiltak for å redusere arbeidsrelatert stress hos helsepersonell.</p> <p>Indikerer at bevisst pust og bevegelse har en stress-reducerende effekt, ettersom kontrollgruppa-en også fikk en time til «avkobling» uten samme effekt.</p>

		<p>målte arbeidsrelatert stress (The work-related stress scale by Lan) og stresstilpasning (The adaption scale) (subjektive vurderinger).</p> <p>Det ble også benyttet en heart rate variability-monitor (objektive målinger).</p>		
<p>F) Anderzén-Carlsson, A., Persson Lundholm, U., Köhn, M., & Westerdahl, E. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world—A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. <i>International journal of qualitative studies on health and well-being</i>, 9(1), 23033.</p>	<p>Målet med denne studien er å undersøke betydningen av å delta på medisinsk yoga som en del av behandlingen for stressrelaterte symptomer og diagnoser i primærhelsetjenesten.</p>	<p>A phenomenological study. Kvalitativ.</p> <p><u>Utvalg:</u> 5 kvinner og 1 mann i alderen 43 til 51 som fikk behandling for stressrelaterte symptomer og diagnoser i primærhelsetjenesten i Sverige. To deltakere var sykmeldt og fire var i jobb.</p> <p><u>Varighet og metode:</u> Forut for den kvalitative studien deltok intervjuobjektene i en RCT-studie, hvor de praktiserte</p>	<p>Praktiseringen av yoga fungerte for deltakerne som et praktisk verktøy for å håndtere stress i hverdagen, samt bidro til å redusere lidelse. Deltakerne opplevde at de fikk økt selvbevissthet og selvtillit, som igjen implisitt hadde en innvirkning på livet deres.</p> <p>Fra et fenomenologisk synspunkt fikk deltakerne en opplevelse av å være tilstede i verden på en annen måte. Sett fra et filosofisk perspektiv lærte deltakerne, ved å bruke kroppen på</p>	<p>Bidrar med økt dybdekunnskap om hvorfor yoga kan fungere som et verktøy for å redusere stress i hverdagen.</p> <p>Til tross for at studien ikke inkl. sykepleiere vil stressrelaterte plager i primærhelsetjenesten – trolig være overførbart til sykepleiere som sliter med stress og utbrenthet.</p> <p>At studien er utført i Sverige, tilfører studien relevans med tanke på.</p>

		<p>yoga én gang i uka i 60 minutter, i 12 uker.</p> <p>Intervjuene i den kvalitative studien ble gjennomført i løpet av tre første ukene etter RCT-studien var avsluttet.</p>	<p>en ny måte (yoga), å se ting annerledes, noe som bidro til å endre deres oppfatning av seg selv og livet.</p>	<p>sykepleiere i Norge.</p>
<p>G) Rostami, K., & Ghodsbin, F. (2019). Effect of Yoga on the Quality of Life of Nurses Working in Intensive Care Units. Randomized Controlled Clinical Trial. <i>Investigación y educación en enfermería</i>, 37(3), e06.</p>	<p>Studien ønsker å undersøke hvilken betydning yoga har for livskvaliteten hos sykepleiere som jobber på intensivavdelinger.</p>	<p>Randomized controlled trial. Kvantitativ.</p> <p><u>Utvalg:</u> 70 intensivsykepleiere.</p> <p><u>Varighet:</u> 8 uker.</p> <p><u>Metode:</u> Praktiserte to yogaøkter i uka.</p> <p>WHOs spørreskjema om livskvalitet ble benyttet.</p> <p>Deltakerne ble fulgt opp en, to og seks måneder etter intervensjonen.</p>	<p>Intensivsykepleierne som praktiserte yoga opplevde en økning i livskvalitet etter 8 ukers praksis. Funnene var tydelige også etter en måned, men etter to og seks måneder var det ikke like tydelig.</p> <p>Det ble funnet betydningsfulle, statistiske forskjeller i fysiske, psykiske og sosiale forhold.</p>	<p>Intensivsykepleiere jobber ofte under høyt press og i enkelte tilfeller kan det være små marginer mellom liv og død. Dette krever at sykepleierne takler stress, samt lærer seg å koble av mellom jobb og privatliv.</p> <p>Yoga kan trolig benyttes som et effektivt og praktisk billig verktøy for å forbedre livskvaliteten til sykepleiere som jobber på intensivavdelinger.</p>

3.1. Presentasjon av resultater

3.1.1. Mindre arbeidsrelatert stress

Flere randomiserte kontrollerte studier (Fang & Li, 2015; Hilcove et al., 2021; Lin et al., 2015) tyder på at yoga trolig kan benyttes som et verktøy for å redusere arbeidsrelatert stress blant sykepleiere og annet helsepersonell. I alle studiene ble yoga praktisert ukentlig, og samtlige av studiene rapporterer om en signifikant reduksjon i arbeidsrelatert stress. Metodene som ble benyttet i studiene var subjektive spørreskjemaer og skaler. I to av studiene fikk kontrollgruppen ingen spesiell oppfølging (Fang & Li, 2015; Hilcove et al., 2021), mens i den tredje fikk deltakerne delta på en times te-time, mens intervensjonsgruppen utførte yoga i en periode på 12 uker (Lin et al., 2015).

I studien til Fang og Li (2015) ble 120 kvinnelige sykepleiere som jobbet på et sykehus i Kina fulgt opp i seks måneder. Det ble avdekket høyt arbeidspress blant sykepleierne i forkant av studien, hvor i underkant av 84 prosent av de 120 sykepleierne rapporterte om høyt arbeidspress. Mens i studien til Hilcove et al. (2021) rapporterte deltakerne om en signifikant reduksjon i arbeidsrelatert stress etter å ha praktisert mindfulness-basert yoga i seks uker. Deltakerne, som var sykepleiere og helsepersonell, ble oppfordret til å ta notater fra sin ukentlige praksis, og i notatene beskriver en yogadeltaker en følelse av å møte pasientene i en mer avslappet tilstand og at dette igjen overføres til pasientene. En annen deltaker uttrykker: «I use the yogic breath with my patients before painful procedures or when I see or sense they are stressed. I feel less stressed at work, I use the yogic breath when I start to feel stressed» (Hilcove et al., 2021, s.14). Studien undersøkte også kortisolnivå og blodtrykk hos deltakerne, men yogaintervensjonen resulterte ikke i en signifikant forbedring.

3.1.2. Økt evne til å håndtere stress

Å praktisere yoga kan muligens benyttes som et verktøy for å håndtere og redusere stress (Miyoshi, 2019; Anderzén-Carlsson et al., 2014), samt redusere enkelte konsekvenser av stress (Alexander et al., 2015). I studien til Miyoshi (2019) ble både fysiologiske og psykologiske stressreaksjoner redusert. Funnene indikerer at restorative yoga muligens er en effektiv metode for sykepleiere til å håndtere arbeidsrelatert stress. Også resultatene fra den randomiserte kontrollerte studien til Alexander et al. (2015) tyder på at yoga trolig kan benyttes som en helsefremmende strategi hos sykepleiere for å håndtere stress. Etter åtte ukers yogapraksis rapporterte deltakerne om mindre emosjonell utmattelse og depersonalisering, som er to sentrale faktorer ved utbrenthet. I den kvalitative studien til Anderzén-Carlsson et al. (2014) rapporterte deltakerne at MediYoga fungerte som et praktisk verktøy for å håndtere stress og deres nåværende situasjon. Deltakerne i studien var ikke helsepersonell, men pasienter som var i behandling i primærhelsetjenesten for stressrelaterte plager i Sverige. De seks intervjuobjektene ble rekruttert fra en randomisert kontrollert studie de nylig hadde deltatt i (Khön et al., 2013). Videre påpekes det at yogaen antakeligvis bidro til at yogautøverne tydeligere forsto betydningen av sine egne stressreaksjoner, som ble ansett for som avgjørende for at de skulle kunne endre tidligere innlærte reaksjoner og atferd (Anderzén-Carlsson et al., 2014).

3.1.3. Opplevde helseeffekter ved praktisering av yoga

Flere studier hevder at regelmessig praktisering av yoga trolig kan føre til bedre søvn og søvnkvalitet. Disse studiene var to randomiserte kontrollerte studier blant sykepleiere og helsepersonell, som gikk over henholdsvis seks måneder (Fang & Li, 2015) og seks uker (Hilcove et al., 2021), samt en kvalitativ studie på pasienter med stressrelaterte plager i primærhelsetjenesten (Anderzén-Carlsson et al., 2014). I studien til Fang & Li (2015) rapporterte over 58 prosent av de 105 av sykepleiere om søvnforstyrrelser ved oppstart, og det var ingen forskjell mellom yogagruppen og kontrollgruppen. Studien undersøkte også subjektive og objektive faktorer som det kan tenkes vil ha innvirkning på søvnkvaliteten. Ut ifra en lineær regresjonsanalyse fant studien ut at praktisering av yoga, sykepleiererfaring og alder uavhengig var signifikant forbundet med søvnkvalitet, og yogadeltakerne rapporterte om bedre søvn enn kontrollgruppa etter seks måneder med yoga. Det var derimot ingen signifikant sammenheng mellom utdanningsnivå, arbeidsskift og sivilstand relatert til søvnkvaliteten. Sammenhengen mellom praktisering av yoga og økt søvnkvalitet, støttes av studien til Anderzén-Carlsson et al. (2014). Yogadeltakerne beskrev yogaen som et verktøy for å lindre stressrelaterte symptomer, og rapporterte om en rekke helsegevinster deriblant forbedret søvnkvalitet. Forbedret søvn ble også fremhevet i en annen studie, hvor yogautøverne hadde signifikante forbedringer sammenlignet med kontrollgruppen (Hilcove et al., 2021).

I tillegg konkluderte flere studier at utøvelse av yoga trolig kan føre til økt oppmerksomhet og økt indre ro (Alexander et al., 2015; Hilcove et al., 2021; Anderzén-Carlsson et al., 2014). I den kvalitative studien til Anderzén-Carlsson et al. (2014) beskrev yogadeltakerne blant annet følelser som å være fokusert, avslappet, harmonisk, samt å ha en følelse av ro og fred.

Forbedring i livskvalitet er en annen helseeffekt flere studier antyder yoga kan bidra til (Alexander et al., 2015; Anderzén-Carlsson et al., 2014; Hilcove et al., 2021; Rostami & Ghodsbin, 2019). I en randomisert kontrollert studie ble det funnet en signifikant økning i egenomsorg hos yogadeltakerne etter å ha praktisert yoga ukentlig i åtte uker. Til sammenligning ble det ikke påvist noen effekt hos kontrollgruppen (Alexander et al., 2015). Lignende funn ble funnet i den kvalitative studien til Anderzén-Carlsson et al. (2014). Deltakerne beskrev at de endret oppfatning av seg selv og livet, samt at de opplevde økt selvbevissthet og selvtillit. Ifølge intervjuobjektene bidro medisinsk yoga muligens til at de fikk en mer avslappet holdning til livet og at de bekymret seg mindre. Yogadeltakerne fortalte også at de, i tillegg til yogaen, valgte å gjøre andre aktiviteter som de følte bidro til å øke deres velvære. Selv om utøverne hadde positive erfaringer med yoga, påpekte de en usikkerhet om det var utøvelsen av yoga eller andre faktorer som hadde bidratt til økt velvære. Deltakerne hadde selv en tro på at det muligens var kombinasjonen som var gunstig. Positive faktorer som ble nevnt var blant annet medisiner, endring i livssituasjon, andre fysiske aktiviteter og det å delta på en aktivitet utenfor hjemmet. Også i en randomisert kontrollert studie av 70 intensivsykepleiere, som praktiserte yoga i åtte uker, indikerte funnene at yoga muligens bidro til økt livskvalitet hos yogadeltakerne. Funnene viste til statistiske forskjeller i psykiske, fysiske og sosiale forhold. Resultatene viste tydelig effekt en måned etter studien var avsluttet, men etter to og seks måneder var ikke funnene like tydelige (Rostami & Ghodsbin, 2019). En annen studie som rapporterte om økning i livskvalitet (Hilcove et al., 2021), viste til en signifikant forbedring i selvrapporterte faktorer som utbrenthet og vitalitet, samt arbeidsrelatert stress, indre ro, søvn og oppmerksomhet.

4. Diskusjon

Innledningsvis i denne besvarelsen ble det påpekt at både sykepleierne, sykepleien som utøves og pasientbehandlingen trolig vil påvirkes negativt dersom sykepleiere rammes av stress og utbrenthet (Parker & Kulik, 1995; Sheward et al., 2005; Davey et al., 2009; Hayes et al., 2006). Selv om et økende antall vitenskapelige artikler belyser effekten av yoga, har forskningsresultatene varierende kvalitet, ifølge NAFKAM (2020). På bakgrunn av dette ønsker denne besvarelsen å belyse og svare på problemstillingen: «Hvordan kan praktisering av yoga bidra til å styrke sykepleiernes evne til å mestre arbeidsrelatert stress?»

4.1. Drøfting

4.1.1. På hvilken måte kan yoga bidra til mindre arbeidsrelatert stress?

Ifølge Wright (2014) har ikke bare sykepleiere muligens en stressende jobb, men stressnivået i dagens helsevesen er antakeligvis faretruende høyt. Videre poengteres det at dette resulterer i at mange sykepleiere muligens ikke mestrer stresset, noe som kan tenkes å føre til utbrenthet og dårlig helse. Kan det tenkes at praktisering av yoga kan hjelpe sykepleiere til å håndtere arbeidsrelatert stress? I henhold til yogafilosofien skal praktisering av enkelte yogaøvelser trolig kunne ha en stressdempende effekt ved å redusere sympatisk aktivitet, samt stimulere det parasympatiske nervesystemet (Thune & Egeberg, 2016). Dette kan muligens forklare funnene i flere randomiserte kontrollerte studier som antyder at yoga trolig kan bidra til en reduksjon i stress relatert til jobb (Fang & Li, 2015; Hilcove et al., 2021; Lin et al., 2015). I de nevnte studiene viste det seg at sykepleiere og annet helsepersonell som praktiserte regelmessig yoga opplevde en signifikant reduksjon i arbeidsrelatert stress. For å forstå hvordan yoga eventuelt kan ha bidratt til mindre stress, kan det være hensiktsmessig å se disse funnene i lys av Antonvskys teori om salutogenese, samt Lazarus og Folkmans teori om emosjonelt orientert mestring. Til daglig møter alle mennesker, i dette tilfellet sykepleiere, en rekke stressorer som antakeligvis skaper spenninger, og som ifølge Antonovsky trolig må håndteres for å ikke resultere i dårligere helse (Lindström & Eriksson, 2015). Ut ifra den salutogene teorien kan det se ut til at yoga var en faktor muligens bidro til at sykepleierne mestret arbeidsrelatert stress på en annen måte enn tidligere. Denne tankegangen støttes av Lazarus og Folkman (1984) som hevder mennesker som takler ulike stressorer opplever mestring. En type mestringsstrategi kan ifølge Lazarus og Folkman være emosjonelt orientert mestring, som tar sikte på å forandre individets opplevelse av en situasjon. Dermed kan det tenkes at yoga sannsynligvis kan ha bidratt til å endre sykepleiernes oppfatning av stressfylte situasjoner på jobb, ettersom yoga og avspenning er eksempler på emosjonelt orientert mestringsstrategier (Kristoffersen, 2017).

Å jobbe med mennesker i utfordrende livssituasjoner kan trolig oppleves som følelsesmessig krevende, uavhengig av sykepleierens arbeidserfaring. Ofte kan slike møter oppleves som psykologisk stress, ettersom sykepleieren tar i bruk seg selv, sin

egen personlighet og sine følelser i møte med pasienter og pårørende (Jourdain & Chênevert, 2010, referert i Kristoffersen, 2017, s.277). Kan det tenkes at en emosjonelt orientert mestringsstrategi som yoga ikke vil være tilstrekkelig til å håndtere krevende situasjoner? Ifølge Kristoffersen (2017) kan emosjonelt orienterte mestringsstrategier sees på som en måte å unngå eller flykte fra ubehag og problemer. Dermed kan en problemorientert mestringsstrategi muligens være et hensiktsmessig valg dersom det er ønskelig å håndtere stressende situasjoner, samt bearbeide situasjonen følelsesmessig. Dette kan antakeligvis være en forklaring på funn som gjenspeiles i forskningen. Etter seks ukers yogapraksis ble det ikke funnet en signifikant forbedring i kortisolnivå og blodtrykk hos sykepleierne og helsepersonellet i yogagruppen, sammenlignet med kontrollgruppen til Hilcove et al. (2021). Heller ikke i studien til Miyoshi (2019) ble det påvist signifikante forskjeller i vitale tegn, som blodtrykk og puls. Vitale tegn ble målt både før og etter en gruppetime med yoga, samt etter fire ukers praksis hjemme. I en tredje studie ble det ikke funnet en signifikant endring i stressregulering mellom yoga og kontrollgruppen, til tross for at fagpersonene innen mental helse opplevde en signifikant forbedring i arbeidsrelatert stress etter 12 ukers yogapraksis, samt en betydelig bedre evne til å regulere stress (Lin et al., 2015).

Men er det slik at sykepleiere som benytter seg av en emosjonelt orientert mestringsstil, som yoga, forsøker å fortrenge ubehaget i situasjoner eller kan det også forstås, som en metode for å mestre ubehagelige situasjoner og skape en form for mening? Dette kan trolig forstås i lys av salutogenesens sentrale begrep opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 2005; Lindström & Eriksson, 2015). Sett ut ifra dette perspektivet kan yogaen antakeligvis være en bidragsyter til at sykepleieren endrer sin oppfatning av indre og ytre stimuli, ens evne til å håndtere de ulike kravene som stilles, samt opplever en mening ved å praktisere yoga. Dette støttes av Samdal et al. (2017) som hevder at usunt stress kan endres til sunt stress, dersom oppfatningen av noen stressfaktorer endres. Lignende tanker presenteres i den kvalitative studien til Anderzén-Carlsson et al. (2014), hvor yogadeltakerne opplevde MediYoga som et hjelpemiddel for å håndtere stress og livssituasjonen sin. Utøverne formidlet at de erfarte økt selvbevissthet og selvtillit, samt at oppfatningen av dem selv og livet ble endret. Yogadeltakerne hevdet også at medisinsk yoga trolig hadde hjulpet dem å bekymre seg mindre og til å få en mer avslappet holdning til livet. Hvis dette er tilfellet, kan det tenkes at sykepleiere som sliter med stress og stressrelaterte plager vil ha utbytte av å praktisere yoga?

4.1.2. Hvorfor er yoga relevant som stressmestring for sykepleiere?

Både helsepersonelloven § 4 (1999) og sykepleiernes yrkesetiske retningslinjer punkt 1.3 (NSF, 2019) slår fast at sykepleieren har et ansvar for å utøve faglig forsvarlig sykepleie. Mens loven også påpeker at hjelpen som utøves skal være omsorgsfull, står det i de yrkesetiske retningslinjene at sykepleien som gis skal være juridisk og etisk forsvarlig. Hvis det stemmer at dagens helsevesen preges av et høyt stressnivå, som gjør at flere sykepleiere ikke klarer å håndtere det, vil dette trolig kunne resultere i dårlig helse og utbrenthet blant sykepleierne (Wright, 2014). Det vil antakeligvis også antakeligvis også få negative konsekvenser for pasientomsorgen og sykepleien som utøves (Parker & Kulik, 1995; Sheward et al., 2005; Davey et al., 2009; Hayes et al., 2006). Derfor kan det muligens være hensiktsmessig at sykepleiere lærer seg å håndtere arbeidsrelatert stress. Flere studier antyder en positiv sammenheng mellom praktisering av yoga og håndtering

av stress. Ifølge Miyoshi (2019) kan restoritative yoga trolig være et effektivt hjelpemiddel for å mestre arbeidsrelatert stress hos sykepleiere, og viser til en betydelig reduksjon i psykologiske og fysiologiske stressreaksjoner etter fire ukers yoga-praksis. Lignende funn ble gjort i studien til Alexander et al. (2015), hvor sykepleierne rapporterte om redusert forekomst av emosjonell utmattelse og depersonalisering, som er to viktige elementer ved utbrenthet. Disse funnene kan trolig sees i sammenheng med pusten sentrale rolle i yogaen. Det kan tenkes at pustens innvirkning på nervesystemet kan ha bidratt til en opplevelse av mindre arbeidsrelatert stress. Thune og Egeberg (2016) hevder at pusten kan bidra til økt ro og avspenning ved å aktivere det parasympatiske nervesystemet. I stressede situasjoner kan pusten ofte bli overflattisk og da kan det trolig være hensiktsmessig å fokusere på pusten. Ved å forlenge utpusten kan det tenkes at dette vil bidra til å aktivere det parasympatiske nervesystemet, mener Thune og Egeberg. Dette samsvarer med de subjektive funnene i flere studier, som viser til at yogadeltakerne erfarte reduksjon i fysiologiske og psykologiske stressreaksjoner (Miyoshi, 2019), mindre arbeidsrelatert stress (Fang & Li, 2015; Hilcove et al., 2021; Lin et al., 2015), samt økt oppmerksomhet og økt indre ro (Alexander et al., 2015; Hilcove et al., 2021; Anderzén-Carlsson et al., 2014). På en annen side ble det ikke påvist en signifikant forbedring i blodtrykk, puls og kortisolnivå i enkelte studier (Miyoshi, 2019; Hilcove et al., 2015), til tross for at parasympatisk aktivitet trolig bidrar til å senke blodtrykk og puls (Thune & Egeberg, 2016).

En annen faktor som muligens kan å ha bidratt til at yogadeltakerne rapporterte om mindre arbeidsrelatert stress og bedre stresshåndtering, kan være yogaens fokus på pust og tilstedeværelse. Funn i flere studier tyder på at yoga trolig kan ha bidratt til bedre oppmerksomhet og indre ro (Alexander et al., 2015; Hilcove et al., 2021; Anderzén-Carlsson et al., 2014). Disse funnene kan antakeligvis forstås ved å se nærmere på hvordan bruk av bevisst pust muligens kan ha effekt hos sykepleiere. Mens Thune og Egeberg (2016) påpeker at tanker kan ha en tendens til å oppta mye oppmerksomhet og krefter i stressede perioder, poengterer Wright (2014) at følelser og tanker hos sykepleieren trolig vil påvirke hvorvidt en situasjon oppfattes som stressende eller ikke. Da kan det tenkes at det å bevisst legge merke til hvordan pusten føles ut i øyeblikket, kan hjelpe individet tilbake til tiden her og nå. Pusten blir på denne måten et slags pusteanker, som muligens kan bidra til å skape ro og oppmerksomhet, selv i hektiske situasjoner (Thune & Egeberg, 2016). Også Desikachar (1995) påpeker at ved å praktisere yoga lærer mennesket å være mer tilstede i øyeblikket, her og nå.

I studien til Hilcove et al. (2021) viser utdrag fra dagboknotater fra to yogadeltakere at de føler seg mindre stresset på jobb, samt at dette kan være overførbart til pasientene. Den ene uttrykker at fokuset på pusten både kan benyttes for å berolige pasienter, samt som et verktøy sykepleieren kan benytte dersom sykepleieren føler seg stresset. Det er viktig å merke seg at disse utsagnene ikke har gjennomgått en kvalitativ analyse, ettersom dagbokskrivningen var ment for å øke bevisstheten hos deltakerne (Hilcove et al., 2021, s.12). Hvorvidt disse utdragene er beskrivende for opplevelsen hos de resterende deltakerne vites ikke, og må dermed trolig sees på som kun to deltakere sin erfaring. Disse utsagnene er likevel interessante ettersom erfaringsbasert kunnskap viser til lignende funn, samtidig som Skaug og Berntzen (2017) understreker betydningen av sykepleierens kjennskap til bevisst bruk av pusten.

4.1.3. Kan yoga hjelpe sykepleieren til å ivareta egen helse?

De internasjonale etiske retningslinjene for sykepleiere poengterer at sykepleiere må ta vare på sin egen helse, slik at det ikke går utover deres evne til å yte omsorg (ICN, 2012, s.3). Dermed understreker de internasjonale anbefalingene viktigheten av at sykepleierne ivaretar sin egen helse med tanke på omsorgen de skal yte til pasientene sine. Flere studier viser til at regelmessig praktisering av yoga muligens kan bidra til bedre søvn (Hilcove et al., 2021) og søvnkvalitet (Fang & Li, 2015; Anderzén-Carlsson et al., 2014), samt økt livskvalitet (Hilcove et al., 2021; Rostami & Ghodsbin, 2019; Alexander et al., 2015). En av studiene som peker på økt i livskvalitet (Hilcove et al., 2021), rapporterer om en signifikant bedring i selvrapporterte faktorer som søvn, arbeidsrelatert stress, indre ro, oppmerksomhet, samt utbrenthet og vitalitet. Disse funnene støttes av studien til Rostami og Ghodsbin (2019) som antyder at yoga antakeligvis bidro til økt livskvalitet hos intensivsykepleiere som hadde praktisert yoga to øker i uka i åtte uker. Funnene indikerte statistiske forskjeller i psykiske, fysiske og sosiale forhold. Mens i en tredje studie hevder at sykepleierne ble flinkere til å ta vare på seg selv og opplevde mindre emosjonell utmattelse og depersonalisering, etter å ha praktisert yoga i åtte uker (Alexander et al., 2015). I lys av disse studiene kan praktisering av yoga trolig forstås som en måte å øke individets subjektive livskvalitet. Som Folkehelseinstituttet (2019) påpeker handler subjektiv livskvalitet blant annet om individets oppfatter livet som bra, i form av å ha interesser, være vital, samt oppleve mening og mestring.

På en annen side kan det tenkes at deltakerne som praktiserte yoga kan ha blitt påvirket av deltakelsen i forskningsstudien? Ettersom deltakerne ikke var blindet for intervensjonen, kan trolig heller ikke placeboeffekten kontrolleres (Nortvedt et al., 2012). Eller kan det muligens være andre faktorer enn placebo og praktiseringen av yoga som kan ha bidratt til de positive endringene deltakerne rapporterte om? I den kvalitative studien til Anderzén-Carlsson et al. (2014) beskrev deltakerne en usikkerhet hvorvidt det var yogaen eller andre faktorer som kan være forklaringen på økt velvære. Selv antok deltakerne at det det var kombinasjonen som trolig resulterte i den positive effekten. Andre elementer som ble nevnt som medvirkende faktorer var blant annet endring i livssituasjon, å få delta på en aktivitet utenfor hjemmet, medisiner, samt andre fysiske aktiviteter.

Men er det slik å forstå at yoga-intervensjonen muligens ikke hadde noen effekt eller kan det også tenkes at praktisering av yoga kan være gunstig for sykepleiere? Wright (2014) hevder at det å skille at det trolig vil være vanskelig for sykepleiere å skille arbeids- og privatlivet helt. Sykepleieren bruker seg selv, i form av sine følelsesmessige, mentale og fysiske krefter, både hjemme og på jobb. Dermed vil antakeligvis både krevende opplevelser på jobb og eventuelle utfordringer på hjemmebane prege sykepleieren. Videre påpeker Wright (2014) at sykepleiere antakeligvis vil ha utbytte av å øve på oppmerksomt nærvær gjennom meditasjon eller yoga, for å lære seg å være tilstede i øyeblikket, samt bli flinkere til å regulere tankene rundt jobb. Også Thune og Egeberg (2016) og Desikachar (1995) hevder individet trolig kan lære seg å være mer oppmerksomt tilstede ved å praktisere yoga. Flere studier rapporterer om lignende funn og viser til at regelmessig yogapraksis trolig bidro til økt oppmerksomhet (Alexander et al., 2015; Hilcove et al., 2021; Anderzén-Carlsson et al., 2014).

4.2. Implikasjoner for sykepleie

Både lovverket og sykepleiernes yrkesetiske retningslinjer slår fast at sykepleiere er ansvarlig for å utøve faglig forsvarlig sykepleie (Helsepersonelloven, 1999, § 4; NSF, 2019, punkt 1,3), mens de internasjonale etiske retningslinjene påpeker at sykepleierne må ta vare på helsen sin, slik at det ikke går utover sykepleien som ytes til pasientene (ICN, 2012, s. 3). Samtidig antyder forskning at det trolig er en sammenheng mellom sykepleierens helse og forsvarlig pasientsikkerhet. Arbeidstidsordninger som går på bekostning av ansattes helse, særlig utmattelse, utbrenthet og søvn er forbundet med dårligere pasientsikkerhet (Norsk Sykepleierforbund, u.å.). I tillegg kan det tenkes at pasientbehandlingen, sykepleierne og sykepleien som utøves antakeligvis vil bli negativt rammet dersom sykepleierne blir preget av stress og utbrenthet (Parker & Kulik, 1995; Sheward et al., 2005; Davey et al., 2009; Hayes et al., 2006). Dette indikerer trolig viktigheten av at sykepleierne ivaretar sin egen helse.

Men kan det tenkes at sykepleiere som har kjennskap til yoga, også vil kunne ha nytte av det i utøvelsen av sykepleie? Erfaringsbasert kunnskap antyder at erfaring fra yoga muligens kan benyttes i instruering og veiledning i pust hos pasienter, hvor hensikten er å hjelpe pasienten til et mer hensiktsmessig pustemønster. Disse erfaringene støttes av Skaug og Berntzen (2017) som hevder at pasienten muligens kan oppleve en følelse av mindre stress, samt føle seg mer avslappet ved å få en roligere og dypere respirasjon.

4.3. Metoderefleksjon – styrker og svakheter ved litteraturstudiet

I arbeidet med bacheloroppgaven er det utført en grundig og systematisk gjennomgang av relevant og tilgjengelig litteratur, som trolig er med på å styrke kvaliteten på denne besvarelsen (Aveyard, 2019). Litteraturstudien inneholder kun forskningsartikler som er fagfellevurdert, samt at de er publisert i anerkjente tidsskrift. Det er tilstrebet å hovedsakelig benytte seg av primærkilder, men der det ikke er latt seg gjøre er sekundærkilde benyttet. Ved bruk av andre kilder er det benyttet pensumbøker og annen relevant faglitteratur. Videre vil antakeligvis litteraturstudien bli styrket ved at ingen de inkluderte studiene er eldre enn seks år, samt at det er benyttet sjekklister i kvalitetsvurderingen og analysene av de utvalgte studiene. Når problemstillingen skal besvares er det trolig en styrke at de fleste studiene hovedsakelig inkluderer sykepleiere og annet helsepersonell.

Denne systematiske litteraturstudien har sine begrensninger. Til tross for at det er utført systematiske litteratursøk i flere relevante databaser, er det ingen garanti for at alle relevante studier er blitt inkludert (Bjørk & Solhaug, 2008). Dersom en søker etter kvalitativ forskning er metoden trolig ikke like gunstig (Evans, 2002). Det kan også tenkes at litteraturstudien er blitt begrenset både på grunn av tidsaspektet, samt oppgavens begrensninger i antall ord. At forfatteren heller ikke har gjennomført en litteraturstudie tidligere kan trolig ha påvirket kvaliteten på studien.

Når det gjelder de enkelte studiene kan det tenkes at faktorer som varierende alder på deltakerne, ulik varighet og hyppighet på yoga-intervensjonene, samt at lengden på studiene varierer fra seks uker til seks måneder kan ha påvirket utfallene. På en annen side kan det tenkes at ved å benytte flere ulike studier med ulik sammensetning av

deltakere, muligens kan bidra til å belyse flere sider ved fenomenet og dermed styrke kunnskapsgrunnlaget (Bjørk & Solhaug, 2008). Det vil antakeligvis være vanskelig å generalisere funnene til å gjelde alle sykepleiere, ettersom enkelte av studiene spesifikt handler om nattarbeidere, kvinner og er utført i land som muligens har andre kulturelle referanser enn eksempelvis Norge. En annen faktor er at de inkluderte studiene trolig har få deltakere, de inkluderte kvantitative studiene har mellom 20-120 deltakere, mens den kvalitative studien har intervjuet seks personer. Ettersom de fleste studiene benytter seg av subjektive vurderinger, i form av spørreskjema og skalaer, kan det ifølge Wood et al. (2008) muligens ha betydning for resultatene. Videre påpekes det at i studier hvor deltakerne ikke kan blindes, har de subjektivt vurderte resultatene trolig en tendens til å overvurdere effekten av tiltaket. På en annen side kan det argumenteres for at ettersom opplevelsen av stress er individuell (Wright, 2014), vil antakeligvis disse studiene trolig likevel kunne bidra med verdifull informasjon.

En annen faktor som kan være verdt å nevne er at forskningsartiklene er skrevet på engelsk. Dette kan muligens ha bidratt til at forfatteren av denne litteraturstudien kan ha gått glipp av vesentlig informasjon i oversettelsen. I studien til Lin et al. (2015) ble det blant annet påvist en økning i autonom nerveaktivitet. Ettersom verken forfatter eller veileder av denne oppgaven klarte å forstå hva dette innebar, anbefalte veileder å utelate dette fra resultatdelen. Noe som antakeligvis kan ha bidratt til å påvirke kvaliteten på denne litteraturgjennomgangen.

Styrken ved å hovedsakelig benytte seg av kvantitative studier har det trolig bidratt til å inkludere flere deltakere, samt at resultatene antakeligvis kan formidle en forklaring på hvorfor yoga muligens har en effekt som stressmestring for sykepleiere. Dersom denne besvarelsen hadde inkludert flere kvalitative studier kunne trolig deltakernes opplevelser og meninger ha bidratt til en forståelse av hvorfor yoga trolig oppleves å ha en effekt (Dalland, 2012).

4.4. Konklusjon

Funnene i denne systematiske litteraturstudien tyder på at yoga trolig bidrar til mindre arbeidsrelatert stress hos sykepleiere, samt styrker deres evne til å mestre stress. I tillegg rapporterer flere studier om helsefordeler som bedre søvn, økt oppmerksomhet og indre ro og bedre livskvalitet. Det ble ikke påvist signifikante endringer i vitale tegn eller kortisolnivå i noen av studiene.

Yoga kan trolig bidra til å styrke sykepleiernes evne til å mestre arbeidsrelatert stress, da praktisering av yoga muligens kan føre til reduksjon i arbeidsrelatert stress, økt evne til å håndtere stressede situasjoner, samt økt oppmerksomhet, indre ro og bedre søvn. Trolig vil også sykepleien som utøves bli styrket, ettersom sykepleiernes helse og forsvarlig pasientsikkerhet antakeligvis har en sammenheng. Det kan tenkes at pasientene vil kunne føle seg mindre stresset og mer avslappet, dersom sykepleieren bruker sin kunnskap om bevisst pust i utøvelsen av sykepleie.

Til tross for flere positive funn, vil det på grunn av denne systematiske litteraturstudiens begrensinger være behov for mer forskning knyttet til yoga og sykepleiere.

Referanser

- Alexander, G. K., Rollins, K., Walker, D., Wong, L., & Pennings, J. (2015). Yoga for self-care and burnout prevention among nurses. *Workplace health & safety*, 63(10), 462-470. <https://doi.org/10.1177/2165079915596102>
- Anderzén-Carlsson, A., Persson Lundholm, U., Köhn, M., & Westerdahl, E. (2014). Medical yoga: Another way of being in the world — A phenomenological study from the perspective of persons suffering from stress-related symptoms. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 9(1), 23033. <https://doi.org/10.3402/qhw.v9.23033>
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2. utg.). Bokförlaget Natur och Kultur
- Aveyard, H. (2019). *Doing a Literature Review in Health and Social Care: A Practical Guide* (4. utg.) Open University Press
- Bjørk, I. T. & Solhaug, M. (2008). *Fagutvikling og forskning i klinisk sykepleie: En ressursbok*. Akribe
- Ciezar-Andersen, S. D., Hayden, K. A., & King-Shier, K. M. (2021). A Systematic Review of Yoga Interventions for Helping Health Professionals and Students. *Complementary Therapies in Medicine*, 58 (102704). <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102704>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal Akademisk
- Davey, M. M., Cummings, G., Newburn-Cook, C. V. & Lo, E. A. (2009). Predictors of nurse absenteeism in hospitals: a systematic review. *Journal of nursing management*, 17(3), 312-330. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2008.00958.x>

Desikachar, T. K. V. (1995). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Inner Traditions International

Espenes, G. A. & Smedslund, G. (2009). *Helsepsykologi*. (2. utg.). Gyldendal Norsk Forlag

Evans, D. (2002). Systematic reviews of interpretive research: interpretive data synthesis of processed data. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 20(2), 22-26. https://www.ajan.com.au/archive/Vol20/Vol20.2-4.pdf?fbclid=IwAR2mLtwuxBknNN1wRKM1HgYH-65Go6-DT9Y-01P9uvBqlcNgX1IJG4Ia_Ns

Fang, R. and Li, X. (2015), A regular yoga intervention for staff nurse sleep quality and work stress: a randomised controlled trial. *Journal of Clinical Nursing*, 24(23-24), 3374-3379. <https://doi.org/10.1111/jocn.12983>

Folkehelseinstituttet. (2019, 23. september) *Fakta om livskvalitet og trivsel*. <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/livskvalitet-og-trivsel/livskvalitet-og-trivsel/>

Fürst, M. (2017). *Yoga: Din vei til balanse, flyt og styrke*. J. M. Stenersen Forlag

Hayes, L. J., O'Brien-Pallas, L., Duffield, C., Shamian, J., Buchan, J., Hughes, F., Laschinger, H. K. S., North, N. & Stone, P. W. (2006). Nurse turnover: A literature review. *International journal of nursing studies*, 43(2), 237-263. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.007>

Helsebiblioteket. (2016, 06. juni). *Søkeord*. <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/litteratursok/sokeord>

Helsepersonelloven. (1999). Lov om helsepersonell m.v. (LOV-1999-07-02-64). Lovdata. <https://lovdata.no/lov/1997-02-28-19>

Hilcove, K., Marceau, C., Thekdi, P., Larkey, L., Brewer, M. A., & Jones, K. (2021). *Holistic Nursing in Practice: Mindfulness-Based Yoga as an Intervention to Manage*

Stress and Burnout. *Journal of Holistic Nursing*, 39(1), 29–42.
<https://doi.org/10.1177/0898010120921587>

HiYoga (u.å.). *Restorative*. Hentet 20.mai fra:

<https://www.hiyoga.no/yogatilbud/yoga/gruppetimer/yoga/restorative/>

International Council of Nurses. (2012). *The ICN code of ethics for nurses*. International Council of Nurses. https://www.icn.ch/sites/default/files/inline-files/2012_ICN_Codeofethicsfornurses_%20eng.pdf

Kaminoff, L. & Matthews, A. (2020). *Yoga anatomi*. Memo Forlag

Kristoffersen, N. J. (2017). Stress og mestring. I: G. H. Grimsbø (Red.), *Grunnleggende Sykepleie: Pasientfenomener, samfunn og mestring* (3. utg., bind 3, s. 237-294. Gyldendal Norsk Forlag

Köhn, M., Lundholm, U. P., Bryngelsson, I. L., Anderzén-Carlsson, A. & Westerdahl, E. (2013). Medical yoga for patients with stress-related symptoms and diagnoses in primary health care: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013 (215348).
<https://doi.org/10.1155/2013/215348>

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal and coping*. Springer publishing company

Lindström, B. & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese: Helsefremmende arbeid i et salutogent perspektiv*. Gyldendal Norsk Forlag

Lin, S. L., Huang, C. Y., Shiu, S. P., & Yeh, S. H. (2015). Effects of yoga on stress, stress adaption, and heart rate variability among mental health professionals — A randomized controlled trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 12(4), 236-245. <https://doi.org/10.1111/wvn.12097>

McCall, M. C. (2014). In search of yoga: Research trends in a western medical database: *International Journal of Yoga*, 7(1), 4-8. Doi: [10.4103/0973-6131.123470](https://doi.org/10.4103/0973-6131.123470)

MediYoga (u.å.). *Om MediYoga*. Hentet 1. mai fra: <https://no.medi yoga.com/om-medi yoga/>

Miyoshi, Y. (2019). Restorative yoga for occupational stress among Japanese female nurses working night shift: Randomized crossover trial. *Journal of occupational health*, 61(6), 508-516. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12080>

Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin. (2020, 12. desember). *Yoga*. <https://nafkam.no/yoga>

Norsk Sykepleierforbund (u.å.). *Fakta om sykepleiernes arbeidsmiljø*. Hentet 21. mai fra: <https://www.nsf.no/arbeidsvilkar/fakta-om-sykepleiernes-arbeidsmiljo>

Norsk Sykepleierforbund (2019). *Yrkesetiske retningslinjer*. <https://www.nsf.no/sykepleiefaget/yrkesetiske-retningslinjer>

Nortvedt, M. W., Jamtvedt, G., Graverholt, B., Nordheim, L. V. & Reinart, L. M. (2012). *Jobb kunnskapsbasert!: En arbeidsbok* (2. utg.). Akribe

Parker, P. A. & Kulik, J. A. (1995). Burnout, self-and supervisor-rated job performance, and absenteeism among nurses. *Journal of behavioral medicine*, 18(6),581-599. <https://doi.org/10.1007/BF01857897>

Pascoe, M. C., & Bauer, I. E. (2015). A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. *Journal of psychiatric research*, 68, 270-282. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2015.07.013>

Redaksjon for norsk APA-stil. (2021). *Norsk APA-manual: En nasjonal standard for norskspråklig APA-stil basert på APA 7th (Versjon 1.5)*. Unit. <https://www.unit.no/tjenester/norsk-apa-referansestil>

- Rein, J. O. (2017, 20. november). *Kan vi stole på PubMed?* Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet. <https://www.ntnu.no/blogger/ub-mh/2017/11/20/kan-vi-stole-pa-pubmed/>
- Ribeeiro, M. (2020, 12.10) *What is mindful yoga? 4 poses + Yoga Retreats*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/mindfulness-yoga/>
- Rostami, K., & Ghodsbin, F. (2019). Effect of yoga on the quality of life of nurses working in intensive care units. Randomized controlled clinical trial. *Investigación y educación en enfermería*, 37(3). DOI: [10.17533/udea.iee.v37n3e06](https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e06)
- Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E. & Bjålie, J. G. (2018). *Menneskekroppen: Fysiologi og anatomi* (3. utg.) Gyldendal Akademisk
- Samdal, O., Wold, B., Harris, A. & Torsheim, T. (2017). *Stress og mestring* (IS-2655). <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/stress-og-mestring/>
- Sheward, L., Hunt, J., Hagen, S., Macleod, M. & Ball, J. (2005). The relationship between UK hospital nurse staffing and emotional exhaustion and job dissatisfaction. *Journal of nursing management*, 13(1), 51-60. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2834.2004.00460.x>
- Skaug, E. A. & Berntzen, H. (2017). Respirasjon. I G. H. Grimsbø (Red.), *Grunnleggende sykepleie: Grunnleggende behov* (3. utg., s. 87-128). Gyldendal Norsk Forlag
- Thune, M. & Egeberg, G. (2016). *Yoga som terapi*. Spartacus forlag
- Tynes, T., Sterud, T., Løvseth, E. K., Johannessen, H. A., Graveseth, H. M., Bjerkan, A. M., Bakke, B. & Aagestad, C. (2018). *Faktabok om arbeidsmiljø og helse 2018: Status og utviklingstrekk*. (STAMI-rapport 1502-0932). Statens arbeidsmiljøinstitutt. <https://stami.no/content/uploads/2018/06/Faktaboka-2018.pdf>

Wood, L., Egger, M., Gluud, L. L., Schulz, K. F., Jüni, P., Altman, D. G., Gluud, C., Martin, R. M., Wood, A. J. G. & Sterne, J. A. C. (2008). Empirical evidence of bias in treatment effect estimates in controlled trials with different interventions and outcomes: meta-epidemiological study. *BMJ*, 336(7644), 601-605.
<https://doi.org/10.1136/bmj.39465.451748.AD>

Wright, K. (2014). Alleviating stress in the workplace: advice for nurses. *Nursing standard*, 28(20), 37-42. DOI: 10.7748/ns2014.01.28.20.37.e8391

