

Εκτίμηση της συναισθηματικής κατάστασης των νοσηλευτών με το ερωτηματολόγιο μέτρησης του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες (Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS)).

Assessment of the emotional state of nurses using the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS)

Authors: Συμεού Μικαέλλα¹; Ευσταθίου Άντρη²; Γεώργιος Χαραλάμπους³; Καϊτελίδου Δάφνη⁴; Γελαστοπούλου Ελένη⁵

1- Bsc, MSc, PhD (c) Νοσηλευτικός Λειτουργός, Παθολογική Κλινική, Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας Λευκωσία-Κύπρος

2 - Bsc, Msc, PhD (c) Νοσηλευτικός Λειτουργός ΤΑΕΠ, Γενικό Νοσοκομείο Λεμεσού Λεμεσός-Κύπρος

3 - MD, MSc, PhD Χειρουργός, Γ.Ν. «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ» Αθηνών Αθήνα-Ελλάδα

4 - Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα-Ελλάδα

5 - Καθηγήτρια Υγιεινής, Εργαστήριο Υγιεινής, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο, Πατρών. Πάτρα-Ελλάδα

Περίληψη

Εισαγωγή: Οι νοσηλευτές αποτελούν μια επαγγελματική κατηγορία που εκτίθεται σε αυξημένο στρες, άγχος και κατάθλιψη επηρεάζοντας αρνητικά την σωματική και ψυχική τους υγεία με φυσικό επακόλουθο την μείωση της απόδοσης τους.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης ήταν η εκτίμηση της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και των παραγόντων που την επηρεάζουν.

Μεθοδολογία: Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε μεταξύ Απριλίου και Μαΐου 2017 στις βάσεις δεδομένων PubMed, Science Direct, Cochrane Library, Wiley online Library και στην μηχανή αναζήτησης Google Scholar τα τελευταία δέκα χρόνια. Κριτήρια ένταξης των μελετών ήταν, να αποτελούν πρωτότυπες ποιοτικές, ποσοτικές ή μικτές έρευνες, η γλώσσα να είναι είτε αγγλική είτε ελληνική και να χρησιμοποιούν το εργαλείο μέτρησης DASS 42 ή συντομότερες εκδόσεις.

Αποτελέσματα: Από τα 128 άρθρα που εντοπίστηκαν τα 15 πληρούσαν όλα τα κριτήρια ένταξης. Μέσα από τα αποτελέσματα της ανασκόπησης επιβεβαιώνεται η ψυχοφθόρα φύση του νοσηλευτικού επαγγέλματος. Οι παράγοντες που επηρεάζουν αρνητικά την συναισθηματική κατάσταση των νοσηλευτών ήταν το περιβάλλον εργασίας, ο τρόπος ζωής, το επίπεδο εκπαίδευσης και οι γνώσεις και η εμπειρία του νοσηλευτή στην άσκηση του επαγγέλματος του.

Συμπεράσματα: Η μελέτη της συναισθηματικής κατάστασης είναι ιδιαίτερα σημαντική αφού μπορεί να καθορίσει και την πολιτική που πρέπει να αναπτυχθεί για βελτίωση των συναισθηματικών διαταραχών που μπορεί να βιώνουν οι νοσηλευτές.

Λέξεις κλειδιά: νοσηλευτές, στρες, άγχος, κατάθλιψη, DASS.

Abstract

Introduction: Nurses are a professional group that is exposed to increased stress, anxiety and depression influencing thus their physical and mental health and reducing their efficiency.

Purpose: The purpose of this systematic review was to assess the negative emotional state of the nursing personnel and to investigate the factors affecting it.

Method: The literature search was conducted between April and May 2017 in the PubMed databases, Science Direct, Cochrane Library, Wiley online Library and Google Scholar search engine for the last ten years. Inclusion criteria of the studies were as follows: original qualitative, quantitative or mixed methods surveys, the language either English or Greek and the use of the tool Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS 42 or shorter versions).

Results: From the 128 articles identified the 15 met the inclusion criteria. The results confirmed the stressful nature of nursing. The factors that negatively affect the emotional state of nurses were work environment, lifestyle, level of training and knowledge and experience of nurses in practice.

Conclusions: The study of emotional status is particularly very important since it can determine the policy that must be developed for improvement of emotional disturbances that can be experienced by nurses.

Keywords: nurses, stress, anxiety, depression, DASS

Εισαγωγή

Οι συναισθηματικές διαταραχές όπως η κατάθλιψη, το άγχος και το στρες αποτελούν τις συνηθέστερες ασθένειες του αιώνα μας παρά την βελτίωση της τεχνολογίας και τα οφέλη που έχει προσφέρει (Zandi, Sayan, Ebadi, Sanainasab, 2011). Σημαντικό ρόλο στην συναισθηματική κατάσταση του ατόμου διαδραματίζει το επαγγελματικό περιβάλλον (Franken & Chesney, 2001, Zandi et al., 2011).

Οι νοσηλευτές αποτελούν μια επαγγελματική κατηγορία που εκτίθεται σε αυξημένο στρες, άγχος και κατάθλιψη (Angermeyer, Bul, Bernert, Dietrich, Kopf, 2006, Zandi et al., 2011) εξαιτίας της καθημερινότητας τους η οποία είναι ιδιαίτερα απαιτητική αφού αναγκάζονται να αντιμετωπίσουν τον πόνο, τον θρήνο και το θάνατο, ενώ πολλά από τα καθήκοντα τους είναι υποτιμητικά (McGrath, Reid, Boore, 2003). Η νοσηλευτική αποτελεί ένα επάγγελμα, συνδεδεμένο με την προσφορά προς τον συνάνθρωπο και την ανάγκη παροχής φροντίδας προς αυτόν. Η άσκηση του απαιτεί σωματική και συναισθηματική κόπωση, έχει υψηλά επίπεδα άγχους ενώ η αναγνώριση από το κοινωνικό σύνολο είναι περιορισμένη (Shader, Broome, West, Nash, 2001).

Στην παρούσα ανασκόπηση η αρνητική συναισθηματική κατάσταση αφορά τους όρους στρες, άγχος και κατάθλιψη. Το στρες ορίζεται από τους Lazarus, Deese, και Osler (1952) ως την κατάσταση εκείνη που «το άτομο αισθάνεται ότι οι προσωπικές του δυνάμεις και ικανότητες δεν επαρκούν για να ανταπεξέλθει στις συγκεκριμένες απαιτήσεις του περιβάλλοντός του και αρχίζει να βιώνει έντονο στρες». Το άγχος ορίζεται ως η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που εκδηλώνεται με αισθήματα έντασης και φόβου μπροστά σε ένα κίνδυνο του οποίου η αιτία είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη (Μάνος, 1997).

Ο όρος κατάθλιψη χρησιμοποιείται για να περιγράψει το σύνδρομο, το οποίο συμπεριλαμβάνει ένα συνδυασμό συμπτωμάτων, όπως στενοχώρια, μοναξιά, νευρικότητα κ.α. τα οποία είναι αυξημένα σε ένταση, επιμένουν σε χρονική διάρκεια και έχουν συγκεκριμένη αιτιολογία, πορεία και πρόγνωση (Patersen, Compas, Brooks-Gunn, Ey, Grant, 1993).

Τα τελευταία χρόνια η μελέτη των αρνητικών συναισθημάτων στους νοσηλευτές είναι ιδιαίτερα έντονη. Το έντονο αυτό ενδιαφέρον κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό αφού η συναισθηματική αυτή κατάσταση επηρεάζει αρνητικά την σωματική και ψυχική υγεία των επαγγελματιών υγείας, μειώνοντας την απόδοση τους (Κοΐνης και Σαρίδη, 2014) ενώ ταυτόχρονα επιβαρύνει τα νοσηλευτήρια με επιπρόσθετο

κόστος (Aiken, Clarke, Sloane, Sochalski, Silber, 2002). Ζημιωμένος όμως βγαίνει και ο ασθενής αφού ο νοσηλευτής με αυξημένο στρες καταλήγει να αντιμετωπίζει τους ασθενείς με ψυχρότητα, αδιαφορία, απάθεια και απογοήτευση (Παπαγεωργίου, Καραμπέτσου, Νικολακάκου, Παυλάκου, 2007, Gray 2000).

Η ανασκόπηση αυτή πραγματοποιείται λόγω του περιορισμένου αριθμού μελετών που διερευνούν ταυτόχρονα περισσότερες παραμέτρους της συναισθηματικής κατάστασης όπως το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη.

Σκοπός

Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης ήταν η μελέτη της διεθνούς βιβλιογραφίας που αφορά την αρνητική συναισθηματική κατάσταση των νοσηλευτών χρησιμοποιώντας ένα συγκεκριμένο εργαλείο, το DASS 42 ή DASS 21 (The Depression Anxiety Stress Scales) (Lovibond & Lovibond, 1995, www2.psy.unsw.edu.au/dass/) το οποίο αξιολογεί συγκεκριμένα το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη.

Υλικό και μέθοδος

Πρόκειται για μια συστηματική ανασκόπηση όλων των ερευνητικών άρθρων που εξετάζουν την αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε επαγγελματίες νοσηλευτές αλλά και σε φοιτητές νοσηλευτικής. Η αναζήτηση της βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε μεταξύ Απριλίου και Μαΐου, 2017 στις βάσεις δεδομένων PubMed, Science Direct, Cochrane Library, Wiley online Library και στην μηχανή αναζήτησης Google Scholar από το 2007 μέχρι και τον Μάιο του 2017 χρησιμοποιώντας τις εξής λέξεις κλειδιά: νοσηλευτές (nurse), στρες (stress), άγχος (anxiety), κατάθλιψη (depression), DASS 21, DASS 42 και διάφορους συνδυασμούς αυτών των λέξεων. Για περιορισμό των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ο σύνδεσμος AND ανάμεσα στις λέξεις κλειδιά. Πιο συγκεκριμένα έγινε η ακόλουθη αναζήτηση με: nurse AND stress AND anxiety AND depression, nurse AND DASS 21, nurse AND DASS 42. Πρόσθετες αναφορές επίσης εντοπίστηκαν από τους καταλόγους βιβλιογραφίας άρθρων ανασκόπησης. Τα κριτήρια ένταξης των μελετών ήταν η ύπαρξη σαφούς συσχέτισης του άρθρου με το υπό μελέτη θέμα, οι δημοσιεύσεις να είναι στην αγγλική ή ελληνική γλώσσα, οι μελέτες να αφορούν νοσηλευτές (ομάδες που συμπεριλαμβάνονται νοσηλευτές και φοιτητές νοσηλευτικής) και να αποτελούν πρωτότυπες ποιοτικές, ποσοτικές ή μικτές έρευνες. Επίσης μελετήθηκαν μόνο οι μελέτες που χρησιμοποίησαν το όργανο μέτρησης DASS 21 ή DASS 42. Το κριτήριο αυτό επιλέχθηκε αφού το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο μελέτα και τις τρεις παραμέτρους της συναισθηματικής κατάστα

σης που ενδιαφέρουν τους ερευνητές και για διερεύνηση της ανάγκης δημιουργίας ερευνητικού ερωτήματος μέσα από το οποίο θα διεξαχθεί πρωτογενής έρευνα που θα αξιολογήσει την αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε νοσηλευτές στον δημόσιο τομέα της Κύπρου.

Αποτελέσματα

Το διάγραμμα ροής (εικόνα 1) απεικονίζει τα βήματα επιλογής άρθρων της παρούσας ανασκόπησης. Μετά από αναζήτηση της βιβλιογραφίας στις βάσεις δεδομένων εντοπίστηκαν 125 άρθρα και 3 μετά από μελέτη της βιβλιογραφίας άρθρων που επιλέγηκαν. Έπειτα από την εφαρμογή των κριτηρίων ένταξης και αποκλεισμού 15 άρθρα έχουν συμπεριληφθεί στην εργασία. Στον πίνακα 1 παρουσιάζονται πληροφορίες σχετικά με τις 15 μελέτες που μελετούν την αρνητική συναισθηματική κατάσταση καθώς και των παραγόντων που την επηρεάζουν.

Η ανασκόπηση αφορά 11 συγχρονικές έρευνες επισκόπησης και συσχέτισης, 2 τυχαίοποιημένες δοκιμές ελέγχου και δύο προοπτικές μελέτες. Από τα 15 άρθρα που εντοπίστηκαν τα 12 μελετούσαν την αρνητική συναισθηματική κατάσταση και την σχέση της με δημογραφικά, εργασιακά και προσωπικά χαρακτηριστικά (Atindanbila, Abasimi, Anim, 2012, Basu, Sinha, Ahamed, Chatterjee, Misra, 2016, Cheung & Yip 2016b, Cheung, Wong, Wong, Law, Ng, Tong, Yip, 2016a, Khodadadi, Hosseinzadeh, Azimzadeh, Fooladi, 2016, Rathnayake, Jeewanthika, 2016, Yazdanshenas, Kavian, Ahmadloo, Jarchi, Golchin Javadi, Latifi, Ghajarzadeh, 2016, Zainiyah, Afiq, Chow, Siti Sara, 2011, Zandi et al., 2011, Hackett, Palmer, Farrants, 2009, Tangiisuran, Tye, Leow, Awang, 2017, Κακλαμάνου και συν, 2014), 2 άρθρα μελετούσαν την επίδραση συγκεκριμένων προγραμμάτων στην αρνητική συναισθηματική κατάσταση (Chan, Koh, Choo, Tamin, Lim, Fredericks, 2013, Song & Lindquist, 2015) και 1 εξέταζε την σχέση της συναισθηματικής κατάστασης με μυοσκελετικές διαταραχές (Bahrami-Ahmadi, Mortazavi, Soleimani, Nassiri-Kashani, 2016). Από τα 15 άρθρα τα 5 αφορούσαν φοιτητές νοσηλευτικής (Basu et al., 2016, Chan et al., 2013, Cheung et al., 2016a, Rathnayake et al., 2016, Song & Lindquist, 2015).

Όλες οι έρευνες που μελετήθηκαν τήρησαν τους κώδικες ηθικής και δεοντολογίας και έχουν χρησιμοποιήσει έγκυρα και αξιόπιστα ερωτηματολόγια με ψηλό δείκτη εσωτερικής συνοχής. Όλες οι μελέτες έχουν χρησιμοποιήσει την κλίμακα Dass 21. Όσον αφορά το δείγμα των μελετών 6 μελέτες είχαν κάτω από 100 άτομα πληθυσμό (Atindanbila et al., 2012, Chan et al., 2013, Rathnayake et al., 2016, Yazdanshenas Ghazwin et al, 2016, Hackett

et al, 2009, Song & Lindquist, 2015). Ενώ 3 είχαν περισσότερα από 600 άτομα πληθυσμό (Cheung et al., 2016 b, Cheung et al., 2016a, Bahrami-Ahmadi et al., 2016).

Οι μελέτες πραγματοποιήθηκαν στην Γκάνα (1), Ιράν (4), Ινδία (1), Κίνα (3), Ελλάδα (1), Σρι Λάνκα (1), Μαλαισία (2), Ηνωμένο Βασίλειο (1), Κορέα (1) γεγονός που αποδεικνύει το διεθνές ενδιαφέρον που υπάρχει για το εν λόγω θέμα.

Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και των παραγόντων που την επηρεάζουν σε επαγγελματίες νοσηλευτές.

Αρκετές ήταν οι έρευνες που μελέτησαν την σχέση κοινωνικό - δημογραφικών, εργασιακών και προσωπικών χαρακτηριστικών με την αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε επαγγελματίες νοσηλευτές. Το 2009 οι Hackett et al. θέλησαν να εκτιμήσουν την αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε νοσηλευτές παρηγορητικής φροντίδας αλλά και τις ανάγκες καθοδήγησης των νοσηλευτών αυτών. Μέσα από την έρευνα φάνηκε πως υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης με το συγκεκριμένο περιβάλλον εργασίας αλλά και τα χρόνια υπηρεσίας.

Οι Zainiyah et al. (2011) υποστηρίζουν πως οι νοσηλευτές που εργάζονται σε παθολογικά τμήματα αλλά και σε τμήματα εντατικής παρακολούθησης παρουσίαζαν αυξημένο στρες. Η ηλικία, η οικογενειακή κατάσταση, η οικονομική κατάσταση δεν σχετίστηκαν σημαντικά με την συναισθηματική κατάσταση.

Την ίδια χρονιά οι Zandi et al. (2011) εντοπίζουν υψηλά ποσοστά άγχους, κατάθλιψης και στρες ανάμεσα σε στρατιωτικούς νοσηλευτές. Οι γυναίκες και οι άγαμοι νοσηλευτές παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Το επίπεδο εκπαίδευσης και η κατοχή μεταπτυχιακού βελτίωνε την συναισθηματική κατάσταση. Στα τμήματα εντατικής φροντίδας, μεταμόσχευσης νεφρού και στα επείγοντα οι νοσηλευτές εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα στρες και άγχους.

Οι Atindanbila et al. το 2012 εντόπισαν πως η ηλικία επηρεάζει και τις τρεις παραμέτρους της συναισθηματικής κατάστασης αρνητικά. Όσο μεγαλύτερη ήταν η ηλικία του νοσηλευτή τόσο αυξανόταν και η αρνητική του συναισθηματική κατάσταση. Στην μελέτη αυτή το φύλο δεν επηρέασε την αρνητική συναισθηματική κατάσταση. Τα αυξημένα χρόνια υπηρεσίας επηρέασαν αρνητικά την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες που εμφάνισαν οι νοσηλευτές. Οι νοσηλευτές που εργάζονταν σε μονάδα αποκατάστασης παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα στρες.

Οι Κακλαμάνου και συν (2014) υποστηρίζουν επίσης πως οι γυναίκες είχαν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους από τους άντρες. Οι διαζευγμένοι είχαν χειρότερη συναισθηματική κατάσταση και στις τρεις κατηγορίες. Οι επαγγελματίες που είχαν εμπειρία στην καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση είχαν καλύτερη συναισθηματική κατάσταση ενώ εκείνοι που ένιωθαν αβέβαιοι για το πως έπρεπε να δράσουν είχαν χειρότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες.

Το 2016 οι Cheung et al. (2016b) εντόπισαν πως το φύλο επηρεάζει τις τιμές κατάθλιψης με τις γυναίκες να εμφανίζουν υψηλότερες τιμές σε σχέση με τους άντρες. Η ηλικία δεν συσχετίστηκε με το επίπεδο κατάθλιψης. Ο ανεπαρκής ύπνος, λιγότερες από 7 με 8 ώρες ύπνου 4 βράδια την εβδομάδα οδηγούσαν σε αυξημένα επίπεδα κατάθλιψης. Ενώ η ψυχαγωγία και τα χόμπι είχαν θετική επίδραση στα επίπεδα κατάθλιψης.

Την σχέση του φύλου στην αρνητική συναισθηματική κατάσταση επιβεβαιώνουν και οι Khodadadi et al. (2016) με τις γυναίκες να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης. Η ηλικία δεν σχετίστηκε με την συναισθηματική κατάσταση.

Το ενδιαφέρον για τη νοσηλευτική είχε αντίστροφη σχέση με το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη ενώ το επίπεδο εκπαίδευσης βελτιώνει το επίπεδο κατάθλιψης. Η οικογενειακή κατάσταση μείωσε την κατάθλιψη με τους έγγαμους νοσηλευτές να παρουσιάζουν καλύτερα αποτελέσματα.

Την ίδια χρονιά οι Yazdanshenas Ghazwin et al. (2016) υποστηρίζουν πως ένα μεγάλο ποσοστό νοσηλευτών ήταν δυσσαρτημένοι ή εξαιρετικά δυσσαρτημένοι με τη ζωή τους. Η αρνητική συναισθηματική κατάσταση σχετίζεται με χαμηλότερες βαθμολογίες ικανοποίησης με την ζωή. Σε αυτή την μελέτη οι γυναίκες ήταν πιο ευάλωτες στην κατάθλιψη αλλά η οικογενειακή κατάσταση δεν σχετίζεται με τη σοβαρότητα της κατάθλιψης, του άγχους, του στρες.

Οι Bahrami-Ahmadi et al. (2016) εξέτασαν την σχέση της συναισθηματικής κατάστασης με μυοσκελετικές διαταραχές. Η επίπτωση των νέων περιπτώσεων με μυοσκελετικές διαταραχές ήταν σημαντικά υψηλότερη στην ομάδα με υψηλά επίπεδα αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και στα δύο χρόνια παρακολούθησης.

Σε μια πολύ πρόσφατη έρευνα των Tangiisuran et al. (2017) φάνηκε πως οι νοσηλευτές είχαν καλύτερη συναισθηματική κατάσταση σε σχέση με τους φροντιστές. Οι φροντιστές παρουσίαζαν χαμηλότερες επιδόσεις σε γνώσεις,

στάσεις και πρακτικές. Ωστόσο, τόσο οι νοσηλευτές όσο και οι γενικοί φροντιστές ανέφεραν θετική στάση στο ρόλο τους. Νιώθουν υπερηφάνεια και ικανοποίηση από το επάγγελμα τους. Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και των παραγόντων που την επηρεάζουν σε φοιτητές νοσηλευτικής.

Υπάρχουν ερευνητές που θέλησαν να μετρήσουν την αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε φοιτητές νοσηλευτικής. Οι Basu et al. (2016) αναφέρουν πως περίπου τρεις στους δέκα φοιτητές παρουσίαζαν μέτρια ως ακραία κατάθλιψη και στρες και περισσότεροι από τους μισούς παρουσίαζαν μέτρια ως ακραία επίπεδα άγχους. Την ίδια χρονιά σε μελέτη των Cheung et al. (2016a) οι παράγοντες που φάνηκε να επηρεάζουν αρνητικά την συναισθηματική κατάσταση της ήταν η οικονομική κατάσταση, τα προβλήματα ύπνου και οι μειωμένες δραστηριότητες αναψυχής.

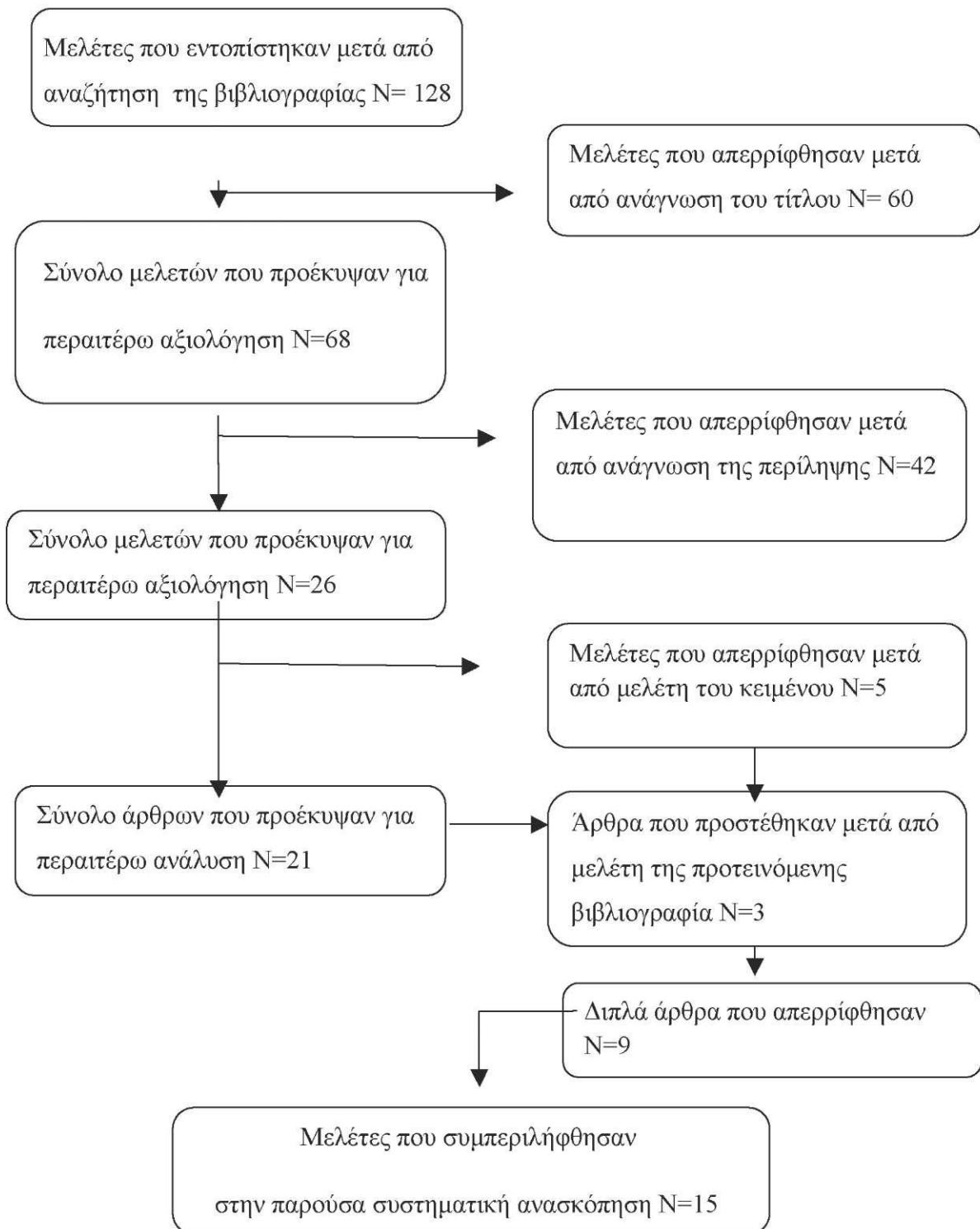
Την κατάθλιψη επηρέασε το έτος σπουδών, η σωματική αδράνεια και τα οικογενειακά προβλήματα. Ακόμη οι φοιτητές της γενικής νοσηλευτικής παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης.

Το στρες σχετίστηκε σημαντικά με την έλλειψη χρόνου ενώ με το άγχος σχετίστηκε σημαντικά η μη ισορροπημένη διατροφή. Επίσης οι φοιτητές που θεωρούσαν πως έχουν χαμηλά επίπεδα σωματικής και ψυχικής υγείας παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Η αυτοαξιολογούμενη σωματική και ψυχική υγεία σχετίστηκε σημαντικά με την αρνητική συναισθηματική κατάσταση και στην μελέτη των Rathnayake et al. (2016). Μέσα από την μελέτη αυτή φάνηκε επίσης μια σημαντική θετική σχέση μεταξύ της κατάθλιψης και του άγχους, της κατάθλιψης και του στρες και του άγχους και στρες.

Οι παράγοντες που επηρέασαν την κατάθλιψη ήταν το ακαδημαϊκό έτος με τους φοιτητές που φοιτούσαν στα πρώτα χρόνια των σπουδών τους να έχουν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης.

Η ηλικία με τους μεγαλύτερους σε ηλικία φοιτητές να έχουν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης και οι φοιτητές που ήταν ικανοποιημένοι με τις σπουδές τους είχαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Το 2013 οι Chan et al. και το 2015 οι Song & Lindquist πραγματοποίησαν τυχαίοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές σε φοιτητές νοσηλευτικής θέλοντας να ελέγξουν κατά πόσο προγράμματα τα οποία περιλαμβάνουν διαλογισμό, βαθιά ρυθμική αναπνοή και ήρεμη διαλογιστική κατάσταση του μυαλού μπορεί να επηρεάσει την αρνητική συναισθηματική κατάσταση. Μέσα από τις έρευνες φάνηκε να βελτιώνεται η συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών.

Εικόνα 1: Διάγραμμα ροής επιλογής άρθρων της ανασκόπησης



Πίνακας 1. Κύρια χαρακτηριστικά μελετών στην παρούσα συστηματική ανασκόπηση

Μελέτη	Σκοπός/Στόχοι	Δειγματοληψία/ Μεθοδολογία	Κύρια ευρήματα
Atindanbila et al, 2012	Η μελέτη της συναισθηματική κατάσταση μεταξύ των νοσηλευτών και την σχέση της με δημογραφικά και εργασιακά χαρακτηριστικά.	Γκάνα N= 57 νοσηλευτές -Συγχρονική μελέτη επισκόπησης και συσχέτισης Ερωτηματολόγιο: DASS 21	Η ηλικία επηρεάζει και τις τρεις παραμέτρους της συναισθηματικής κατάστασης αρνητικά. Οι νοσηλευτές που εργάζονταν στη μονάδα αποκατάστασης παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα στρες.
Bahrami-Ahmadi et al, 2016	Εξέταση της σχέσης της συναισθηματικής κατάστασης με μυοσκελετικές διαταραχές.	Ιράν N=1450 -Προοπτική μελέτη κοορτής Ερωτηματολόγιο: Dass 21 Συλλογή δεδομένων για μυοσκελετικές διαταραχές σε δύο χρονικές περιόδους (1ος και 2ος χρόνος μετά την έναρξη της μελέτης.	Η επίπτωση των νέων περιπτώσεων με μυοσκελετικές διαταραχές ήταν σημαντικά υψηλότερη στην ομάδα με υψηλά επίπεδα αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και στα δύο χρόνια παρακολούθησης.
Basu et al, 2016	Μελέτη της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης σε φοιτητές νοσηλευτικής.	Ινδία N=129 φοιτητές νοσηλευτικής -Συγχρονική μελέτη επισκόπησης. Ερωτηματολόγιο: Dass 21	Περίπου τρεις στους δέκα φοιτητές παρουσίαζαν μέτρια ως ακραία κατάθλιψη και στρες. Περισσότεροι από τους μισούς παρουσίαζαν μέτρια ως ακραία επίπεδα άγχους.
Chan et al, 2013	Έλεγχος κατα πόσο μια παραδοσιακή κινέζικη άσκηση μπορεί να επηρεάζει την αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε φοιτητές νοσηλευτικής.	Κίνα N= 34 φοιτητές νοσηλευτικής και μαιευτικής. -Τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή Ερωτηματολόγια: Εφαρμογή άσκησης Qigong Dass 21 Patient Health Questionnaire (PHQ) Έλεγχος σιελογόνων βιοδεικτών.	Η ομάδα η οποία εκτέθηκε στην άσκηση Qigong εμφάνισε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην συναισθηματική κατάσταση, αυξήθηκε ο ρυθμός έκκρισης των σιελογόνων ανοσοσφαιρινών- A και μειώθηκε η συγκέντρωση της σιελογόνης κορτιζόλης.
Cheung et al, 2016b	Εκτίμηση της συναισθηματικής κατάστασης σε νοσηλευτές και η σχέση της με τον τρόπο ζωής τους.	Κίνα N=850 νοσηλευτές -Συγχρονική έρευνα επισκόπησης και συσχέτισης Ερωτηματολόγιο: Dass 21	Οι γυναίκες εμφανίζουν υψηλότερες τιμές κατάθλιψης σε σχέση με τους άντρες. Τρεις παράγοντες του τρόπου ζωής (ύπνος, ψυχαγωγία και χόμπι) είχαν σημαντική συσχέτιση με την κατάθλιψη.
Cheung et al, 2016a	Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης ανάμεσα σε φοιτητές νοσηλευτικής και εξέταση των παραγόντων που την επηρεάζουν.	Κίνα N= 661 φοιτητές νοσηλευτικής -Συγχρονική έρευνα επισκόπησης και συσχέτισης Ερωτηματολόγιο: Dass 21	Οι παράγοντες που φάνηκε να επηρεάζουν αρνητικά την συναισθηματική κατάσταση της ήταν η οικονομική κατάσταση, τα προβλήματα ύπνου, οι μειωμένες δραστηριότητες αναψυχής, η σωματική αδράνεια και τα οικογενειακά προβλήματα αλλά και η μη ισορροπημένη διατροφή.

Κακλαμάνου και συν, 2014	Μελέτη της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης σε ιατρονοσηλευτικό προσωπικό που εφαρμόζει καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση.	Ελλάδα N=200 επαγγελματίες υγείας N=112 νοσηλευτές -Προοπτική μελέτη Ερωτηματολόγια: Dass 21 Γνώσεις και στάσεις απέναντι στην διαδικασία καρδιοαναπνευστικής αναζωογόνησης.	Οι γυναίκες και οι διαζευγμένοι είχαν χειρότερα επίπεδα κατάθλιψης και άγχους. Οι επαγγελματίες που είχαν εμπειρία στην καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση είχαν καλύτερη συναισθηματική κατάσταση.
Khodadadi et al, 2016	Εκτίμηση της αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης των νοσηλευτών , την σχέση της με προσωπικά χαρακτηριστικά.	Ιράν N= 242 νοσηλευτές -Συγχρονική έρευνα επισκόπησης και συσχέτισης Ερωτηματολόγια: Dass 21	Οι νοσηλευτές παρουσίασαν ένα μέτριο επίπεδο άγχους, στρες και κατάθλιψης. Οι γυναίκες παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης. Το ενδιαφέρον για τη νοσηλευτική είχε αντίστροφη σχέση με το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη ενώ το επίπεδο εκπαίδευσης σχετίζεται θετικά με το ποσοστό κατάθλιψης. Η οικογενειακή κατάσταση μείωσε την κατάθλιψη.
Rathnayake et al, 2016	Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης σε φοιτητές νοσηλευτικής και των παραγόντων που την επηρεάζουν.	Σρι Λάνκα N=92 φοιτητές νοσηλευτικής -Συγχρονική μελέτη επισκόπησης και συσχέτισης Ερωτηματολόγια: Dass 21	Οι παράγοντες που επηρέασαν την κατάθλιψη ήταν το ακαδημαϊκό έτος, η ηλικία και η ικανοποίηση από την νοσηλευτική. Η επαναξιολογούμενη σωματική και ψυχική υγεία σχετίστηκαν σημαντικά με την αρνητική συναισθηματική κατάσταση.
Yazdanshenas Ghazwin et al, 2016	Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και της ικανοποίησης με την ζωή τους καθώς και των παραγόντων που την επηρεάζουν.	Ιράν N=96 νοσηλευτές -Συγχρονική μελέτη επισκόπησης και συσχέτισης Ερωτηματολόγια: Dass 21 Satisfaction with Life Scale (SWLS)	Η αρνητική συναισθηματική κατάσταση σχετίζεται με χαμηλότερες βαθμολογίες ικανοποίησης με την ζωή. Οι γυναίκες ήταν πιο ευάλωτες στην κατάθλιψη. Η οικογενειακή κατάσταση δεν σχετίζεται με τη σοβαρότητα της κατάθλιψης, του άγχους, του στρες.
Zainiyah et al, 2011	Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και των παραγόντων που την επηρεάζουν.	Μαλαισία N=114 νοσηλευτές -Συγχρονική μελέτη επισκόπησης και συσχέτισης Ερωτηματολόγια: Dass 21	Εντοπίστηκε στατιστικά σημαντική σχέση του στρες και το τμήμα που εργάζεται ο νοσηλευτής. Η ηλικία, η οικονομική κατάσταση δεν σχετίστηκαν σημαντικά με την συναισθηματική κατάσταση.
Zandi et al, 2011	Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης σε στρατιωτικούς νοσηλευτές.	Ιράν N=272 νοσηλευτές -Συγχρονική μελέτη επισκόπησης και συσχέτισης. Ερωτηματολόγια: Dass 21	Εντοπίζονται υψηλά ποσοστά άγχους, κατάθλιψης και στρες ανάμεσα σε στρατιωτικούς νοσηλευτές. Στατιστικά σημαντική σχέση εντοπίστηκε ανάμεσα στην οικογενειακή κατάσταση, το επίπεδο εκπαίδευσης, το φύλο και τον αριθμό υπερωριών που εργάζονταν.

Tangiisuran et al, 2017	Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης και την σχέση της με τις γνώσεις, τις στάσεις και πρακτικές των νοσηλευτών σχετικά με τη διαδικασία χορήγησης φαρμάκων και την μακροχρόνιας περιθαλψης.	Μαλαισία N=155 νοσηλευτές και γενικοί φροντιστές -Συγχρονική μελέτη επισκόπησης και συσχέτισης. Ερωτηματολόγια: Dass 21	Οι νοσηλευτές είχαν καλύτερη συναισθηματική κατάσταση σε σχέση με τους φροντιστές. Οι φροντιστές παρουσίαζαν χαμηλότερες επιδόσεις σε γνώσεις, στάσεις και πρακτικές.
Hackett et al, 2009	Εκτίμηση αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης σε νοσηλευτές παρηγορητικής φροντίδας αλλά και τις ανάγκες καθοδήγησης των νοσηλευτών αυτών.	Ηνωμένο Βασίλειο N=91 νοσηλευτές -Συγχρονική μελέτη επισκόπησης και συσχέτισης. Ερωτηματολόγια: Dass 21 Health and Safety Executive (HSE) Management Standards Indicator Tool	Στατιστικά σημαντική σχέση με την αρνητική συναισθηματική κατάσταση παρουσιάζει ο χώρος εργασίας και τα χρόνια εργασίας σε χώρο παρηγορητικής φροντίδας.
Song & Lindquist, 2015	Εκτίμηση κατά πόσο το πρόγραμμα (MBSR) Mindfulness- based stress reduction μπορεί να μειώσει την αρνητική συναισθηματική κατάσταση σε φοιτητές νοσηλευτικής.	Κορέα N=44 φοιτητές νοσηλευτικής -Τυχαίοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή Ερωτηματολόγια: Dass 21 Εφαρμογή MBSR στην ομάδα παρέμβασης	Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα MBSR ανέφεραν σημαντικά μεγαλύτερη μείωση κατάθλιψης, άγχους και στρες και μεγαλύτερη αύξηση της προσοχής.

Συζήτηση

Μέσα από τα αποτελέσματα της ανασκόπησης επιβεβαιώνεται η ψυχοθόρα φύση του νοσηλευτικού επαγγέλματος (Zandi et al., 2011, Rathnayake et al., 2016, Khodadadi et al., 2016, Basu et al., 2016, Κακλαμάνου και συν, 2014).

Διαφωνία φαίνεται να υπάρχει ανάμεσα στους ερευνητές σχετικά με την επίδραση προσωπικών χαρακτηριστικών όπως το φύλο και η ηλικία. Σύμφωνα με αρκετούς ερευνητές το φύλο επηρέαζε στην αρνητική συναισθηματική κατάσταση με τις γυναίκες να παρουσιάζουν χειρότερα επίπεδα σε σχέση με τους άνδρες (Yazdanshenas Ghazwin et al., 2016, Khodadadi et al, 2016, Cheung et al., 2016b, Κακλαμάνου και συν, 2014, Zandi et al., 2011). Οι Atindanbila et al το 2012 δεν εντοπίζουν σημαντικές διαφορές στην αρνητική συναισθηματική κατάσταση και το φύλο θεωρούν όμως πως η ηλικία επηρεάζει την αρνητική συναισθηματική κατάσταση με τους μεγαλύτερους σε ηλικία νοσηλευτές να βιώνουν πιο έντονα αρνητικά συναισθήματα. Παρόμοια ευρήματα εντοπίζουν και οι Rathnayake et al. (2016). Αντίθετα οι Zainiyah et al. (2011), Cheung et al. (2016 b), Khodadadi et al. (2016) διαφωνούν πως η ηλικία μπορεί να επηρεάσει την αρνητική συναισθηματική κατάσταση.

Διαφωνία φαίνεται να υπάρχει και με το κατά πόσο η οικονομική κατάσταση επηρεάζει την συναισθηματική κατάσταση. Οι Zainiyah et al. (2011) υποστηρίζουν πως δεν σχετίζεται σημαντικά ενώ αντίθετη άποψη έχουν οι Cheung et al. (2016a).

Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση οι Khodadadi et al. (2016) και Zandi et al. (2011) εντοπίζουν πως η οικογενειακή κατάσταση επηρεάζει την συναισθηματική κατάσταση με τους έγγαμους νοσηλευτές να παρουσιάζουν καλύτερα επίπεδα και οι Κακλαμάνου και συν (2014) εντόπισαν πως οι διαζευγμένοι παρουσίασαν χειρότερα επίπεδα και στις τρεις κατηγορίες (άγχος, στρες, κατάθλιψη). Αντίθετα οι Zainiyah et al. (2011) και οι Yazdanshenas Ghazwin et al. (2016) θεωρούν πως η οικογενειακή κατάσταση δεν επηρεάζει.

Το περιβάλλον εργασίας και το είδος του τμήματος που εργάζεται ο νοσηλευτής φαίνεται να επηρεάζει την αρνητική συναισθηματική κατάσταση σύμφωνα με ερευνητές. Οι Atindanbila et al. το 2012 αναφέρουν πως νοσηλευτές που εργάζονταν στη μονάδα αποκατάστασης παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα στρες. Το 2009 οι Hackett et al. αναφέρουν πως οι νοσηλευτές που εργάζονταν σε τμήματα ανακουφιστικής φροντίδας παρουσίαζαν υψηλά επίπεδα στρες. Ενώ οι Zainiyah et al. (2011) αναφέρουν πως

οι νοσηλευτές που εργάζονταν σε παθολογικά τμήματα αλλά και σε τμήματα εντατικής παρακολούθησης παρουσίαζαν αυξημένο στρες και οι Zandi et al. (2011) εντοπίζουν πως στα τμήματα εντατικής φροντίδας, μεταμόσχευσης νεφρού και στα επείγοντα οι νοσηλευτές εμφάνιζαν υψηλότερα επίπεδα στρες και άγχους. Οι Hackett et al. (2009) και Atindanbila et al. (2012) αναφέρουν πως τα χρόνια υπηρεσίας επηρεάζουν την αρνητική συναισθηματική κατάσταση.

Το επίπεδο εκπαίδευσης επηρεάζει θετικά την συναισθηματική κατάσταση σύμφωνα με τους ερευνητές (Zandi et al., 2011, Khodadadi et al., 2016). Οι Tangiisuran et al. (2017) αναφέρουν πως οι νοσηλευτές είχαν καλύτερη συναισθηματική κατάσταση σε σχέση με τους φροντιστές που παρουσίαζαν χαμηλότερες επιδόσεις σε γνώσεις, στάσεις και πρακτικές. Ενώ οι Κακλαμάνου και συν (2014) υποστηρίζουν πως οι επαγγελματίες που είχαν εμπειρία στην καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση είχαν καλύτερη συναισθηματική κατάσταση ενώ εκείνοι που ένιωθαν αβέβαιοι για το πως έπρεπε να δράσουν είχαν χειρότερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και στρες.

Ο τρόπος ζωής και συγκεκριμένα τα προβλήματα ύπνου, οι μειωμένες δραστηριότητες αναψυχής, η σωματική αδράνεια, η μη ισορροπημένη διατροφή, η έλλειψη χρόνου επηρεάζαν αρνητικά την συναισθηματική κατάσταση. Ενώ η ψυχαγωγία και τα χόμπι είχαν θετική επίδραση στην κατάθλιψη (Cheung et al., 2016a, 2016b). Τα οικογενειακά προβλήματα και το έτος φοίτησης επηρέασε την συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών. Οι φοιτητές που φοιτούσαν στα πρώτα χρόνια των σπουδών τους είχαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης (Cheung et al., 2016a, Rathnayake et al., 2016). Την συναισθηματική κατάσταση των φοιτητών νοσηλευτικής φαίνεται να βελτιώνει και προγράμματα διαλογισμού και yoga αφού φάνηκε πως μπορούν να βοηθήσουν στην διαχείριση του άγχους και στην βελτίωση της διάθεσης και της άμυνας του οργανισμού. Ενώ μπορούν μειώσουν σημαντικά την κατάθλιψη, το άγχος και το στρες και να αυξήσουν την προσοχή (Chan et al., 2013, Song & Lindquist, 2015).

Το ενδιαφέρον για τη νοσηλευτική είχε αντίστροφη σχέση με το άγχος, το στρες και την κατάθλιψη (Khodadadi et al., 2016) και οι φοιτητές που ήταν ικανοποιημένοι με τις σπουδές τους είχαν χαμηλότερα επίπεδα κατάθλιψης (Rathnayake et al., 2016). Την αρνητική συναισθηματική κατάσταση επηρέασε όμως και η ικανοποίηση που νιώθουν οι νοσηλευτές με την ζωή τους αφού φάνηκε πως οι νοσηλευτές που ήταν δυσαρεστημένοι είχαν πιο

υψηλές τιμές αρνητικής συναισθηματικής κατάστασης (Yazdanshenas Ghazwin et al., 2016).

Συμπεράσματα

Μέσα από τα ευρήματα της ανασκόπησης φαίνεται η αυξημένη συχνότητα εμφάνισης αρνητικών συναισθημάτων στο νοσηλευτικό προσωπικό. Το φύλο, η ηλικία, η οικονομική κατάσταση και η οικογενειακή κατάσταση δεν έχουν ξεκάθαρη επίδραση στην αρνητική συναισθηματική κατάσταση αφού δεν υπάρχει ομοφωνία ανάμεσα στους ερευνητές.

Οι παράγοντες που φαίνεται να δρουν αρνητικά στην συναισθηματική κατάσταση είναι τα χρόνια υπηρεσίας, το περιβάλλον εργασίας και το είδος του τμήματος που εργάζεται ο νοσηλευτής, οι μειωμένες γνώσεις, στάσεις και πρακτικές, η αβεβαιότητα για τους κατάλληλους χειρισμούς, το μειωμένο επίπεδο εκπαίδευσης, ο τρόπος ζωής και συγκεκριμένα τα προβλήματα ύπνου, οι μειωμένες δραστηριότητες αναψυχής, η σωματική αδράνεια, η μη ισορροπημένη διατροφή, η έλλειψη χρόνου, τα οικογενειακά προβλήματα και τα τελευταία χρόνια σπουδών επηρέαζαν αρνητικά την συναισθηματική κατάσταση.

Θετικά φαίνεται να δρουν η ψυχαγωγία και τα χόμπι. Το ενδιαφέρον για τη νοσηλευτική, η ικανοποίηση από τις σπουδές αλλά και για την ίδια την ζωή. Προγράμματα που στηρίζονται σε διαλογισμό, βαθιά ρυθμική αναπνοή και ήρεμη διαλογιστική κατάσταση του μυαλού μπορούν να βελτιώσουν την συναισθηματική κατάσταση.

Η αυτοαξιολογούμενη σωματική και ψυχική υγεία σε χαμηλά επίπεδα σχετίστηκαν με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης. Αλλά και η αρνητική συναισθηματική κατάσταση επηρέαζε την σωματική υγεία με αύξηση των μυοσκελετικών διαταραχών.

Στην Κύπρο εντοπίζεται κενό στην διερεύνηση της συναισθηματικής κατάστασης στους νοσηλευτές επομένως η διενέργεια ερευνών που να αφορούν το υπό μελέτη θέμα κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό αφού μέσα από τα ευρήματα της ανασκόπησης καθορίζεται και η πολιτική που πρέπει να χαραχθεί από τους αρμόδιους αφού πρέπει να υιοθετηθούν νέες στρατηγικές που θα αντιμετωπίσουν τα αναφερόμενα προβλήματα. Όπως η μείωση του φόρτου εργασίας και η συχνή αλλαγή στο τμήμα εργασίας (Khodadadi et al., 2016) Η κατάλληλη εκπαίδευση των νοσηλευτών σε θέματα πρακτικών και σε διαχείριση επειγόντων περιστατικών (Κακλαμάνου και συν, 2014) Η πολιτική αυτή μπορεί επίσης να αφορά στην επάνδρωση των νοσηλευτηρίων με τον εξοπλισμό εκείνο που θα κάνει την εργασία πιο εύκολη και λιγότερο επικίνδυνη.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

1. Μάνος, Ν. (1997). Βασικά στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
2. Μουστάκα, Ε., Ζάντζος, Ι., Κωνσταντινίδης, Θ.Κ. (2010). Εκφάνσεις του Εργασιακού Άγχους στην Ψυχική και την Σωματική Υγεία (έρευνα σε νοσηλευτικό προσωπικό) Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών: Υγιεινή και ασφάλεια της εργασίας Έκδοση: ΠΜΣ ΥΑΕ.
3. Παπαγεωργίου, Δ., Καραμπέτσου, Μ., Νικολακάκου, Χ., Παυλάκου, Ν. (2007). Επίπεδα άγχους και αυτοεκτίμησης νοσηλευτών που εργάζονται σε δημόσια νοσοκομεία. Νοσηλευτική, 46, 406-413.
4. Σικλαφίδου, Π., Ζελένη, Δ., Λειβαδίτης, Μ. (2011). Διαπολιτισμική Ψυχιατρική και κατάθλιψη. Εγκέφαλος 48, 146-150.

Ξενόγλωσση

1. Aiken, L.H., Clarke, S.P., Sloane, D.M., Sochalski, J., Silber, J.H. (2002). Hospital Nurse Staffing and Patient Mortality, Nurse Burnout, and Job Dissatisfaction. JAMA. 288(16),1987-1993.
2. Angermeyer, M.C., Bull, N., Bernert, S., Dietrich, S., Kopf, A. (2006). A comparison between partners of psychiatric patients and nurses. Arch PsychiatrNurs. 20(4),158-65.
3. Atindanbila, S., Abasimi, E., & Anim, M. T. (2012). A study of work related depression, anxiety and stress of nurses at Pantang Hospital in Ghana. Research on Humanities and Social Sciences, 2(9), 1-8.
4. Bahrami-Ahmadi, A., Mortazavi, S. A., Soleimani, R., & Nassiri-Kashani, M. H. (2016). The effect of work-related stress on development of neck and shoulder complaints among nurses in one tertiary hospital in Iran. Medical Journal of the Islamic Republic of Iran, 30, 471.
5. Basu, M., Sinha, D., Ahamed, A., Chatterjee, S., Misra, R.N. (2016). Depression, Anxiety, Stress among nursing students of Kolkata: a cross sectional study. Journal of Preventive Medicine and Holistic Health, 2(2),54-60.
6. Cheung, T., & Yip, P. S. F. (2016b). Lifestyle and Depression among Hong Kong Nurses. International Journal of Environmental Research and Public Health, 13(1), 135.
7. Cheung, T., Wong, S. Y., Wong, K. Y., Law, L. Y., Ng, K., Tong, M. T., Yip, P. S. F. (2016a). Depression, Anxiety and Symptoms of Stress among Baccalaureate Nursing Students in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 13(8), 779.
8. Depression, Anxiety, Stress Scales (DASS). Psychology Foundation of Australia www2.psy.unsw.edu.au/dass/
9. Dimitriadou-Panteka, A., Tsaloglidou, A., Lavdaniti, M., Ntio, E., Sapountzi Krepia, D. (2013). The perceptions and the attitude of health care professionals and students about the nursing profession. To Vima tou Asklipiou. 12(2), 186-204.
10. Franken, M., Chesney, M. (2001). Women, work and health: Stress and opportunities. New York: Plenum Press.
11. Gray, P. (2000). Mental Health in the Workplace: Tackling the Effects of Stress. Mental Health Foundation, London.
12. Hackett, A., Palmer, S., Farrants, J. (2009). Phase 1 of an investigation into the levels of stress in United Kingdom hospice services. Int J Palliat Nurs. 15(2), 66-72.
13. Khodadadi, E., Hosseinzadeh, M., Azimzadeh, R., Fooladi, M. (2016). The relation of depression, anxiety and stress with personal characteristics of nurses in hospitals of Tabriz, Iran. International Journal of Medical Research & Health Sciences, 5(5), 140-148.
14. Koinis, A, Saridi, M. (2014). Workplace stress and its influence in professional and private life of health care workers To Vima tou Asklipiou 13(4), 300-315.
15. Lazarus, R. S., Deese, J., Osler, S. F. (1952). The effects of psychological stress upon performance. PsychoL Bull 49, 293-317.
16. Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995). Manual for the Depression Anxiety Stress Scales. (2nd. Ed.) Sydney: Psychology Foundation.
17. McGrath, A., Reid, N., Boore, J. (2003). Occupational stress in nursing. International Journal of Nursing Studies, 40(5), 555-565.

18. Petersen, A.C., Compas, B. E., Gunn, J.B., Stemmler, M., Ey, S., Grant, K.E. (1993). Depression in adolescence. *American Psychologist*, 48(2), 155-168.
19. Rathnayake, S., Jeewanthika, E. (2016). Depression, Anxiety and Stress among Undergraduate Nursing Students in a Public University in Sri Lanka. *International Journal of Caring Sciences*, 9(3), 1020.
20. Shader, K., Broome, M. E., Broome, C. D., West, M. E., & Nash, M. (2001). Factors Influencing Satisfaction and Anticipated Turnover for Nurses in an Academic Medical Center. *Journal of Nursing Administration*, 31, 210-216.
21. Song, Y., Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Educ Today*. 35(1):86-90.
22. Tangiisuran, B., Tye, S.C, Leow, M.Y, Awang, R. (2017). Comparison of nurses and general caregivers' knowledge, attitude, and practice on medication administration process and their distress level in long-term care facilities - across Penang, KualaLumpur and Selangor of Malaysia. *Aging Clin Exp Res*. 19.
23. Yazdanshenas Ghazwin, M., Kaviani, M., Ahmadloo, M., Jarchi, A., Golchin Javadi, S., Latifi, S., ... Gha-jarzadeh, M. (2016). The Association between Life Satisfaction and the Extent of Depression, Anxiety and Stress among Iranian Nurses: A Multicenter Survey. *Iranian Journal of Psychiatry*, 11(2), 120-127.
24. Zainiyah, S. Y. S., Afiq, I. M., Chow, C. Y., Siti Sara, D. (2011). Stress and its Associated Factors amongst Ward Nurses in a Public Hospital Kuala Lumpur. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 11 (1), 7885.
25. Zandi, A., Sayari, R., Ebadi, A., Sanainasab, H. (2011). Abundance of depression, anxiety and stress in militant Nurses. *MilMed Journal*. 13(2), 103-38.
26. Κακλαμάνου, Ε., Ίντας, Γ., Κυρώζης, Α., Λυράκος, Γ. (2014). Μελέτη της συναισθηματικής κατάστασης του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού που διενεργεί καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΑ) *Ελληνικό Περιοδικό Της Νοσηλευτικής Επιστήμης*. 7 (1), 37-45.