



Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ
ΤΩΝ ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ/ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΩΝ ΚΑΙ Η
ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΥΠΙΝΟΥ**

Αντριάνα Χατζηκωστή

Λεμεσός 2023

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Πτυχιακή Εργασία

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΟΥ ΒΑΘΜΟΥ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΞΟΥΘΕΝΩΣΗΣ
ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΩΝ/ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΩΝ ΚΑΙ Η
ΣΥΣΧΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΥΠΙΝΟΥ**

Αντριάνα Χατζηκωστή

Επιβλέπων καθηγητής

Δρ. Νίκος Σταυρίδης

Λεμεσός 2023

Πνευματικά Δικαιώματα

Copyright © Αντριάνα Χατζηκωστή, [2023].

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει *απαραιτήτως* και *αποδοχή* των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

Ευχαριστίες

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου εργασίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά και να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου σε όσους με βοήθησαν και με στήριξαν κατά την πορεία υλοποίησης αυτής της πτυχιακής εργασίας. Συγκεκριμένα, τον Δρ. Νίκο Σταυρίδη, που ως επιβλέπων καθηγητής μου, εξέλαβα ενδιαφέρων, αμέτρητη βοήθεια και η καθοδήγησή του είχαν θεμέλιο ρόλο για την υλοποίηση αυτής της πτυχιακής εργασίας. Θα ήθελα επίσης να απευθύνω τις ευχαριστίες μου στην βιβλιοθηκονόμο της Σχολής Επιστημών Υγείας, Κυρία Ερασμία Κολά, και στους γονείς μου, οι οποίοι με στηρίζουν, με συμβουλεύουν και με καθοδηγούν σε κάθε μου βήμα στη ζωή, με τον δικό τους τρόπο, καταφέροντας έτσι να με παροτρύνουν και να μου δίνουν περισσότερα κίνητρα να συνεχίζω και να πετυχαίνω τους στόχους μου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εισαγωγή: Η επαγγελματική εξουθένωση (E.E.) σχετίζεται, ειδικά με την εργασία και όχι με άλλους τομείς της ζωής. Μπορεί να προκύψει από χρόνιους στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο εργασίας. Πολλοί επαγγελματίες στον τομέα της υγείας και κυρίως οι νοσηλεύτές/τριες, διατρέχουν κίνδυνο που σχετίζεται με την ποιότητα και την στέρηση ύπνου. Η χαμηλής ποιότητας ύπνου μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση E.E.. Από την άλλη όμως, ίσως και η EE μπορεί να συμβάλει στην χαμηλή ποιότητα ύπνου.

Σκοπός: Απώτερος σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του βαθμού και των παραγόντων που επηρεάζουν την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης στους νοσηλεύτές/νοσηλεύτριες και την συσχέτιση της ως προς την ποιότητα ύπνου.

Υλικό και Μέθοδος: Η αναζήτηση των άρθρων έγινε στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων CINAHL και PubMed. Η αρχική αναζήτηση οδήγησε στο εύρημα 82 άρθρων συνολικά. Επιλέχθηκαν 9 άρθρα με βάση τα κριτήρια εισόδου που καθορίστηκαν: ερευνητικά άρθρα σχετικά με το θέμα υπό μελέτη, ερευνητικά άρθρα δημοσιευμένα από το 2011-2022, ερευνητικά άρθρα δημοσιευμένα στην αγγλική γλώσσα, άρθρα με δυνατότητα πρόσβασης σε πλήρες κείμενο καθώς και άρθρα με δείγμα περισσότερο από 400 νοσηλεύτές/τριες.

Αποτελέσματα: Ο βαθμός επαγγελματικής εξουθένωσης αποτελεί παράγοντα επιρροής του ύπνου και κυρίως στην εμφάνιση χαμηλής ποιότητας ύπνου. Ωστόσο, υπάρχουν συσχετίσεις και με άλλες συνιστώσες όπως η ηλικία, η θέση εργασίας (προϊστάμενος/νη), το είδος βάρδιας και τις ώρες εργασίας.

Συμπεράσματα: Πράγματι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του βαθμού E.E. και ποιότητας ύπνου αλλά σε κάποιες περιπτώσεις ανευρέθηκε το αντίθετο, δηλαδή ότι ο ύπνος επηρεάζει την E.E.. Οι παράγοντες συσχέτισης που αναδείχθηκαν θα μπορούσαν να αναχαιτισθούν με μέτρα πρόληψης.

Λέξεις Κλειδιά: Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν είναι: «burnout», «burn-out», «occupational stress», «quality of sleep», «sleep quality», «sleep disturbance», «nurses», «nursing staff», «nurse», «nursing», «covid-19», «coronavirus», «sars-cov-2», «covid-19» σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς και με τις εντολές OR, AND, NOT.

ABSTRACT

Introduction: Occupational burnout (OB) is specifically related to work and not to any other areas of life. It can be the result of many chronic workplace stressor factors. Many healthcare professionals, especially nurses, are exposed in considerable risk related to sleep deprivation and inadequate quality of sleep. Low sleep quality can contribute to the occurrence of OB . On the other hand, perhaps OB may also be the reason that can contribute to low sleep quality.

Aim: The aim of the present study is to investigate the degree and factors influencing the occupational burnout (OB) in nurses and its correlation with sleep quality.

Material and Method: The articles were searched in the online databases CINAHL and PubMed. A total of 82 articles were found after the initial search. From which 9 articles were chosen following the established entry criteria: research articles to the study's subject, articles published between 2011 and 2022, articles published in the English language, articles with access to full- text as well as with a sample of more than 400 nurses.

Results: The degree of occupational burnout is a factor influencing sleep and mainly in the appearance of low-quality sleep. However, there are also correlations with other components such as age, job position (supervisor), type of shift and working hours.

Conclusions: There is indeed, a correlation between the degree of OB and quality of sleep but in some cases the opposite was found and that is that sleep affects the OB . The correlation factors that emerged could be intercepted by preventive measures.

Keywords: The key-words that have been used are: «burnout», «burn-out», «occupational stress», «quality of sleep», «sleep quality», «sleep disturbance», «nurses», «nursing staff», «nurse», «nursing», «covid-19», «coronavirus», «sars-cov-2», «covid-19» with all possible combinations and with the use of the command words OR, AND, NOT.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Εισαγωγή.....	10
2. Σκοπός.....	12
2.1 Επιμέρους ερωτήματα.....	12
3. Υλικό και Μέθοδος.....	13
4. Αποτελέσματα.....	16
4.1 Αναλυτική Παρουσίαση Αποτελεσμάτων.....	17
5. Συζήτηση.....	30
6. Περιορισμοί μελέτης.....	33
7. Συμπεράσματα.....	34
7.1 Εισηγήσεις.....	34
8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	36

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1: Διαγραμματική απεικόνιση των αποτελεσμάτων της στρατηγικής αναζήτησης.....	15
Πίνακας 2: Μελέτες που ανασκοπήθηκαν	24

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΟΡΩΝ

OB Occupational Burnout

WHO World Health Organization

Ε.Ε. Επαγγελματική Εξουθένωση

ΤΕΠΑΚ Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

Π.Ο.Υ Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας

Ψ.Ε. Ψυχική Εξάντληση

1. Εισαγωγή

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, WHO (2019), η επαγγελματική εξουθένωση (E.E.) είναι «ένα σύνδρομο που προκύπτει από το χρόνια στρες στο χώρο εργασίας, που δεν έχει αντιμετωπιστεί επιτυχώς». Πιο συγκεκριμένα, χαρακτηρίζεται από αισθήματα εξάντλησης ή εξάντλησης ενέργειας, αυξημένη πνευματική αποστασιοποίηση από την δουλειά ή συναισθήματα αρνητισμού που σχετίζονται με την δουλειά και μειωμένη επαγγελματική αποτελεσματικότητα. Η E.E. σχετίζεται ειδικά με την εργασία και όχι με άλλους τομείς της ζωής. Η εξουθένωση γενικότερα, μπορεί να προκύψει από χρόνιους στρεσογόνους παράγοντες στο χώρο εργασίας, όπως οι εργασιακές απαιτήσεις οι οποίες μπορεί να υπερβαίνουν την ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέλθει σε διαπροσωπικές και ψυχολογικές συγκρούσεις στην εργασία. (Escribà-Agüir et al., 2006; Raftopoulos et al., 2012; Sundin et al., 2011)

Η νοσηλευτική αποτελεί ένα απαιτητικό επάγγελμα κατά το οποίο το προσωπικό πρέπει να είναι προσβάσιμο στους ασθενείς σε εικοσιτετράωρη βάση (Demir Zencirci et al., 2011). Βασισμένη στην μελέτη των Tian et al., (2021), οι νοσηλευτές αποτελούν μια από τις ομάδες υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας λόγω του αγχωτικού και απαιτητικού έργου τους. Ένας από τους πιθανούς μηχανισμούς που προκαλεί δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία και κατ' επέκταση στην εμφάνιση E.E., αποτελεί ο αλλοιωμένος κερκάδιος ρυθμός (πρόκειται για ένα 24ωρο εσωτερικό ρολόι το οποίο ελέγχει σωματικές, νοητικές και συμπεριφορικές αλλαγές του σώματος μας μέσα στην ημέρα), όπου συνδέετε με τα φυσιολογικά χρονικά όρια χρόνου και ποιότητας ύπνου (Roodbandi et al., 2015). Παράλληλα, η κακή ευθυγράμμιση του κερκάδιου ρυθμού μπορεί να προκαλέσει αρνητικό αντίκτυπο στην σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών/τριών (Bagheri Hosseinabadi et al., 2019) .

Ο ύπνος είναι σημαντικό θεμέλιο για την βέλτιστη υγεία και ευεξία του ατόμου. Οι νοσηλευτές/τριες όπως και πολλοί άλλοι επαγγελματίες στον τομέα της υγείας διατρέχουν κίνδυνο που σχετίζεται με την ποιότητα και την στέρηση ύπνου. Η κακή ποιότητα ύπνου μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση E.E., αύξηση κόπωσης και μειωμένη συνολική απόδοση στο χώρο της εργασίας. Από την άλλη, ίσως και η EE μπορεί να συμβάλει στην χαμηλή ποιότητα ύπνου. Στο σημείο αυτό τίθεται λοιπόν το ερώτημα: 'Η EE επηρεάζει την ποιότητα ύπνου και σε ποιο βαθμό; Ή η ποιότητα ύπνου επηρεάζει την E.E.;'. Ακόμη, εγείρονται ερωτήματα όπως, ποιοι συγκεκριμένοι

παράγοντες επηρεάζουν την ανάπτυξη του φαινομένου Ε.Ε. στους νοσηλευτές /τριες
; Τα ερωτήματα αυτά αποτελούν αντικείμενο διερεύνησης της παρούσας μελέτης.

2. Σκοπός

Απότερος σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του βαθμού και των παραγόντων που επηρεάζουν την εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης (E.E.) στους νοσηλευτές/νοσηλεύτριες και την συσχέτιση ως προς την ποιότητα ύπνου.

2.1 Επιμέρους ερωτήματα

Για την επίτευξη του σκοπού της παρούσας μελέτης, η μελέτη στοχοκατευθύνεται στην:

- Διερεύνηση του βαθμού E.E. νοσηλευτών/ νοσηλευτριών στο εργασιακό τους περιβάλλον
- Διερεύνηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ποιότητα ύπνου των νοσηλευτών/ νοσηλευτριών που παρουσιάζουν E.E.
- Διερεύνηση πιθανών υποστηρικτικών τρόπων στην παρούσα βιβλιογραφία που αναχετούν το φαινόμενο της E.E. και ποιότητας ύπνου των νοσηλευτών/ νοσηλευτριών.

3. Υλικό και Μέθοδος

Η αναζήτηση των άρθρων για την υλοποίηση της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης πραγματοποιήθηκε μέσω των ηλεκτρονικών βάσεων δεδομένων CINAHL και PubMed την περίοδο Νοεμβρίου το 2022. Για τον εντοπισμό των άρθρων χρησιμοποιήθηκαν οι λέξεις κλειδιά «burnout», «burn-out», «occupational stress», «quality of sleep», «sleep quality», «sleep disturbance», «nurses», «nursing staff», «nurse», «nursing», «covid-19», «coronavirus», «sars-cov-2», «covid-19» σε όλους πιθανούς συνδυασμούς και με τις εντολές OR, AND και NOT. Η αναζήτηση οδήγησε σε αρκετά άρθρα, κατά τις χρονολογίες 2011- 2022 από τα οποία επιλέχθηκαν αρχικά 12. Η τελική επιλογή των ερευνών της παρούσας συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης βασίστηκε στα παρακάτω κριτήρια.

Κριτήρια εισαγωγής:

1. Ερευνητικά άρθρα που αφορούν την Ε.Ε. και τη συσχέτιση της με την ποιότητα ύπνου
2. Ερευνητικά άρθρα από διεθνή βιβλιογραφία
3. Ερευνητικά άρθρα δημοσιευμένα από το 2011-2022
4. Ερευνητικά άρθρα δημοσιευμένα στην αγγλική γλώσσα
5. Άρθρα με δυνατότητα πρόσβασης σε πλήρες κείμενο.
6. Άρθρα με δείγμα περισσότερο από 400 νοσηλευτές/τριες

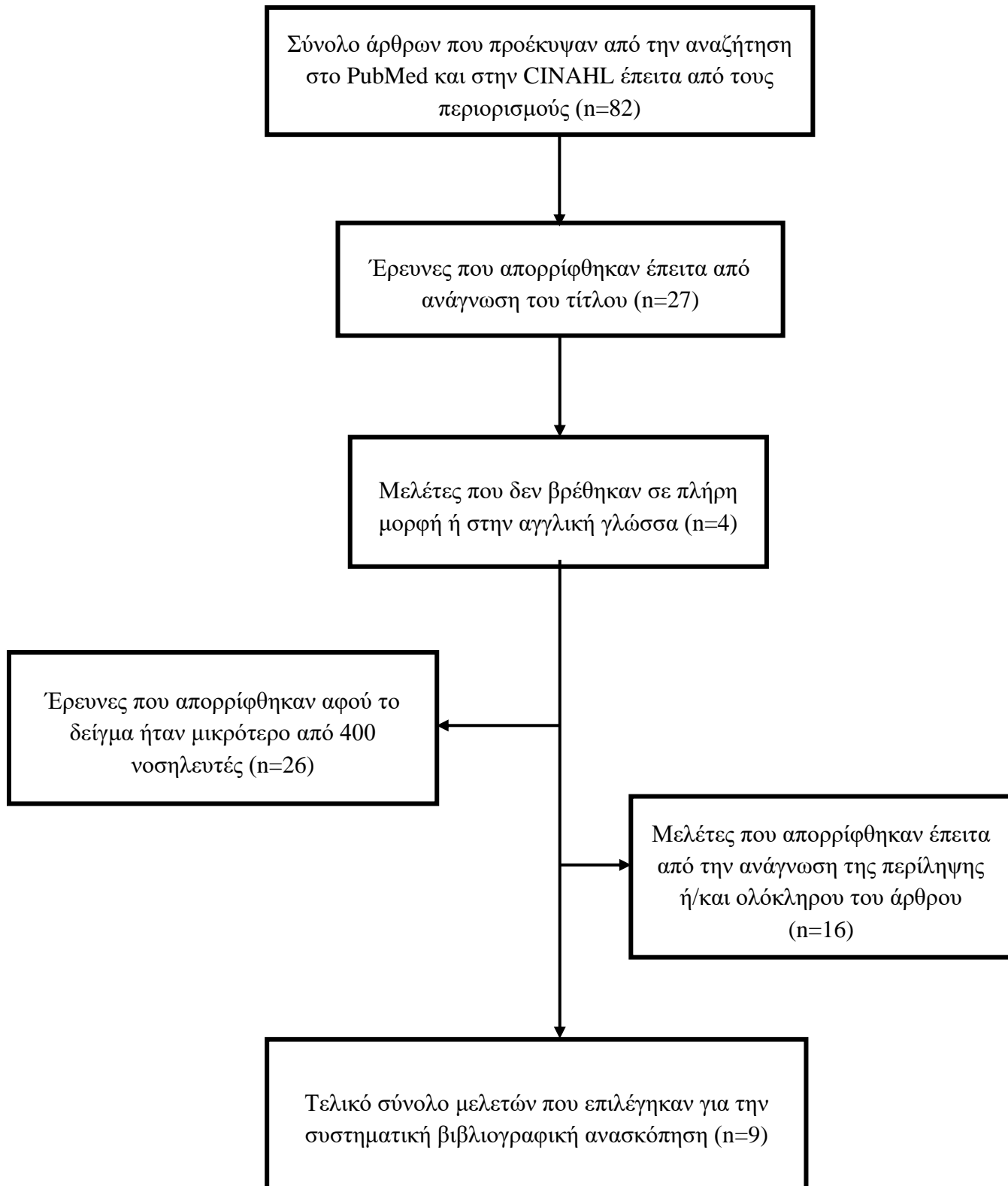
Κριτήρια αποκλεισμού:

1. Ερευνητικά άρθρα δημοσιευμένα πριν το 2011
2. Ερευνητικά άρθρα χωρίς πρόσβαση στην αγγλική γλώσσα
3. Ερευνητικά άρθρα με δείγμα κάτω από 400 νοσηλευτές/τριες

Σε περιπτώσεις που τα άρθρα δεν ήταν σε πλήρη μορφή στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων, αναζητήθηκαν με βοήθεια από την βιβλιοθηκονόμο του Τμήματος Νοσηλευτικής, για να αυξηθούν οι πιθανότητες για πλήρη πρόσβαση στα άρθρα σε πλήρη μορφή.

Η αρχική αναζήτηση οδήγησε σε 82 άρθρα εκ των οποίων αποκλείστηκαν 27 έπειτα από την ανάγνωση του τίτλου, 4 μελέτες απορρίφθηκαν αφού δεν βρέθηκαν σε πλήρη μορφή ή στην αγγλική γλώσσα και 16 από της έρευνες απορρίφθηκαν μετά από την ανάγνωση της περίληψης τους ή ακόμα και ολόκληρου του κειμένου. Από τις υπόλοιπες μελέτες εξαιρέθηκαν 26, λόγο του ότι το δείγμα των νοσηλευτών που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ήταν μικρότερο από 400. Επομένως, για την παρούσα συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση χρησιμοποιήθηκαν συνολικά 9 μελέτες (Πίνακας 1).

Πίνακας 1: Διαγραμματική απεικόνιση των αποτελεσμάτων της στρατηγικής αναζήτησης



4. Αποτελέσματα

Οι μελέτες που κρίθηκαν κατάλληλες και επιλέχθηκαν για την παρούσα συστηματική ανασκόπηση είναι εννέα, από την χρονική περίοδο 2011 μέχρι το 2022. Όλες οι μελέτες αποτελούν συγχρονικές ποσοτικές και είναι δημοσιευμένες στην αγγλική γλώσσα. Οι πέντε από αυτές προέρχονται από την Κίνα, μία από το Ιράν, μία από την Ισπανία, μία από την Νιγηρία και μία από την Τουρκία. Σχετικά με τα εργαλεία μέτρησης που έχουν χρησιμοποιήσει οι ερευνητές, τα περισσότερα είναι όμοια. Για την αξιολόγηση του βαθμού E.E. στους νοσηλευτικούς λειτουργούς, χρησιμοποιήθηκε σε έξι από τις εννέα μελέτες (Bagheri Hosseinabadi et al., 2019; Demir Zencirci et al., 2011; Gómez-García et al., 2016; Lyu et al., 2022; Tian et al., 2021 και Yin et al., 2022) το εργαλείο Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS) και για την εκτίμηση της ποιότητας ύπνου των νοσηλευτών σε έξι από τις έρευνες (Demir Zencirci et al., 2011; Gómez-García et al., 2016; Idowu Olanrewaju et al., 2019; Lyu et al., 2022; Tian et al., 2021; και Yin et al., 2022) έγινε χρήση του εργαλείου Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Επιπρόσθετα στις έρευνες των Gómez-García et al., (2016); Idowu Olanrewaju et al., (2019); και Yin et al., (2022) χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο Epworth Sleeping Scale (ESS) για καταγραφή των ημερίσιων ωρών ύπνου του κάθε νοσηλευτή/τριας. Ο γενικός σκοπός των ερευνών ήταν, η διερεύνηση αλλά και η αξιολόγηση που διαδραματίζει η σχέση μεταξύ της επαγγελματικής εξουθένωσης (E.E.) και της ποιότητας ύπνου των νοσηλευτών/τριών. Το δείγμα σε όλες τις έρευνες αποτελούσαν νοσηλευτικό προσωπικό, αν και στην κατανομή του δείγματος σε αρκετές από τις έρευνες που παρουσιάστηκαν, η πλειοψηφία ήταν γυναίκες νοσηλεύτριες. Σε όλες τις έρευνες συκλίνει το γεγονός ότι, η E.E. συσχετίζεται όχι μόνο με τον ύπνο αλλά και με άλλους παράγοντες όπως η ψυχική υγεία, οι ώρες και τα έτη εργασίας. Βέβαια, αποκλίσεις σε διαφορετικές συσχετίσεις παραγόντων που επηρεάζουν τόσο την εμφάνιση της E.E., όσο και την ποιότητα ύπνου αναδεικνύονται σε αρκετές μελέτες που αρμονικά εντάσσονται στην αναλυτική παρουσίαση αποτελεσμάτων που ακολουθεί αμέσως πιο κάτω.

4.1 Αναλυτική Παρουσίαση Αποτελεσμάτων

Οι έρευνες των Lin et al. (2021) , Yin et al., (2022),Gómez-García et al. (2016), Demir Zencirci et al. (2011), Bagheri Hosseinabadi et al., (2019) είχαν ως σκοπό την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ της ποιότητας ύπνου και του βαθμού της Ε.Ε. (επαγγελματικής εξουθένωσης) στους νοσηλευτές/τριες.

Πιο συγκεκριμένα , στην μελέτη των Lin et al. (2021) που διεξήχθη στο The China Medical University Hospital (CMUH), έλαβαν μέρος 2081 άτομα από τον τομέα της υγείας εκ των οποίων οι 973 ήταν νοσηλευτές/τριες. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να διερευνήσει τον βαθμό επιρροής της Ε.Ε. από το ωράριο εργασίας και της ποιότητας ύπνου. Το είδος της μελέτης ήταν συγχρονική ποσοτική. Σχετικά με τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι, οι μισοί από τους νοσηλευτές/τριες που έλαβαν μέρος, το 50,4% παρουσίαζαν Ε.Ε.. Οι ώρες εργασίας συσχετίστηκαν με την Ε.Ε. με ποσοστά 7,1% και 28,8%. Δηλαδή, η μελέτη έδειξε ότι οι νοσηλευτές/τριες με >60 ώρες εργασίας εβδομαδιαία (για τους τελευταίους 6 μήνες) είχαν δύο φορές περισσότερες πιθανότητες για εμφάνιση Ε.Ε. με ποσοστό (28,8%), ενώ, από το σύνολο των νοσηλευτών/τριών που εργάζονταν <40 ώρες εργασίας την εβδομάδα παρουσίαζαν Ε.Ε. με ποσοστό 7,1%. Συνολικά, το 49,6% εμφάνισαν χαμηλά επίπεδα Ε.Ε., το 38,8% εμφάνισαν μέτρια επίπεδα Ε.Ε. και το υπόλοιπο 11,6% εμφάνισε υψηλά επίπεδα Ε.Ε. με συνολικό μέσο όρο ύπνου 6,7 ώρες.

Στην έρευνα με τους Yin et al., (2022) είχε σκοπό να αξιολογήσει την ποιότητα ύπνου και Ε.Ε. σε κινέζους νοσηλευτές/τριες από τον τομέα της ψυχικής υγείας, προκειμένου να ανευρεθούν τρόποι ενίσχυσης της ψυχικής υγείας και ευεξίας των νοσηλευτών/τριών. Στην έρευνα συμμετείχαν 664 νοσηλευτές ψυχικής υγείας από 4 ψυχιατρικά νοσοκομεία της Κίνας (Jiangsu, Jiangxi, Sichuan και Yunnan). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από τον Αύγουστο μέχρι τον Σεπτέμβρη του 2017. Τα αποτελέσματα σε αυτήν την έρευνα έδειξαν ότι το 38,1% των νοσηλευτών ανέφεραν κακή ποιότητα ύπνου. Οι παντρεμένοι νοσηλευτές/τριες και ο εξορθολογισμός (να γνωρίζω ότι κάτι είναι λάθος και το διορθώνω, να αντιμετωπίζω, να βάζω τα πράγματα σε τάξη) , αποτελούσαν παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα ύπνου. Δηλαδή, με βάση το εργαλείο μέτρησης Epworth Sleeping Scale (ESS) της έρευνας έδειξε ότι οι παντρεμένοι νοσηλευτές/τριες είχαν υψηλότερες βαθμολογίες για κακή ποιότητα ύπνου $P < 0,001$. Αντίστοιχα, με το εργαλείο μέτρησης Pittsburgh Sleep Quality Index

(PSQI) έδειξε ότι ο εξορθολογισμός ήταν ένας θετικός προγνωστικός παράγοντας της ποιότητας ύπνου $P < 0,001$. Ταυτόχρονα, ο εξορθολογισμός παρατηρήθηκε να αποτελεί θετικό προγνωστικό παράγοντα και για την E.E. $P < 0,001$. Επιπρόσθετα, με τα δύο προαναφερόμενα εργαλεία μέτρησης (ESS, PSQI) η E.E. και η ψυχική εξάντληση (Ψ.E.) εμφάνισαν σημαντική θετική συσχέτιση με την ποιότητα ύπνου με $P < 0,01$, δηλαδή όσο η E.E. και η Ψ.E. αυξάνονταν τόσο αυξανόταν και η κακή ποιότητα ύπνου.

Στην μελέτη παρατήρησης, περιγραφική και συγχρονική μελέτη των Gómez-García et al., (2016) που διεξήχθη στην Ισπανία, σκοπός της ήταν να προσδιορίσουν την σχέση μεταξύ των χαρακτηριστικών του εργασιακού περιβάλλοντος των νοσηλευτών/τριών της Ισπανίας με την ποιότητα περίθαλψης των ασθενών και τη διερεύνηση σχέσης μεταξύ εργασιακής ικανοποίησης, E.E., της ποιότητας ύπνου και της υπνηλίας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η έρευνα διεξήχθη σε 7 νοσοκομεία της Ισπανίας, Spanish National Health System (SNHS) με συμμετοχή από 635 νοσηλευτές/τριες από χειρουργικές, και εντατικές μονάδες. Τα δεδομένα της μελέτης συλλέχθηκαν από τον Σεπτέμβριο του 2012 μέχρι τον Δεκέμβριο του 2014. Η EE μετρήθηκε σε τρία επίπεδα με τα αποτελέσματα να δείχνουν ότι το 17,8% των νοσηλευτών εμφάνισαν E.E. υψηλού βαθμού, το 25% σε μέτριο βαθμό και το περισσότερο ποσοστό 57,2% χαμηλού βαθμού E.E.. Παράλληλα, η έρευνα αναφέρει πως το να έχουν οι νοσηλευτές/τριες περισσότερες ώρες αλλά και πιο ποιοτικό χρόνο ύπνου συσχετίζεται με χαμηλότερες πιθανότητες εμφάνισης E.E.. Τα αποτελέσματα με βάση τους στόχους της μελέτης έδειξαν πως μόνο το ¼ των νοσηλευτών/τριών του δείγματος θεωρούσε το εργασιακό περιβάλλον ευνοϊκό και βαθμολόγησε θετικά την κλίμακα Practice Environment Scale of the Nursing Work of Index (PES-NWI). Με βάση τη χρήση του εργαλείου Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) οι νοσηλευτές της νυχτερινής βάρδιας ανέφεραν χειρότερη ποιότητα ύπνου $P = 0,017$ και με την χρήση του εργαλείου Epworth Sleeping Scale (ESS) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 51,8% από τους νοσηλευτές/τριες ανέφερε έντονη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ακόμα, βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά με την ποιότητα ύπνου και με την βραδινή βάρδια ($P = 0,028$), δηλαδή όσο περισσότερες φορές ένας νοσηλευτής εργαζόταν σε βραδινή βάρδια τόσο περισσότερες πιθανότητες είχε ο ύπνος του να μην ήταν ποιοτικός.

Σε μια ποσοτική μελέτη ερωτηματολογίου των Demir Zencirci et al., (2011), συμμετείχαν 483 από τους 524 αρχικούς νοσηλευτές/τριες, με ποσοστό ανταπόκρισης 89,89%, από το πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Άγκυρας στην Τουρκία το Gazi University Medicine Faculty of Ankara κατά την περίοδο Ιουλίου μέχρι τον Σεπτέμβριο του 2008. Η έρευνα αυτή είχε ως στόχο την αξιολόγηση των παραγόντων που επηρεάζουν την ποιότητα ύπνου, την Ψ.Ε. (ψυχική εξάντληση), την Ε.Ε. σε νοσηλευτές/τριες που εργάζονται σε βάρδιες. Από όλους τους συμμετέχοντες η μελέτη κατέγραψε με βάση τα εργαλεία μέτρησης της (Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Morningness - Eveningness Questionnaire (M-EQ) και το Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS)) ότι οι περισσότεροι, και συγκεκριμένα το 79,1% των νοσηλευτών/τριών παρουσίασαν χαμηλής ποιότητας ύπνου, σύμφωνα με τον μέσο όρο καθημερινού ύπνου των νοσηλευτών/τριών που ήταν έξι ώρες. Στη μελέτη αυτή αναφέρεται συσχέτιση στο ότι οι νοσηλευτές/τριες με χαμηλή ποιότητα ύπνου βιώνουν υψηλότερα επίπεδα Ε.Ε. Στην συνέχεια διαφάνηκε ότι, η υπνηλία κατά την διάρκεια της εργασίας, η οποία ήταν αποτέλεσμα της κακής ποιότητας ύπνου επηρέαζε τον βαθμό Ε.Ε. σε αυξημένα επίπεδα ($P=0,004$). Επιπρόσθετα, φάνηκε ότι όσο λιγότερες ήταν οι ώρες ύπνου, αυξάνετο σημαντικά ο τραυματισμός με αιχμηρά εργαλεία και βελόνες κατά τη διάρκεια της εργασίας τους ($P=0,010$). Επίσης, οι νοσηλευτές/τριες που εμφάνισαν δυσκολία στο πρωινό ξύπνημα ή που άργησαν να ξυπνήσουν στην ώρα τους παρουσίαζαν ήπιου βαθμού Ε.Ε. ($P<0,001$). Επιπρόσθετα, στην μελέτη φάνηκε ότι ακόμα ένας παράγοντας που συσχετίζεται με την ποιότητα ύπνου, αποτελεί η ψυχική εξάντληση (Ψ.Ε.) ($P=0,016$) αλλά και το εάν ζεις μόνος ή να μην έχεις σύντροφο ($P= 0,022$). Επίσης διαφάνηκε ότι αν ζεις μόνος ή αν δεν έχεις σύντροφο ($P=0,022$) συσχετίζεται με την Ψ.Ε. . Με άλλα λόγια, το να ζεις μόνος ή/και χωρίς σύντροφο και όσο περισσότερη Ψ.Ε. υπάρχει, τόσο χειρότερη ποιότητα ύπνου θα λαμβάνει ως συνέπεια ο νοσηλευτής/τρια.

Οι Bagheri Hosseinabadi et al., (2019) στην συγχρονική ποσοτική τους έρευνα, που διεξήχθη στο Ιράν είχαν ως στόχο την διερεύνηση της σχέσης μεταξύ του εύρους και της σταθερότητας του κερκάρδιου ρυθμού (πρόκειται για ένα 24ωρο εσωτερικό ρολόι το οποίο ελέγχει σωματικές, νοητικές και συμπεριφορικές αλλαγές του σώματος μας μέσα στην ημέρα (Roodbandi et al., 2015)), το επαγγελματικό στρες με το σύνδρομο Ε.Ε. και της εργασιακής ικανοποίησης μεταξύ των νοσηλευτών/τριών που εργάζονται με βάρδιες. Το δείγμα αποτέλεσαν 684 νοσηλευτές/τριες με ποσοστό

ανταπόκρισης στο 91,2%, από 3 πανεπιστημιακά νοσοκομεία (το Shahroud, το Urmia University of Medical Sciences και ένα πανεπιστημιακό νοσοκομείο στο Ιράν που περιέλαβαν παθολογικούς, χειρουργικούς θαλάμους, μονάδες εντατικής θεραπείας και επειγόντων περιστατικών), κατά τη χρονική περίοδο Μαΐου μέχρι Ιουλίου του 2017. Στην μελέτη φάνηκε ότι, το 14,2%, το 79,5% και το 6,3% των νοσηλευτών/τριών παρουσίασαν υψηλού, μέτριου και ήπιου βαθμού E.E. αντίστοιχα. Ας σημειωθεί το γεγονός ότι, από το 14,2% που εμφάνιζαν υψηλού βαθμού E.E. το 38,3% των νοσηλευτών/τριών με >10 χρόνια εμπειρίας είχε διπλάσιες πιθανότητες εμφάνισης E.E και την ψυχική εξάντληση (Ψ.E.) με $P<0,001$. Δηλαδή, το 24% ανέφεραν ότι ένιωθαν αμφιβολία για την επαγγελματική τους αποτελεσματικότητα και αυτό φάνηκε να συσχετίζεται με την E.E., ενώ το 30% συσχετίστηκε με την Ψ.E. Επιπρόσθετα, η E.E. με βάση τα εργαλεία μέτρησης έδειξε να συσχετίζεται με αρκετούς παράγοντες, και με όλους στον ίδιο βαθμό με $P<0,001$, όπως: η ηλικία, το φύλο, η οικογενειακή κατάσταση (παντρεμένοι/ελεύθεροι), τις ώρες ύπνου, τις ψυχολογικές απαιτήσεις του χώρου εργασίας και το γεγονός, εάν υπάρχει ψυχολογική υποστήριξη από το περιβάλλον της εργασίας. Δηλαδή, όσο μικρότερη ήταν η ηλικία, το γυναικείο φύλο, οι ελεύθεροι, οι μη ικανοποιητικές ώρες ύπνου, οι αυξημένες εργασιακές απαιτήσεις, και η μη ψυχολογική υποστήριξη από το περιβάλλον της εργασίας, ήταν ισχυροί παράγοντες συσχέτισης που αύξαναν την πιθανότητα ανάπτυξης E.E.

Οι μελέτες των Tian et al., (2021), Lyu et al., (2022), (Wang et al., (2020), και Idowu Olanrewaju et al., (2019) επικεντρώθηκαν κυρίως σε παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με την E.E., την ποιότητα ή/και την επίδραση του ύπνου σε μεταβλητές όπως η χρήση υπηρεσιών υγείας, η ψυχική ικανοποίηση, το στρες αλλά και ο φόρτος εργασίας στην καθημερινότητα των νοσηλευτών.

Ειδικότερα, ο σκοπός των ερευνητών Tian et al., (2021), ήταν να διερευνήσουν το βαθμό χρήσης των υπηρεσιών ψυχικής υγείας, Mental Health Service Use (MHSU), μεταξύ των κινέζων νοσηλευτών/τριών και να εντοπίσουν τους παράγοντες που πιθανόν να σχετίζονται με το MHSU. Αυτή η συγχρονική ποσοτική μελέτη, περιέλαβε δείγμα με 2750 νοσηλευτές/τριες και δεδομένα που συλλέγηκαν κατά την περίοδο Ιανουαρίου μέχρι τον Φεβρουάριο του 2019. Τα κύρια ευρήματα της μελέτης αυτής παρουσίασαν τα εξής αποτελέσματα: η ποιότητα του ύπνου των νοσηλευτών συσχετίστηκε με την χρήση των υπηρεσιών MHSU με $P<0,001$, δηλαδή όσο η χαμηλή ποιότητα ύπνου αυξανόταν τόσο πιο πολύ αυξανόταν και η χρήση των υπηρεσιών

MHSU. Το 40,45% των νοσηλευτών που δήλωσαν ότι βίωναν πολύ χαμηλή ποιότητα ύπνου, ανέφεραν ότι χρησιμοποιούσαν της υπηρεσίες MHSU. Επίσης, η μελέτη έδειξε πως η Ε.Ε. και τα συμπτώματα κατάθλιψης συσχετίστηκαν με στατιστικά σημαντική διαφορά με την MHSU με $P < 0,001$. Επιπλέον, οι νοσηλευτές με κακή ποιότητα ύπνου είχαν δέκα φορές περισσότερες πιθανότητες να αναζητήσουν βοήθεια από τις MHSU συγκριτικά με τους νοσηλευτές που ανέφεραν καλύτερη ποιότητα ύπνου. Ακόμα, η μελέτη αναφέρει ότι μόνο το 26,95% από τους νοσηλευτές/τριες με σοβαρή Ε.Ε. , συμπτώματα κατάθλιψης και χαμηλή ποιότητα ύπνου απευθυνόταν για βοήθεια στις υπηρεσίες MHSU.

Στόχος της συγχρονικής ποσοτικής έρευνας των Lyu et al., (2022) ήταν η αξιολόγηση της καθημερινής ποιότητας ύπνου των ψυχιατρικών νοσηλευτών/τριών της Κίνας και ορισμένους παράγοντες που τον επηρεάζουν. Το δείγμα αποτελούν 950 νοσηλευτές/τριες ψυχικής υγείας από 7 ψυχιατρικά νοσοκομεία της Κίνας . Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι γενικότερα το 38,63% των νοσηλευτών δήλωσαν διαταραχές και φτωχή ποιότητα στον ύπνο τους. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα βρέθηκε ότι το 57,1% των νοσηλευτών εμφάνιζαν δυσκολία στην έναρξη του ύπνου τους, το 56,3% παρουσίαζαν δυσκολία στην διατήρηση στον κύκλο του ύπνου τους, δηλαδή χωρίς διακοπές και το 57,1% ανέφερε δυσκολία κατά το πρωινό ξύπνημα. Επιπλέον, κατά την αναζήτηση τους οι Lyu et al., (2022), βρήκαν ότι χαρακτηριστικά όπως τα χρόνια υπηρεσίας και η ηλικία των νοσηλευτών να συσχετίζονται με την ποιότητα του ύπνου τους. Δηλαδή, η ποιότητα ύπνου των νοσηλευτών ψυχιατρικής με 11-20 χρόνια υπηρεσίας φάνηκε να ήταν σημαντικά χειρότερη ($P < 0,01$) κατά 46,41% σε αντίθεση με τους νοσηλευτές που είχαν δέκα χρόνια στην υπηρεσία ή και λιγότερα με ποσοστό 36,52%. Στην συνέχεια, σχετικά με την ηλικία, οι νοσηλευτές άνω των 41 ετών έδειξε να είχαν χειρότερη ποιότητα ύπνου ($P < 0,01$). Στην μελέτη αυτή, φάνηκε συσχετισμός ακόμα και με τον τύπο βάρδιας καθώς, τα προβλήματα στον ύπνο ήταν 1,58 φορές πιο πιθανό να εμφανιστούν στους νοσηλευτές που δούλευαν κατά την νυχτερινή βάρδια παρά στην πρωινή ή στην απογευματινή βάρδια. Ένα επιπλέον στοιχείο που εμφάνισε η έρευνα οφείλετε στο γεγονός ότι, οι διαταραχές του ύπνου είχαν θετική συσχέτιση με την Ε.Ε. αλλά και την Ψ.Ε. με $P < 0,01$. Δηλαδή, με την αύξηση ή/και με την επίταση του δυσλειτουργικού ύπνου, η Ε.Ε. και η Ψ.Ε. αυξανόταν.

Η διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με την ψυχική εξάντληση, την E.E. και το στρες ήταν ο σκοπός της συγχρονικής ποσοτικής μελέτης των Wang et al., (2020), που διεξήχθη στην Κίνα με δείγμα 1044 νοσηλευτές/τριες από 11 νοσοκομεία διαφορετικών πόλεων, (Hefei, Chengdu, Shenzhen, Chongqing, Wuhan, Huangshi), κατά την περίοδο Δεκέμβριος 2018 μέχρι τον Μάρτιο του 2019. Κατά την έρευνα αυτή διαφάνηκε πως, το 40,90% των κινέζων νοσηλευτών/τριών κοιμόταν λιγότερες από 6 ώρες ημερησίως, ενώ παράλληλα το 66,86% από το δείγμα ανέφερε ότι οι ώρες εργασίας τους καθημερινά ξεπερνά της 8 ώρες ημερησίως. Ακόμα ένα στοιχείο εύρεσης της έρευνας ήταν ότι, οι ώρες εργασίας και οι ώρες ύπνου, έδειξαν με βάση τα εργαλεία μετρήσεων (Κινέζικη εκδοχή Professional Quality of Life Scale (PQFS)) θετική συσχέτιση με την E.E. ($P < 0,0001$). Δηλαδή, όσες περισσότερες ώρες δούλευαν οι νοσηλευτές/τριες, αλλά και όσες λιγότερες ώρες ύπνου είχαν, τότε θα ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν περισσότερο βαθμό E.E. . Επιπρόσθετα, ένα άλλο εύρημα που ανέδειξε η συγκεκριμένη μελέτη ήταν ότι, οι παντρεμένοι ή και άτομα που ήταν σε σχέση ανέπτυσσαν λιγότερο βαθμό E.E. με $P=0,011$ και $P=0,045$ αντίστοιχα. Ταυτόχρονα, άλλοι παράγοντες όπως η μειωμένη εργασιακή ικανοποίηση αύξανε την πιθανότητα εμφάνιση E.E. με $P=0,001$

Σε μία άλλη συγχρονική ποσοτική έρευνα οι ερευνητές Idowu Olanrewaju et al.,(2019) που διεξήχθητε στην Νιγηρία σκοπό είχε να μελετήσει την επίδραση του φόρτου εργασίας των νοσηλευτών/τριών που δούλευαν με βάρδιες σε σχέση με την E.E. και την ποιότητα ύπνου. Το σύνολο των συμμετεχόντων ήταν 422 νοσηλευτές/τριες από πανεπιστημιακά και μη νοσοκομεία. Σε αυτήν την ποσοτική έρευνα, τα αποτελέσματα έδειξαν πολλές σημαντικές στατιστικές διαφορές μεταξύ παραγόντων. Συγκεκριμένα, με $P=0,01$ η αυπνία σχετίστηκε με την E.E., δηλαδή όσο περισσότερη αυπνία βίωνε ο νοσηλευτής/τρια τόσο περισσότερο βαθμό E.E. εμφάνιζε. Επιπλέον, σημαντική στατιστική διαφορά φάνηκε μεταξύ ποιότητας ύπνου και φόρτου εργασίας με $P=0,001$. Δηλαδή, όταν ο φόρτος της εργασίας ήταν αυξημένος τότε, και η ποιότητα ύπνου ήταν μειωμένη. Σημαντικά στατιστική διαφορά φάνηκε επίσης μεταξύ του υψηλού φόρτου εργασίας και της εμφάνισης υπνηλίας κατά την διάρκεια της δουλειάς με $P=0,001$. Αυτό σημαίνει πως, όσο αυξάνετο ο φόρτος εργασίας, τόσο αυξάνετο ο βαθμός υπνηλίας κατά την διάρκεια της βάρδιας των νοσηλευτών/τριών. Ακόμα, το 64,1% του δείγματος δήλωσε ότι κατά την πρωινή βάρδια εμφάνιζε περισσότερη υπνηλία παρά σε άλλες βάρδιες. Οι περισσότεροι

νοσηλευτές ανέφεραν προβλήματα αυπνίας και κακή ποιότητα ύπνου κύριος κατά την πρωινή βάρδια με ποσοστά, 57,6% (P=0,02) και 59,8% (P=0,13) αντίστοιχα.

Εν των άνωθεν αποτελεσμάτων, που παρουσιάστηκαν στο εύρος της παρούσας μελέτης καταδεικνύονται ποικίλοι παράγοντες συσχετίσεων με την Ε.Ε. και την ποιότητα ύπνου των νοσηλευτών/τριών που δύναται να συζητηθούν και να αποδοθούν πιθανές εξηγήσεις του φαινομένου στο επόμενο κεφάλαιο.

Πίνακας 2: Μελέτες που ανασκοπήθηκαν

Ερευνητές/ Χρονολογία/Χώρα	Δείγμα και δειγματοληψία	Είδος μελέτης	Σκοπός	Εργαλεία μέτρησης	Κύρια ευρήματα
(Tian et al., 2021) Κίνα	2750 νοσηλευτές	Συγχρονική- ποσοτική μελέτη	Διερεύνηση ποσοστού MHSU(mental health service use) μεταξύ Κινέζων νοσηλευτών και εντόπιση παραγόντων που σχετίζονται με το MHSU	- Ερωτηματολόγια αξιολόγησης MHSU - Κινέζικη έκδοση Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) - Κινέζικη έκδοση Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS)	- Η ποιότητα ύπνου συσχετίστηκε θετικά με την χρήση υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας (MHSU) από τους νοσηλευτές P< 0,001 - 40,45% των νοσηλευτών με πολύ κακή ποιότητα ύπνου έκαναν χρήση των υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας (MHSU) - Η επαγγελματική εξουθένωση E.E. και τα συμπτώματα κατάθλιψης συσχετίστηκαν με στατιστικά σημαντική διαφορά με την MHSU P< 0,001 - Οι νοσηλευτές με κακή ποιότητα ύπνου, είχαν 10x περισσότερες πιθανότητες να αναζητήσουν βοήθεια από MHSU παρά από τους νοσηλευτές που ανέφεραν καλή ποιότητα ύπνου - Το 26,95% των νοσηλευτών με σοβαρή E.E., συμπτώματα κατάθλιψης και κακή ποιότητα ύπνου έκανε χρήση MHSU
(Lin et al., 2021) Κίνα	2018 άτομα από τον τομέα της Υγείας εν των οποίων 973 ήταν νοσηλευτές	Συγχρονική- ποσοτική μελέτη	Διερεύνηση βαθμού επιρροής της ΕΕ μεταξύ των ωρών εργασίας και ο πιθανός ρόλος των ωρών ύπνου στην σχέση μεταξύ ωρών εργασίας και εξουθένωσης	- Εξετάσεις Υγείας – γενικές αίματος - Copenhagen Burnout Inventory (CBI) (ώρες εργασίας, ώρες ύπνου, εξουθένωση, αλκοόλ, κάπνισμα)	- Το 50,4% των νοσηλευτών παρουσίαζαν E.E. - Νοσηλευτές με >60 ώρες εργασίας εβδομαδιαία (για τους τελευταίους 6 μήνες) είχαν 2x περισσότερες πιθανότητες για επαγγελματική εξουθένωση παρά οι νοσηλευτές με <40 ώρες εργασίας εβδομαδιαία

					<ul style="list-style-type: none"> - Οι ώρες εργασίας και η επαγγελματική εξουθένωση συσχετίστηκαν με ποσοστά 7,1% και 28,8% - Συνολικά το 49,6% εμφάνισαν χαμηλά επίπεδα E.E., το 38,8% μέτρια επίπεδα και το 11,6% υψηλά επίπεδα E.E. με μέσο όρο ύπνου 6,7 ώρες
(Lyu et al., 2022) Κίνα	1044 νοσηλευτές ψυχιατρικής από 7 ψυχιατρικά νοσοκομεία	Συγχρονική-ποσοτική μελέτη	Αξιολόγηση κατάστασης ύπνου των ψυχιατρικών νοσηλευτών της Κίνας και παράγοντες που επηρεάζουν	<ul style="list-style-type: none"> - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) - Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS) 	<ul style="list-style-type: none"> - Το 38,63% των νοσηλευτών είχαν διαταραχές και φτωχή ποιότητα ύπνου - Το 57,1% είχαν δυσκολία έναρξης ύπνου, το 56,3% δυσκολία διατήρησης ύπνου και το 57,1% δυσκολία στο πρωινό ξύπνημα - Η ποιότητα του ύπνου των νοσηλευτών ψυχιατρικής (46,41%) με 11–20, έτη υπηρεσίας ήταν σημαντικά χειρότερη, $P < 0,01$ από αυτό των νοσηλευτών με έτη εργασίας 10 ή λιγότερα (36,52%) - Νοσηλευτές άνω των 41 ετών είχαν χειρότερη ποιότητα ύπνου με $P < 0,01$ - Τα προβλήματα ύπνου ήταν 1,58x υψηλότερα σε νοσηλευτές νυχτερινής βάρδιας - Οι διαταραχές ύπνου είχαν θετική συσχέτιση με την επαγγελματική εξουθένωση (E.E.) και την ψυχική εξάντληση (Ψ.Ε.), $P < 0,01$
(Yin et al., 2022) Κίνα	664 νοσηλευτές από ψυχιατρικά νοσοκομεία	Συγχρονική-ποσοτική μελέτη	Αξιολόγηση της κατάστασης ύπνου και εξουθένωσης σε κινέζους νοσηλευτές ψυχικής υγείας και ανάλυση σχέσης	<ul style="list-style-type: none"> - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) - Epworth Sleeping Scale (ESS) 	<ul style="list-style-type: none"> - Η E.E. και η Ψ.Ε. εμφανισαν στα 2 εργαλεία μέτρησης (PSQI, ESS) σημαντική θετική συσχέτιση με την ποιότητα ύπνου $P < 0,01$ - Το 38,10% των νοσηλευτών ανέφεραν κακή ποιότητα ύπνου

			<p>μεταξύ ποιότητας ύπνου επαγγελματικής εξουθένωσης και τρόπου αντιμετώπισης προκειμένου να βρει πιθανούς τρόπους ενίσχυσης ψυχικής υγείας και ευεξίας των νοσηλευτών</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS) - Coping Style Questionnaire (CSQ) 	<ul style="list-style-type: none"> - Οι παντρεμένοι νοσηλευτές με βάση το ESS είχαν τις υψηλότερες βαθμολογίες για κακή ποιότητα ύπνου $P < 0,001$ - Η βαθμολογία του PSQI έδειξε να είναι θετικός προγνωστικός παράγοντας του εξορθολογισμού $P < 0,001$ - Ο εξορθολογισμός ήταν θετικός προγνωστικός παράγοντας της Ε.Ε. $P < 0,001$
--	--	--	--	--	---

<p>(Gómez-García et al., 2016)</p> <p>Ισπανία</p>	<p>635 νοσηλευτές από χειρουργικές, παθολογικές και εντατικές μονάδες</p>	<p>Μελέτη παρατήρησης, περιγραφική και συγχρονική μελέτη</p>	<p>Προσδιορισμός σχέσης μεταξύ χαρακτηριστικών εργασιακού περιβάλλοντος των νοσηλευτών της Ισπανίας με τη ποιότητα περίθαλψης ασθενών. Επίσης εξέτασε τη σχέση μεταξύ εργασιακής ικανοποίησης, επαγγελματικής εξουθένωσης, της ποιότητας ύπνου και υπνηλίας κατά τη διάρκεια της ημέρας</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS)(Προσαρμοσμένο στον Ισπανικό πληθυσμό) - Practice Environment Scale of the Nursing Work Index (PES-)NWI - Horne and Ostberg Morningness-Eveningness Questioner (M-EQ) - Epwrh Sleeping Scale (ESS) - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) 	<ul style="list-style-type: none"> - Υψηλό βαθμό Ε.Ε. 17,8%, μέτριο βαθμό ΕΕ 25%, χαμηλού βαθμού Ε.Ε. 57,2% - Ο πιο ποιοτικός ύπνος συσχετίζεται με χαμηλές πιθανότητες εμφάνισης Ε.Ε. - Με βάση το PSQI οι νοσηλευτές νυχτερινής βάρδιας ανέφεραν χειρότερη ποιότητα ύπνου P=0,017 - Το ESS έδειξε ότι το 51,8% των νοσηλευτών ανέφερε έντονη υπνηλία κατά τη διάρκεια της ημέρας - Σημαντικά στατιστική διαφορά βρέθηκε με την ποιότητα ύπνου και με την βραδινή βάρδια P=0,028 - Μόνο ¼ των νοσηλευτών θεώρησε το εργασιακό περιβάλλον ευνοϊκό και βαθμολόγησε θετικά την κλίμακα PES-NWI
<p>(Wang et al., 2020)</p> <p>Κίνα</p>	<p>1044 νοσηλευτές από 11 νοσοκομεία</p>	<p>Συγχρονική-ποσοτική μελέτη</p>	<p>Αξιολόγηση του επιπολασμού κόπωσης μεταξύ των Κινέζων νοσηλευτών και διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με την ψυχική εξάντληση, την εξουθένωση και το στρες</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Κινέζικη εκδοχή Professional Quality of Life Scale (PQFS) 	<ul style="list-style-type: none"> - Το 40,90% ανέφερε ότι κοιμάται λιγότερες από 6 ώρες την ημέρα - Το 66,86% ανέφερε ότι δουλεύει περισσότερες από 8 ώρες ημερησίως - Οι ώρες εργασίας και οι ώρες ύπνου έδειξαν θετική συσχέτιση με την Ε.Ε. P<0,0001 - Συσχέτιση μεταξύ Ε.Ε. και παντρεμένων P=0,011 - Συσχέτιση μεταξύ Ε.Ε. και νοσηλευτών σε σχέση P=0,045

<p>(Bagheri Hosseinabadi et al., 2019)</p> <p>Ιράν</p>	<p>684 νοσηλευτές από 4 πανεπιστημιακά νοσοκομεία</p>	<p>Συγχρονική-ποσοτική μελέτη</p>	<p>Διερεύνηση σχέσης μεταξύ εύρους και σταθερότητας του κικκάδιου ρυθμού (ώρες ύπνου που χρειάζεται ο οργανισμός), το επαγγελματικό στρες με το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης και της εργασιακής δυσαρέσκειας μεταξύ των νοσηλευτών που εργάζονται με βάρδιες</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Circadian Type Inventory (CTQ) - Job Content Questionnaire (JCQ) - Minnesota Satisfaction Questionnaire (MSQ) - Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS) 	<ul style="list-style-type: none"> - Το 40% των νοσηλευτών παρουσίασαν υψηλό βαθμό E.E. - Το 24% αναφεραν αμφιβολία στην επαγγελματική τους αποτελεσματικότητα που σχετίστηκε με την E.E. και την Ψ.E. - Η E.E. συσχετίστηκε θετικά με όλους τους παρακάτω παράγοντες: ηλικία, φύλο, οικογενιακή κατάσταση (παντρεμενοι/ελεύθεροι), ώρες ύπνου, ψυχολογικές απαιτήσεις του χώρου εργασίας και την ψυχολογική υποστήριξη $P < 0,001$ - Νοσηλευτές με χρόνια εμπειρίας >10 εμφανίζουν περισσότερη E.E. και ψυχική εξάντληση (Ψ.E.) $P < 0,001$
<p>(Idowu Olanrewaju et al., 2019)</p> <p>Νιγηρία</p>	<p>422 νοσηλευτές από πανεπιστημιακά και μη νοσοκομεία</p>	<p>Συγχρονική-ποσοτική μελέτη</p>	<p>Η μελέτη εξέτασε την επίδραση του φόρτου εργασίας των νοσηλευτών/τριών που δούλευαν με βάρδιες σε σχέση με την E.E. και την ποιότητα ύπνου</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) - Bergen insomnia scale (BIS) - Epworth Sleepiness Scale (ESS) 	<ul style="list-style-type: none"> - Σημαντική στατιστική διαφορά μεταξύ αϋπνίας και E.E. $P = 0,01$ - Σημαντικά στατιστική διαφορά μεταξύ ποιότητας ύπνου και φόρτου εργασίας $P = 0,001$ - Σημαντικά στατιστική διαφορά μεταξύ υψηλού φόρτου εργασίας και υπνηλίας κατά τη διάρκεια της δουλειάς $P = 0,001$ - Το 64,1% ανέφερε υπνηλία κατά τη διάρκεια της δουλειάς στην πρωινή βάρδια - Οι περισσότεροι νοσηλευτές ανέφεραν προβλήματα αϋπνίας 57,6% και κακή ποιότητα ύπνου 59,8% κατά την πρωινή βάρδια

<p>(Demir Zencirci et al., n.d. 2011)</p> <p>Αγκυρα, Τουρκία</p>	<p>483 νοσηλευτές από πανεπιστημιακό νοσοκομείο</p>	<p>Ποσοτική μελέτη ερωτηματολογίου</p>	<p>Αξιολόγηση παραγόντων που επηρεάζουν την ποιότητα ύπνου, την ψυχική εξάντληση και την Ε.Ε. σε νοσηλευτές/τριες που εργάζονται σε βάρδιες</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) - Morningness-Eveningness Questionnaire (M-EQ) - Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS) 	<ul style="list-style-type: none"> - Περισσότεροι από 79,1% νοσηλευτές παρουσίασαν κακή ποιότητα ύπνου (παράγοντας πρόβλεψης της ποιότητας ύπνου ήταν το φυσικό μοτίβο ύπνου των νοσηλευτών) - Η κακή ποιότητα ύπνου συσχετίστηκε με: την υπνιλία $P=0,004$, αυξήθηκε ο τραυματισμός με αιχμηρά και βελόνες κατά την εργασία $P=0,010$ και δυσκολία στο πρωινό ξύπνημα ή να αργήσουν να ξυπνίσουν στην ώρα τους $P<0,001$ - Παράγοντες με θετική συσχέτιση προς την ποιότητα ύπνου: η ψυχική εξάντληση $P=0,016$, να ζείς μόνος ή να μην έχεις σύντροφο $P=0,022$
--	---	--	---	---	--

5. Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τον βαθμό και τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση της E.E. στους νοσηλευτές/τριες και την συσχέτιση της ως προς την ποιότητα ύπνου τους. Συνολικά, χρησιμοποιήθηκαν δώδεκα διαφορετικά εργαλεία μετρήσεις (Morningness- Eveningness Questionnaire (M-EQ), Epworth Sleepiness Scale (ESS), Bergen insomnia scale (BIS), Minnesota Satisfaction Questionnaire (MSQ), Job Content Questionnaire (JCQ), Circadian Type Inventory (CTQ), Professional Quality of Life Scale (PQFS), Practice Environment Scale of the Nursing Work Index (PES-)NWI, Coping Style Questionnaire (CSQ), Copenhagen Burnout Inventory (CBI)). Αν και έχουν αναφερθεί στην ανάλυση αποτελεσμάτων οι παράμετροί τους, αξίζει να σημειωθεί ότι τα περισσότερα από αυτά μελετούσαν παραμέτρους που αφορούσαν την ποιότητα ύπνου. Εμφαντικά, επίσης αξίζει να σημειωθεί ότι σε δέκα από τις δώδεκα μελέτες έχει χρησιμοποιηθεί το εργαλείο Maslach Burnout Inventory General Survey (MBIGS) το οποίο διαφαίνεται στις περισσότερες έρευνες παγκόσμιος ως ένα από τα πιο αξιόπιστα και έγκυρα εργαλεία που μελετούν πληθυσμούς και αφορούν το φαινόμενο E.E.. Επίσης σε δέκα από τις μελέτες, κοινό εργαλείο χρήσης ήταν και το Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Κατ' επέκταση, και στις δύο περιπτώσεις το γεγονός αυτό ενδυναμώνει την μεθοδολογία σύγκρισης των ευρημάτων των ερευνών που παρουσιάστηκαν και συνάδουν με το σκοπό της παρούσας μελέτης. Το δείγμα διακυμάνθηκε από 422 έως και 2750 νοσηλευτές/τριες. Όλες οι έρευνες ήταν ποσοτικού τύπου αναδεικνύοντας στατιστικά σημαντικές διαφορές σε ποικίλους παράγοντες που επηρεάζουν την E.E. και την ποιότητα ύπνου των νοσηλευτών/τριών και απαντούν στα ερευνητικά ερωτήματα (στόχους) που έχει θέσει η παρούσα μελέτη. Η γενική παρατήρηση σε όλο το εύρος των ερευνών που παρουσιάστηκαν παρατηρήθηκαν αρκετές ομοιότητες αλλά και διαφορές στις συσχετίσεις που αναδεικνύουν παράγοντες που επηρεάζουν την E.E. και την ποιότητα ύπνου. Σε κάποιες περιπτώσεις όμως, παρουσιάζονται διαφορετικά ευρήματα συσχετίσεων παραγόντων που επηρεάζουν την E.E. και την ποιότητα ύπνου που δεν ανευρίσκονται στις υπόλοιπες έρευνες. Το γεγονός, αυτό πιθανόν να οφείλεται στο ότι οι μελετητές των συγκεκριμένων μελετών με τα διαφορετικά ευρήματα πιθανόν να χρησιμοποίησαν διαφορετικά εργαλεία μέτρησης. Αυτά λοιπόν τα ευρήματα θα συζητηθούν αμέσως πιο κάτω. Το κύριο εύρημα που παρουσιάζεται στην πλειονότητα των μελετών αποτελεί το γεγονός ότι η ποιότητα του ύπνου επηρεάζει τον βαθμό της E.E. στους νοσηλευτές/τριες. Πιο

συγκεκριμένα οι ερευνητές Yin et al., (2022), Gómez-García et al., (2016), Demir Zencirci et al., n.d. (2011), Bagheri Hosseinabadi et al., (2019), Lyu et al., (2022) και Wang et al., (2020), κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι σε περιπτώσεις όπου οι νοσηλευτές/τριες παρουσίαζαν χαμηλή ποιότητα ύπνου είχαν ως συνέπεια την παρουσίαση αύξησης ή εμφάνισης E.E.. Εν αντιθέσει, στις μελέτες των Bagheri Hosseinabadi et al., (2019) και Lin et al., (2021) παρουσιάζεται το γεγονός ότι ο βαθμός E.E. επηρεάζει την ποιότητα ύπνου των νοσηλευτών/τριών. Επομένως, στο σημείο αυτό παρατηρείται μια διχογνωμία της συσχέτισης E.E. και ποιότητας ύπνου στη βάση: αιτίας/αιτιατού, δηλαδή «ο ύπνος επηρεάζει την E.E. ή η E.E. επηρεάζει τον ύπνο;».

Παρά το γεγονός συσχέτισης αυτών των παραγόντων, οι μελέτες αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης κατέληξαν και σε άλλες συσχετίσεις στο πλαίσιο αξιολόγησης του βαθμού επιρροής της E.E. στον ύπνο. Για παράδειγμα, όταν παρουσιάζεται βαθμός E.E τότε, η οικογενειακή κατάσταση (παντρεμένοι/ ελεύθεροι) των νοσηλευτών/τριών αλλά και το εάν το άτομο ζει μόνο- χωρίς σύντροφο έδειξε να αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει την ποιότητα ύπνου. Πιο συγκεκριμένα, οι παντρεμένοι ή με σύντροφο, νοσηλευτές/τριες στην έρευνα των Yin et al., (2022) και Wang et al., (2020) έδειξαν ότι βιώνουν E.E. και έχουν πιο κακή ποιότητα ύπνου. Όσον αφορά την άποψη των ερευνητών που δείχνουν την ποιότητα ύπνου να μειώνεται, μια εξήγηση που θα μπορούσε να δοθεί, ίσως να οφείλεται στις οικογενειακές ευθύνες της καθημερινότητας τους με τα παιδιά (σχολείο), η περεταίρω οικογενειακοί ρόλοι επιβάρυνσης (δουλειές στο σπίτι, φροντιστήρια), οδηγεί σε ελάχιστο χρόνο για ατομική ξεκούραση, χαλάρωση και επομένως σε ένα μη ικανοποιητικό ύπνο. Σε αντίθεση οι Bagheri Hosseinabadi et al., (2019) ανέδειξαν στην έρευνα τους ότι η ποιότητα ύπνου βελτιώνεται όταν τα άτομα είναι παντρεμένα και βιώνουν E.E.. Από την άλλη, μια άλλη εξήγηση που θα μπορούσε να δοθεί είναι η αναφορά των συγγραφέων Guillermo A. Cañadas-De La Fuente et al., (2018) που υποστηρίζουν το γεγονός ότι τα άτομα που είναι παντρεμένοι ή με σύντροφο είναι πιθανότερο να έχουν λιγότερο βαθμό E.E. καθότι εκφορτώνουν στον σύντροφο τους αρνητικά συναισθήματα και τυγχάνουν υποστήριξης. Στην περίπτωση όπου ο εργαζόμενος ζει μόνος χωρίς σύντροφο, αυτό μειώνει τις ευθύνες της καθημερινής ζωής σε κάποιο βαθμό, με αποτέλεσμα να εφαρμόζονται πιο οργανωτικά θετικοί μηχανισμοί αντιμετώπισης του καθημερινού στρες. Παρόλα 'αυτά, το να είσαι παντρεμένος/νη ή να έχεις συγκάτοικο μπορεί να βοηθήσει στο αίσθημα της μοναξιάς και την ανάγκη για συναισθηματική υποστήριξη (Demir Zencirci et al., (2011)). Οι Yin et al., (2022) και Lyu et al., (2022) στις έρευνες τους συμφωνούν στο ότι οι παράγοντες: μεγαλύτερη ηλικία, τα περισσότερα χρόνια εμπειρίας αλλά

και η θέση εργασίας (προϊστάμενος/νη) του κάθε νοσηλευτή/τρια μπορεί επίσης να επηρεάσει τον βαθμό της E.E. αρνητικά και κατ' επέκταση την ποιότητα ύπνου. Ωστόσο οι Wang et al., (2020) φέρουν αντίθετη άποψη και αναφέρουν το γεγονός ότι, αυτοί οι παράγοντες (μεγαλύτερη ηλικία, τα περισσότερα χρόνια εμπειρίας αλλά και η θέση εργασίας) επηρεάζουν θετικά τον βαθμό E.E. και την ποιότητα ύπνου αφού με την πάροδο του χρόνου και τα χρόνια εργασίας οι νοσηλευτές/τριες πιθανότατα αποκτούν ορισμένες εμπειρίες αλλά και ψυχοσωματικές δεξιότητες με τις οποίες μπορούν 'σχετικά' πιο εύκολα να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις. Στο σημείο αυτό να σημειωθεί ότι οι ερευνητές Bagheri Hosseinabadi et al., (2019) αναφέρουν συσχέτιση με μειωμένο βαθμό E.E. στους άνδρες παρά στις γυναίκες, και μία πιθανή εξήγηση μπορεί να οφείλεται στην λιγότερη συναισθηματική σύνδεση σε ασθενείς και καταστάσεις. Από την άλλη, μια εκ διαμέτρου αντίθετη άποψη προς αυτήν την κατεύθυνση είναι η αναφορά των μελετητών Guillermo A. Cañadas-De La Fuente et al., (2018) που δεν συμφωνούν με την προηγούμενη άποψη και αναφέρουν ότι οι περισσότεροι άνδρες εμφάνισαν αυξημένα ποσοστά E.E..

Ένας ακόμα σημαντικός παράγοντας που φάνηκε να επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου αποτελεί, το είδος της βάρδιας (νυχτερινή/ πρωινή) κατά το οποίο δούλευαν οι νοσηλευτές/τριες, αλλά και οι αυξημένες ώρες εργασίας. Οι απόψεις των ερευνητικών άρθρων των Gómez-García et al., (2016) και Lyu et al., (2022) συμπίπτουν στην άποψη ότι όσο περισσότερες φορές οι νοσηλευτές/τριες εργάζονταν κατά την διάρκεια της νύχτας τόσο πιο πολλές πιθανότητες είχαν να εμφανίσουν ανωμαλίες κατά τον ύπνο τους. Πιθανή εξήγηση στο γεγονός αυτό αποτελεί λόγο του ότι, η εργασία κατά την διάρκεια της νύχτας έρχεται σε σύγκρουση με το φυσικό μοτίβο ύπνου του ανθρώπου και διαταράσσεται ουσιαστικά η ομοιόσταση του κερκάδιου ρυθμού ημέρας- νύχτας. Σε αντίθεση με αυτό, η μελέτη των Idowu Olanrewaju et al., (2019) καταδεικνύει ότι, η κακή ποιότητα ύπνου συσχετίζεται, με τους περισσότερους νοσηλευτές/τριες από το δείγμα να δουλεύουν κατά την πρωινή βάρδια. Αυτό ίσως συνδέεται λόγο, δυσαναλογίας μεταξύ μειωμένου εργατικού δυναμικού, στα νοσηλευτήρια επιλογής της συγκεκριμένης μελέτης, και αυξημένου φόρτου εργασίας με αποτέλεσμα ένας νοσηλευτής/τρια να έχει την ευθηνή φροντίδας για περισσότερους από πέντε ασθενείς (σημείο το οποίο επισημάνθηκε κατά την μελέτη της συγκεκριμένης έρευνας). Εντούτοις, κοινό χαρακτηριστικό και των τριών μελετών, αντιπροσωπεύει ο παράγοντας τις E.E. όπου ανεξαρτήτως βάρδιας (είτε πρωινή, είτε νυχτερινή) στα πλαίσια της χαμηλής ποιότητας ύπνου η εμφάνιση και ο βαθμός της E.E. επιδεινώνεται.

Επιπλέον, ένας ακόμη βασικός παράγοντας ο οποίος φαίνεται να συμφωνεί ότι συμβάλλει αρνητικά στην επίδραση ποιότητας ύπνου και E.E., στις μελέτες των Wang et al., (2020) και (Lin et al., 2021) είναι οι ώρες εργασίας των νοσηλευτών/τριών. Ειδικότερα, το νοσηλευτικό προσωπικό και στις δύο μελέτες αναφέρεται ότι εργάζεται περισσότερες από οκτώ ώρες ημερησίως συγκριτικά με ότι παρατηρήθηκε σε άλλες μελέτες. Πιο συγκεκριμένα στις δύο αυτές μελέτες, εργάζονταν περισσότερες από σαράνταέξι (46) ώρες εβδομαδιαία, αντίστοιχα. Πιθανοί παράγοντες που επιτείνουν το φαινόμενο της E.E. εκτός από τις ώρες εργασίας μπορεί να αποτελούν, ο αυξημένος φόρτος εργασίας συνεπακόλουθο της αυξημένης αναλογίας νοσηλεύτη προς ασθενή (π.χ. 1:7) και κατά συνέπεια την σωστή και ολοκληρωμένη ολιστική φροντίδα (λουτρό, αξιολόγηση κατάστασης και αναγκών, φαρμακευτική αγωγή, αναφορά) που αναλογεί στον κάθε ασθενή ξεχωριστά. Το καθημερινό αυτό μοτίβο του περιεχομένου της εργασίας, ίσως προκαλεί ένα επιπλέον επιβαρυντικό παράγοντα όπως το στρες, την κόπωση και την αποπροσωποποίηση (μία από τις τρεις βασικές παραμέτρους που χρησιμοποιεί το μοντέλο της Maslash), που επιβαρύνει και οδηγεί στην εμφάνιση ή επιδείνωση της E.E. σε πιο σύντομο χρονικό διάστημα και κατ' επέκταση στην χαμηλή ποιότητα ύπνου.

Η γενική παρατήρηση σε όλο το εύρος της συζήτησης σε συνδυασμό με τα ερευνητικά ερωτήματα φαίνεται να ικανοποιεί σε αρκετό βαθμό τον γενικό σκοπό της παρούσας μελέτης αν και τα ερωτήματα σε εξηγήσεις που αναφέρονται και αναφέρθηκαν πιο πάνω, θα μπορούσαν να αποτελέσουν αντικείμενο νέων ποιοτικών ερευνών. Εντούτοις, η συζήτηση που προηγήθηκε οδηγεί σε συγκεκριμένα συμπεράσματα που ακολουθούν πιο κάτω.

6. Περιορισμοί μελέτης

Κατά την διάρκεια της διαδικασίας υλοποίησης αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης παρουσιάστηκαν ορισμένοι περιορισμοί, κυρίως στην διαδικασία εύρεσης των ερευνητικών άρθρων. Πρώτιστα, πολλές από τις μελέτες που αξιολογήθηκαν, απορρίφθηκαν αφού δεν πληρούσαν κυρίως δύο από τα βασικά κριτήρια εισαγωγής που ήταν ότι, το δείγμα να αποτελεί περισσότερους από 400 νοσηλευτές και να υπάρχει πρόσβαση στην αγγλική γλώσσα. Συγκεκριμένα, πολλές μελέτες είχαν δείγμα λιγότερο από 300 νοσηλευτές και άλλες ήταν στην ισπανική γλώσσα, γεγονός που αποτελούσε φραγμό στην επιλογή τους. Ακόμη, πολλά ιδανικά άρθρα είτε δεν τα παρείχε το πανεπιστήμιο είτε έπρεπε να αγοραστούν για την πλήρη πρόσβαση στο περιεχόμενό τους.

7. Συμπεράσματα

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τον βαθμό και τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση της Ε.Ε. στους νοσηλευτές/τριες και την συσχέτιση της ως προς την ποιότητα ύπνου τους. Συμπερασματικά και σε συνδυασμό των επιμέρους ερευνητικών ερωτημάτων που τέθηκαν στην παρούσα μελέτη, ένα από τα πιο σημαντικά συμπεράσματα αποτέλεσε το γεγονός ότι, η συσχέτιση Ε.Ε. και της ποιότητας ύπνου σε κάποιες περιπτώσεις αναδύουν ερωτήματα στη βάση: αιτίας/αιτιατού, δηλαδή «ο ύπνος επηρεάζει την Ε.Ε. ή η Ε.Ε. επηρεάζει τον ύπνο;» (φαινόμενο *vice versa*). Βασισμένοι στα ευρήματα των άρθρων, υπήρχαν αρκετοί επιπλέον επιβαρυντικοί παράγοντες . Στις έρευνες που μελετήθηκαν φάνηκε να κερδίζει έδαφος και να συζητείται στις πιο πολλές έρευνες που παρουσιάστηκαν ο παράγοντας συσχέτισης της οικογενειακής κατάστασης των νοσηλευτών/τριών, που ίσως να αποτελεί στοιχείο για περεταίρω διερεύνηση αφού η οικογενειακή κατάσταση συνδέεται και με άλλες ευθιγές και υποχρεώσεις της καθημερινότητας που πιθανών να επηρεάζουν την ποιότητα ύπνου. Ειδικό βάρος, φαίνεται να αποκτά ο παράγοντας ώρες εβδομαδιαίας εργασίας. Πιο συγκεκριμένα, διαφάνηκε μέσα από τις έρευνες που παρουσιάστηκαν ότι οι ώρες εβδομαδιαίας εργασίας επηρέαζαν την ποιότητα ύπνου που συσχετίστηκαν με την Ε.Ε., ενώ οι μεταβλητές: μεγαλύτερη ηλικία, περισσότερα χρόνια εμπειρίας, η θέση εργασίας (προϊστάμενος/ή) και ο τύπος της βάρδιας (πρωινή/ νυχτερινή) αποτέλεσαν αμφιλεγόμενο ζήτημα μεταξύ των ερευνητών στο εάν επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά τον βαθμό Ε.Ε. και την ποιότητα ύπνου (η κάθε άποψη σχετικά με τα ευρήματα επεξηγείτε με λογικά επιχειρήματα, παρά με υποστήριξη δεδομένων από άλλες έρευνες η πρόκληση για περεταίρω διερεύνηση).

7.1 Εισηγήσεις

Όπως και σε κάθε ζήτημα έτσι και σε αυτό υπάρχει η δυνατότητα εύρεσης τρόπων βελτίωσης ή αποφυγής εμφάνισης ή αύξησης Ε.Ε. και επομένως της ποιότητας ύπνου. Έτσι, έχοντας ως γνώμονα ορισμένους από τους παράγοντες οι οποίοι φέρουν αρνητικό αντίκτυπο στις παραμέτρους που εξετάζουμε, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε την Ε.Ε. με διάφορες στρατηγικές. Για παράδειγμα, η εξεύρεση τρόπων μείωσης των ωρών εργασίας και ταυτόχρονα τον φόρτο εργασίας με επιπλέον στελέχωση των υποδομών, θα αποτελούσε πρόκληση στην διοίκηση των υπηρεσιών υγείας . Τα τακτικά μικρά διαλείμματα κατά τη

διάρκεια της εργάσιμης ημέρας θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην μείωση του άγχους και να βελτιώσουν την αποδοτικότητα στις μετέπειτα υποχρεώσεις. Η επαγγελματική υποστήριξη από ψυχολόγο, θα αποτελούσε ίσως τρόπο εκφόρτωσης των αρνητικών συναισθημάτων που απασχολούν τους νοσηλευτές/τριες με αποτέλεσμα ίσως την πρόληψη του φαινομένου E.E. .

Ακόμη και η ενθάρρυνση από τις προϊστάμενες νοσηλευτικές αρχές, για αναζήτηση κυρίως ψυχολογικής φύσεως υποστήριξης από φίλους, ή και μέλη της οικογένειας πιθανών να βοηθούσε στην διαχείριση συναισθημάτων και επικοινωνίας ούτως ώστε να μειωθεί το ψυχολογικό 'βάρος' το οποίο εμποδίζει τον νοσηλευτή/τρια στην πετυχημένη εφαρμογή των επαγγελματικών του δεξιοτήτων. Επιπλέον στόχος, αποτελεί και η αυτοφροντίδα με έμφαση στην κάλυψη ψυχοκοινωνικών αναγκών. Η σωματική υγεία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και με την συναισθηματική μας υγεία, με το να έχουμε ένα επαρκές και ποιοτικό ύπνο, κάνοντας μία ισορροπημένη διατροφή αλλά και συμμετέχοντας σε δραστηριότητες/χόμπι εκτός εργασίας. Η κάθε είδους σωματική δραστηριότητα (γυμναστήριο, τρέξιμο, αθλητισμός, χορός, περπάτημα) αποτελεί παράγοντα ο οποίος μπορεί να βοηθήσει και ως εκτόνωση από το εργασιακό περιβάλλον. Ακόμη, διάφορες τεχνικές χαλάρωσης και μείωσης του στρες όπως για παράδειγμα ο διαλογισμός, η μουσική, η γιόγκα και ορισμένες τεχνικές αναπνοών μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του στρες και την προώθηση της αίσθησης της ηρεμίας. Μέσω των τεχνικών αυτών και προαναφερθέντων μέτρων, μπορεί να αποτελέσουν αντικείμενο έρευνας με σκοπό την καταγραφή και χρήση ψυχομετρικού εργαλείου, κατά πόσο υπάρχει μεταβολή σε άτομα που ήδη βιώνουν E.E. Ένα σημαντικό στοιχείο, καθώς η E.E είναι μια πολύ πιθανή και κοινή εμπειρία στο νοσηλευτικό προσωπικό, είναι η ενημέρωση των συμπτωμάτων και της γνώσης προς τους νοσηλευτές /τριες που αφορούν την E.E. έτσι ώστε να αναζητούν βοήθεια στα πρώιμα στάδια της ανάπτυξης E.E, ή και πρόληψης του φαινομένου. Στερεότυπα, αλλά επαληθευμένα, η πρόληψη είναι καλύτερη της θεραπείας.

8. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bagheri Hosseinabadi, M., Ebrahimi, M.H., Khanjani, N., Biganeh, J., Mohammadi, S., Abdolahfard, M., 2019. The effects of amplitude and stability of circadian rhythm and occupational stress on burnout syndrome and job dissatisfaction among irregular shift working nurses. *J Clin Nurs* 28, 1868–1878. <https://doi.org/10.1111/jocn.14778>
- Demir Zencirci, A., Arslan, S., Health, P., 2011. Morning-evening type and burnout level as factors influencing sleep quality of shift nurses: a questionnaire study. *Croat Med J.* <https://doi.org/10.3325/cmj.2011.52.527>
- Escribà-Agüir, V., Martín-Baena, D., Pérez-Hoyos, S., 2006. Psychosocial work environment and burnout among emergency medical and nursing staff. *Int Arch Occup Environ Health* 80, 127–133. <https://doi.org/10.1007/s00420-006-0110-y>
- Gómez-García, T., Ruzafa-Martínez, M., Fuentelsaz-Gallego, C., Madrid, J.A., Rol, M.A., José Martínez-Madrid, M., Moreno-Casbas, T., 2016. Nurses' sleep quality, work environment and quality of care in the Spanish National Health System: observational study among different shifts on behalf of the SYCE and RETICEF Group. *BMJ Open* 6, 12073. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2016>
- Guillermo A. Cañadas-De La Fuente, Ortega, E., Ramirez-Baena, L., De La Fuente-Solana, E.I., Vargas, C., Luis Gómez-Urquiza, J., 2018. Gender, Marital Status, and Children as Risk Factors for Burnout in Nurses: A Meta-Analytic Study. *International Journal of Environment Research and Public Health.* <https://doi.org/10.3390/ijerph15102102>
- Idowu Olanrewaju, B.R Fajemilehin, Ojo Abimbola, Awvioro Temidayo O., Oyekunle Adetoun, 2019. Influence of Workload Burden on Shift Work Disorder among Nurses in Selecte...: EBSCOhost [WWW Document]. *International Journal of Caring Sciences*. URL <https://web.s.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=21&sid=6c006a73-87c9-4034-841c-e666e8ac2b5e%40redis> (accessed 11.19.22).
- Lin, R., Lin, Y., Hsia, Y., Kuo, C., 2021. Long working hours and burnout in health care workers: Non-linear dose-response relationship and the effect mediated by sleeping hours—A cross-sectional study. *J Occup Health* 63. <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12228>
- Lyu, X., Li, K., Liu, Q., Wang, X., Yang, Z., Yang, Y., Yang, Q., Wang, H., Yuan, N., Ji, C., Kong, F., Li, W., Yin, M., Li, Z., Zou, S., Zhao, X., Fang, X., Zhang, C., Du, X., 2022. Sleep status of psychiatric nurses: A survey from China. *Nurs Open* 9, 2720–2728. <https://doi.org/10.1002/nop2.972>
- Raftopoulos, V., Charalambous, A., Talias, M., 2012. The factors associated with the burnout syndrome and fatigue in Cypriot nurses: A census report. *BMC Public Health* 12. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-457>
- Roodbandi, A.J., Choobineh, A., Daneshvar, S., 2015. Relationship between circadian rhythm amplitude and stability with sleep quality and sleepiness among shift nurses and health care workers. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics* 21, 312–317. <https://doi.org/10.1080/10803548.2015.1081770>

- Sundin, L., Hochwalder, J., Lisspers, J., 2011. A longitudinal examination of generic and occupational specific job demands, and work-related social support associated with burnout among nurses in Sweden. *Work* 38, 389–400. <https://doi.org/10.3233/WOR-2011-1142>
- Tian, Y., Yue, Y., Liao, X., Wang, J., Ye, M., Liu, Y., Li, Y., Zhou, J., 2021. Mental health service use and its associated factors among nurses in China: A cross-sectional survey. *PeerJ* 9. <https://doi.org/10.7717/peerj.11181>
- Wang, J., Okoli, C.T.C., He, H., Feng, F., Li, J., Zhuang, L., Lin, M., 2020. Factors associated with compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress among Chinese nurses in tertiary hospitals: A cross-sectional study. *Int J Nurs Stud* 102, 103472. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103472>
- WHO, 2019. Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases [WWW Document]. WHO. URL <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (accessed 2.22.23).
- Yin, M., Li, W., Yang, Q., Yue, Y., Fang, X., Yang, Z., Wang, X., Liu, Q., Kong, F., Ji, C., Lv, X., Wang, H., Yuan, N., Li, Z., Zhang, C., Li, K., Yang, Y., Du, X., 2022. The Mediating Role of Coping Style in the Relationship Between Sleep Quality and Burnout: A Cross-Sectional Study Among Psychiatric Nurses. *Front Psychiatry* 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.926040>