

ИЗТОЧНИЦИ НА СТРЕС ПРИ СТУДЕНТИТЕ ОТ ПЪРВИ КУРС - СПЕЦИАЛНОСТ „МЕДИЦИНСКА СЕСТРА” В МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ - ВАРНА

Георгиева А., Цв. Димитрова

*Медицински университет „Проф. д-р П. Стоянов” - гр. Варна,
ФОЗ, катедра „Здравни грижи”*

РЕЗЮМЕ

Увод: Висшето образование поставя пред студентите по-големи изисквания към техните психофизически сили и адаптивни възможности за приемане на учебно натоварване. Това води до появата на различни по характер и интензитет реакции на стрес. **Цел:** Да се изследва мнението на студентите медицински сестри от първи курс, относно източниците на стрес, по време на адаптацията им към обучението в Медицински университет-Варна. **Материали и методи:** Анализ на литературни източници и анкетен метод. Изследвано е мнението на 37 студенти от първи курс, специалност „Медицинска сестра” в Медицински университет- Варна чрез пряка групов анонимна анкета. Изследването е проведено през април 2011 г. **Резултати и обсъждане:** Повече от половината анкетирани изпитват тревожност и несигурност, свързани с подготовката и справянето с учебните задължения. Основни източници на стрес за повечето от студентите медицински сестри са изпитите, неувереността им при усвояването на манипулациите, голямата по обем информация и недостатъчното време за почивка. Основните проблеми за близо две трети от анкетираните, вследствие на трудностите, пред които са изправени, са умората и недоспиването, а половината изпитват нервност. Респондентите използват различни техники за справяне със стреса – болшинството от тях прилагат музикотерапия, повече от половината релаксират чрез разходки сред природата и контактуват с любими и значими хора. **Заключение:** Ранното откриване на източниците на стрес при студентите медицински сестри, още в първи курс и изграждането на адекватни стратегии за справяне с проблемите е важна предпоставка за успешното усвояване на новите знания и формиране на професионални компетенции, необходими за успешна професионална реализация.

Ключови думи: медицински сестри, първи курс, стрес

УВОД

Висшето образование поставя пред студентите по-големи изисквания към техните психофизически сили и адаптивни възможности за приемане на учебно натоварване. Това води до появата на различни по характер и интензитет реакции на стрес. Стресът сред студентите медицински сестри се разглежда от повечето автори като изключително сериозен проблем (15,16,17). Въпросът, свързан с изучаването на източниците и проявите на стреса е особено актуален, във връзка със съвременен предприемане на профилактични мерки, възпрепятстващи възникването на различни здравословни проблеми у студентите и съдействащи за бързата

им адаптация към новите условия и изисквания на висшето училище (5,8,15,16,17,18).

ЦЕЛ

Да се изследва мнението на студентите медицински сестри от първи курс, относно източниците на стрес, по време на адаптацията им към обучението в Медицински университет - Варна

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Анализ на литературни източници и анкетен метод. Изследвано е мнението на 37 студенти от първи курс, специалност „Медицинска сестра” в Медицински университет- Варна чрез пряка групов анонимна анкета. Изследването е проведено през април 2011 г.

Address for correspondence:

*А. Георгиева, Медицински университет "Проф. д-р П. Стоянов", ФОЗ, катедра "Здравни грижи", гр. Варна, 9002, ул. "Марин Дринов" №55
e-mail: angebeg@gmail.com*

РЕЗУЛТАТИ

Професионалната подготовка на студентите изисква придобиването на високоспециализирани знания, умения и навици, а също и формирането на професионално поведение, които са основа за бъдещата им професионална реализация и поддържане и усъвършенстване на професионалните компетенции (3,4,9,10,11,12). Това е труден и продължителен процес. Анализът на резултатите разкрива, че повече от половината анкетираните изпитват тревожност (67%) и несигурност (67%), свързани със справянето с новите за тях учебни задължения, социални роли и отговорности. Основните проблеми за близо две трети от анкетираните, вследствие на трудностите, пред които са изправени, са недоспиването (78%) и умората (65%), а приблизително половината от студентите изпитват нервност (51%) и не се хранят здравословно (49%).

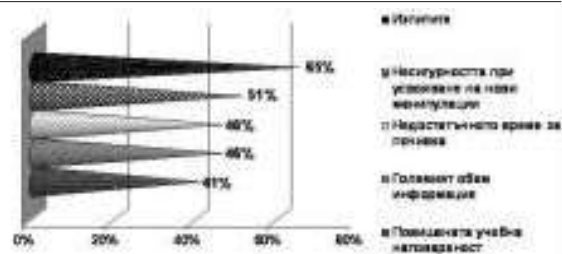


Фиг. 1. Прояви на стрес при студентите медицински сестри по време на работата с пациентите

Специфична особеност на медицинското образование е обучението на студентите в реална болнична среда и ранното включване на пациента като задължителен елемент в процеса на обучение (6,7,8). Това може да бъде допълнителен източник на стрес за студентите и поставя повишени изисквания по отношение на професионализма на преподавателите по практика, а също и на наставниците от практическите бази (5,16,17). Една пета от респондентите, независимо от добрата си теоретична подготовка, изпитват тревожност при работата си с реални пациенти по време на клиничната практика (22%). Повече от половината от анкетираните съобщават за чувство на напрежение, но същевременно знаят, че във всеки един момент могат да разчитат на подкрепа (54%). (Фиг. 1). Тези резултати потвърждават важната роля на преподавателите и наставниците от практическите бази за успешната адаптация на студентите към работа в клинична обстановка, с реални пациенти (2,5,6,7,8). Според Тончева (2011), наставниците и преподавателите играят основна роля за успеха на комплексното обучение на здравните професионалисти, като свързващо звено между теория и практика (13,14).

Във връзка с получените резултати, за нас бе важно да идентифицираме основните източници на стрес за студентите първокурсници от специалност „Медицинска сестра“. За повечето от респондентите, основни източници на стрес са изпитите (65%) и неувереността им

при усвояването на манипулациите (51%), а за приблизително половината анкетираните – голямата по обем информация (46%) и недостатъчното време за почивка (46%). (Фиг. 2). Посочените резултати биха могли да се обяснят с необходимостта от адаптиране на студентите към новите условия и донякъде с неувереността в собствените им възможности за справяне. От една страна студентите имат вече известни учебни навици и стереотипи, но учебната натовареност в университета е по-голяма, както по обем на информация, така и по времетраене на занятията през деня (8). Освен това се изисква по-голяма самостоятелност, подобряване на личната организация и системна подготовка на студентите през цялата учебна година (6,7,8,17,18).



Фиг. 2. Основни източници на стрес при студентите медицински сестри

За да могат да отговорят на високите изисквания, студентите трябва да имат и висока работоспособност. Нейното поддържане и успешно отдалечаване от умората и стреса зависи в голяма степен от самите студенти. За нас представляваше интерес прилагат ли респондентите някакви мерки, насочени към преодоляване на умората и стреса.

Анкетираните използват различни техники за справяне със стреса – болшинството от тях прилагат музикотерапия (73%), повече от половината релаксират чрез разходки сред природата (62%) и контактуват с любими и значими хора (51%). Посочените данни потвърждават опитите на изследваните лица да се справят със стреса, но за цялостно решаване на проблема е необходимо изграждане на адекватна стратегия и подкрепа.

ДИСКУСИЯ

Резултатите от собствено проведеното проучване потвърждават наличието на прояви на стрес у студентите медицински сестри, във връзка с адаптацията им към новите условия на висшето учебно заведение. Проявите на стреса при изследваните лица са основно на психологическо ниво – тревожност, несигурност, умора, нервност, недоспиване. Те са свързани с липсата на баланс между учебните занимания, останалите ангажменти и така необходимата за студентите почивка, поради недостига на време. Получените резултати кореспондират с тези, описани от други автори, занимаващи се с проблема (5,15,16,17,18). Относителният дял на

студентите, изпитващи несигурност и напрежение при работа с пациенти, в реална работна среда, се приближава до показателите, получени при други подобни изследвания (5, 17). Основни източници на стрес за повечето от анкетираните студенти медицински сестри са изпитите. Оценката на стреса по време на изпити, според някои автори е нееднозначна. От една страна изпитите мобилизират студентите към по-интензивна учебна дейност, имат контролна функция и в случай на успех се явяват фактор, повишаващ самооценката (15). Същевременно, според същите автори, изпитите могат да окажат негативно влияние върху студентите, предизвиквайки страх, безпокойство и други отрицателни емоции, както бе доказано в нашето изследване, а също и в други подобни проучвания (8,15,16,17, 8). Според повечето автори, стратегиите за профилактика на стреса сред студентите трябва да бъдат предприети в две насоки. От една страна, отнасящи се до подпомагане на самите студенти да контролират и управляват стреса, а от друга страна, до оптимизиране на организацията и условията на протичане на обучението (1,8,15,16,17,18).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ранното откриване на източниците на стрес при студентите медицински сестри, още в първи курс и изграждане на адекватни стратегии за справяне с проблемите е важна предпоставка за успешното усвояване на новите знания и формиране на професионални компетенции, необходими за успешна професионална реализация.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкова, М. , Приложна психология в медицината и здравните грижи, София, Коти ЕООД, 2001.
2. Борисова, С, Тончева, С., Ролята на преподавателя при формиране на клинично мислене в обучението на медицинските сестри, *Trakia Journal of Sciences*, 4, 2008, **Vol. 6**, Number 2, Supplement 4, 26-30.
3. Борисова, С. , Възможности за клинично мислене в практиката на медицинската сестра, *Bulgarian Journal of Veterinary Medicine*, Стара Загора, 2009, **vol. 12** ,supp. 1, 289-295.
4. Георгиева , А. , Кр. Стамова, Нагласи за непорекънато обучение на студентките-дипломантки от специалност медицинска сестра в Медицински университет- Варна, *сп. Здравни грижи*, год. VIII, 2010, **3** , 12-17.
5. Милчева Хр., Проблеми при адаптацията на първокурсниците от медицинския колеж към учебния процес в реални условия, *сп. Здравни грижи*, год. III, 2005, **2**, 47-50.
6. Митова М., С. Младенова, Методика на практическото обучение на специалистите по здравни грижи, София, Артик-2001, 2008.
7. Нишева В., Медицинска педагогика, I изд. , Плевен, Издателски център на ВМИ – Плевен, 2003.
8. Попов Т., Х. Милчева, Г. Петрова, Принципи и методика на обучението. София, I изд. , ред. Т. Попов, София, Кота принт, 2006.
9. Стамова Кр., А. Георгиева, Оценка на пациентите на професионалното поведение на обгрижваните ги медицински сестри, *сп. Здравни грижи*, год. VIII, 2010, **3**, 32-37.
10. Тончева С., С. Борисова, Образователни възможности за повишаване на компетенциите на медицинската сестра, *сп. Здравни грижи*, год. IV, 2006, **4**, 12-17
11. Тончева С., С. Борисова, Възможности за формиране на клинично мислене на медицинските сестри, *сп. Здравни грижи*, 2005, **4**, 24-31.
12. Тончева С., Приносът на медицинската сестра за по – качествено здравно обучение на пациентите, *сп. Здравна икономика и мениджмънт*, год. IV, 2004, **2(14)**, 32-37.
13. Тончева С., Процедура за възприемане и развитие на наставничеството при обучение на студенти от специалност Медицинска сестра с образователно-квалификационна степен Бакалавър, *сп. Здравни грижи*, год. IX, 2011, **1**, 12-15.
14. Тончева С., Наставничеството- ефективен метод в обучение на Медицинска сестри и акушерки, *сп. Здравни грижи*, год. VI, 2008, **1**, 12-17.
15. Фаустов А. С., Щербатых Ю. В., Корекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья, *Здравоохранение Российской Федерации*, 2001, **4**, 38-39.
16. Burnard P., Edwards D., Bennett K., Thaibah H., Tothova V., Baldacchino D., et all, A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and Wales, *Nurse Educ Today*, 2008, Feb; **28(2)**, 134-45.
17. Costa A., Estresse em estudantes de enfermagem: construzro dos fatores determinantes, *REME-Revista Mineira de Enfermagem*, v. 11, 2008, **4**, p. 125-37
18. Davis M. E., Stress Management is Key During Nursing School, *The Student Voice*, Nov. 2004, <http://onsopcontent.ons.org/Publications/StudentVoice/Nov04/article5.html>