

ПРОФЕСИОНАЛНИ СТРЕСОГЕНИ В УЧЕБНИЯ ПРОЦЕС СРЕД СТУДЕНТИ ОТ МЕДИЦИНСКИ СПЕЦИАЛНОСТИ

Димитринка Митева¹, Веселина Василева², Диана Иванова²

¹Студент, Медицински факултет, Софийски университет
„Св. Климент Охридски“

²Направление „Здравни грижи“, Катедра „Неврология, психиатрия, физиотерапия и рехабилитация, превантивна медицина и обществено здраве“, Медицински факултет, Софийски университет „Св. Климент Охридски“

OCCUPATIONAL STRESSORS IN THE EDUCATIONAL PROCESS AMONG MEDICAL STUDENTS

Dimitrinka Miteva¹, Veselina Vasileva², Diana Ivanova²

¹Student, Faculty of Medicine, Sofia University „St. Kliment Ohridski“

²TS Nursing Care, Department of Neurology, Psychiatry, Physiotherapy and Rehabilitation, Preventive Medicine, and Public Health, Faculty of Medicine, Sofia University „St. Kliment Ohridski“

РЕЗЮМЕ

Различни проучвания разкриват нарастващи нива на стрес сред съвременното общество, като се подчертава, че лицата в сферата на образованието и здравеопазването са подложени на най-голям професионален стрес. Дългосрочното излагане на стрес обикновено се цитира като рисков фактор при сърдечни заболявания, злокачествени заболявания, белодробни заболявания, самоубийства и др. Обезпокоително високи нива на стрес се отчитат освен сред практикуващите здравни кадри и сред студентите, обучаващи се в медицински специалности, като се наблюдават неблагоприятните последици върху физическото и психичното им здраве поради силно стресиращата среда в коледжите и университетите. Глобалният недостиг на здравни кадри и високите проценти на отпадане сред стажантите изискват предприемане на мерки свързани с идентифицирането на стресогенните фактори и разработването на програми за управление на стреса сред здравните професионалисти и обучаващите се в медицински специалности.

Целта на настоящото изследване е да се идентифицират професионалните стресогени сред студентите от медицинските специалности в периода на обучение. Представените данни изследват възможни фактори, провокиращи стрес сред бъдещите здравни специалисти както в академична, така и в клинична среда в обучи-

ABSTRACT

Various studies reveal increasing levels of stress in modern society, highlighting that individuals in education and healthcare face the greatest occupational stress. Long-term exposure to stress is commonly identified as a risk factor for heart disease, malignancy, lung disease, and suicide. Alarming high levels of stress are reported among health practitioners and medical students, adversely affecting their physical and mental health due to the highly stressful environment in colleges and universities. The global shortage of healthcare personnel and high dropout rates among interns necessitate measures to identify stressors and develop stress management programs for healthcare professionals and students.

The purpose of this study is to identify occupational stressors among medical students during their academic training. The presented data examine potential factors provoking stress among future health professionals in both academic and clinical settings. Identifying these stressors highlights critical areas in education that require increased attention and creates a basis for reducing elevated stress levels among students pursuing careers in healthcare. The study reveals that daily activities during clinical practice, such as performing medical procedures and integrating into a functioning hospital environment, are among the primary stress factors for students. These findings highlight the need for more detailed research into the spe-

телния период. Определянето на стресогените маркира критични области в обучението, изискващи повишено внимание, и същевременно създава предпоставка за редуциране на отчетените завишени нива сред студентите, ориентирани се към областта на здравеопазването. Данните от проведеното изследване показват, че ежедневните дейности по време на клинична практика като прилагане на манипулации, интегриране във функционираща болнична среда са част от основните стрес фактори сред студентите. Представените резултати маркират необходимостта от по-детайлно изследване на конкретните причини, пораждащи стрес в учебния процес, както и разработването на механизми за адекватно му управление.

Ключови думи: стресогени, учебен процес, студенти от медицински специалности

УВОД

Изследването на стреса и нарастващото му глобално разпространение сред обществото е област, върху която големи международни организации, като Американската психологическа асоциация (АРА), Американският институт по стрес (АИС) и Фондацията за психично здраве поставят фокус ежегодно (8,9,10). В професионален аспект се отчита, че лицата в сферата на образованието и здравеопазването са подложени на най-голям стрес. Продължителното излагане на стресови условия може да доведе до състояния като прегаряне (burnout), тревожност или депресия (1,2,4), като служителите в сферата на образованието и здравеопазването са подложени на най-голям стрес (6,7).

Различни проучвания разкриват обезпокоително високи нива на стрес освен сред практикуващите здравни кадри и сред студентите, обучаващи се в медицински специалности. Стресът сред студентите е проблем с комплексен характер, като особено влияние оказват: академично натоварване и натиск; дълги часове и възискателни клинични ротации; емоционалната тежест от справянето със страданието и смъртта на пациентите; финансов натиск и неадекватна социална подкрепа (1,6). Въздействието на стреса върху студентите от медицински специалности дава негативно отражение както върху физическото, психическото здраве и цялостното благосъстояние на младежите, така и върху академичните им постижения. Скорошни изследвания показват, че възрастовата група 18–24 г. е особено

cific causes of stress in the learning process and the development of effective stress management strategies.

Keywords: stressors, educational process, medical students, healthcare training

податлива на стрес и безпокойство, като до 64% от младите хора съобщават, че са преживели значителен стрес през последния месец (6). Идентифицирането и справянето с първопричините на стрес и безпокойство сред младото поколение е от съществено значение за намаляване на риска от трайни последици върху здравословното им състояние. Програмите за ранна интервенция, насочени към възрастовата група 18–24 години, могат да помогнат за предотвратяване на ескалацията на стреса и тревожността в по-тежки психични разстройства (6).

Различни проучвания подчертават проблема със стреса сред студентите и отрицателните резултати, дължащи се на силно стресиращата среда в коледите и университетите (3). Съществуващият глобален недостиг на здравни специалисти и високите нива на отпадналост сред стажантите подчертават необходимостта от своевременно идентифициране на стрес факторите в учебна среда и приложение на ефективни стратегии за управление на стреса като академична и клинична подкрепа, консултантски услуги и програми за развитие на умения за справяне със стреса и академичното напрежение и др. (2,3,4).

Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студенти, обучаващи се в медицински специалности, относно влиянието на професионалните стресогени фактори, върху психическото и физическото им състояние в периода на обучение.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

През юни 2022 г. беше проведено проучване сред 89 студенти, обучаващи се в медицински специалности в различни университети в България, а именно СУ „Св. Климент Охридски“ (n=59), МУ-София (n=20), МУ-Пловдив (n=5), МУ-Варна (n=3) и МУ-Плевен (n=2). От 89 студенти (n=46) са със специалност „Медицина“, (n=13) „Фармация“, (n= 27) „Медицинска сестра“, (n=1) „Стоматология“, (n=2) „Медицинска рехабилитация и ерготерапия“.

Проучването е проведено с помощта на анонимен електронен въпросник, състоящ се от 17 въпроса, разделени в четири категории: Социално-демографски характеристики, Информираност, Качество на живот и Техники за справяне и предложения за намаляване на нивата на стрес.

Данните от проучването са анализирани с помощта на софтуерни продукти Microsoft Excel 2020.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Социално-демографска характеристика на лицата в проучването

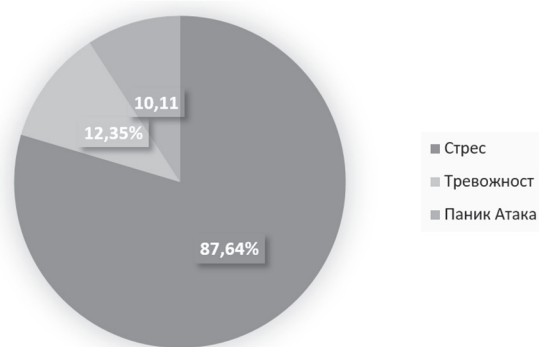
Преобладаващата част от лицата, участвали в анкетирането, са от женски пол (83,14%; n=74). Участниците са със средна възраст от $21 \pm 1,6$ г. (от 19 до 25 г.). Сред респондентите преобладават жителите на градовете - 97,75% (n=87), студентите със средно образование - 82,02% (n=73).

Мнозинството от участниците са в млада възрастова група, провеждащи първото си висше обучение в медицинска специалност, с градско местоживее. Характеристиката на изследваната група показва, че участниците попадат в рисковата възрастова група изложена на високи нива на стрес, което прави мнението и преките им впечатления по изследвания проблем особено ценни за проучването. Приемът във ВУЗ и съответно изборът на първа специалност при значителен дял от участниците е свързан с преместване в друго населено място различно от това по местоживее, което само по себе си е допълнителен стресиращ фактор.

Стресогенни фактори сред студентите в периода на обучение

Настоящото изследване е провокирано от наблюдаваната тенденция за намаляване на възрастовия праг на депресия и стрес сред младите индивиди (3,4,5). Особен интерес представляват студентите от медицинските специалности, които принадлежат към тази рискова възрастова група и са подложени на допълнителни стресови

фактори, произтичащи от професионалната им среда в болниците (фиг. 1).

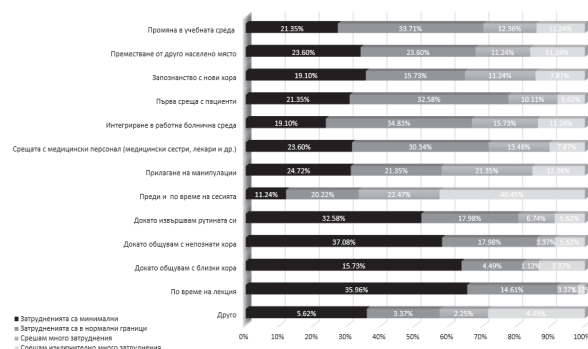


Фиг. 1. Наличие на стрес, тревожност, паник атака в ежедневието на студентите

Самооценката на респондентите представя, че мнозинството са подложени на стрес (87,64%) в ежедневието си. Характеристиката на лицата от посочените групи показва, че това са предимно студенти от специалност „Медицина“.

Получените резултати потвърждават тезата, че студентите от медицински специалности са подложени на стрес в ежедневието си, като характеристиката на участниците показва, че под особено напрежение се намират бъдещите медици.

Проблемът изисква изследване на потенциални причини, отговорни за наличието на стрес сред студентите от медицински специалности още преди началото на професионалната им кариера. Идентифицирането на стресови фактори в ежедневието е важна стъпка към ефективно управление и превенция им.



Фиг. 2. Оценка на стрес обстоятелства в периода на обучение

(Резултатите надвишават 100%, т. к. анкетираните са посочили повече от един отговор)

Оценката на изследваните стрес обстоятелства показва, че студентите определят „преди и по време на сесията“ като най-стресиращ фактор с 40,45% (n=36). Значителни затруднения създават

още „*прилагане на манипулации*“ (много затруднения: 21,35%; изключително много: 12,36%); „*интегриране в работна болнична среда*“ (много затруднения: 15,73%; изключително много: 11,24%) и „*среща с медицинския персонал*“ (много затруднения: 13,48%; изключително много: 7,87%).

Подготовката за изпити и провеждането им по време на сесията предизвиква повишаване на нивата на стрес при значителна част от студентите, независимо от изучаваната специалност. Трябва да се отбележи, че такива изпити обикновено се планират по време на изпитната сесия, т.е. два пъти годишно, поради което не може да бъдат определени като основен стрес фактор в ежедневието на студентите. Коментар изискват следващите по популярност отговори, а именно „*прилагане на манипулации*“, „*интегриране в работна болнична среда*“ и „*среща с медицинския персонал*“, тъй като са задължителен аспект в клиничната практика на медицинските специалности в периода на обучение. Студентите от медицинските специалности провеждат активна клинична практика в болнични условия, като всички манипулации се извършват под наблюдението на ментори. Тяхното участие в лечебния процес обаче е съпроводено с висока степен на отговорност, която с напредване на обучението нараства, предвид придобиването на по-голяма автономност при изпълнението на поставените задачи и по-активното участие в лечебния процес. Повишаването на отговорността и интензитета на работа с напредване в професионалното обучение вероятно провокира появата на стрес още преди началото на кариерата им реализация в здравния сектор. Идентифицирането на стрес факторите маркира критични области в обучението, изискващи повишено внимание, и същевременно създава предпоставка за редуциране на отчетените завишени нива сред студентите, ориентирани се към областта на здравеопазването.

Стресът е широко понятие, което оказва негативно въздействие върху психическото, физическото и емоционалното състояние на човека. Дългосрочното излагане на стрес обикновено се цитира като рисков фактор при сърдечни заболявания, злокачествени заболявания, белодробни заболявания, самоубийства и др. Значителните вредни ефекти на хроничния стрес върху човешкото здраве подчертават належащата необходимост от справяне с този критичен проблем в съвременното общество (5,7). Стресът сред студентите е признат като ключов фактор за тяхното академично представяне, психическо благо-

получие, присъствие, постигане на пълния им потенциал и потенциално насочване към специализирани услуги (1). Изискванията към студентите във висшето образование, както и адаптацията към спецификата на натоварване в учебна и клинична среда особено в началните курсове, е допълнителна предпоставка за поява на стрес в ежедневието на студентите от медицинските специалности.



Фиг. 3. Оценка на влиянието на стреса върху общото състояние на студентите (Резултатите надвишават 100%, т. к. анкетираните са посочили повече от един отговор)

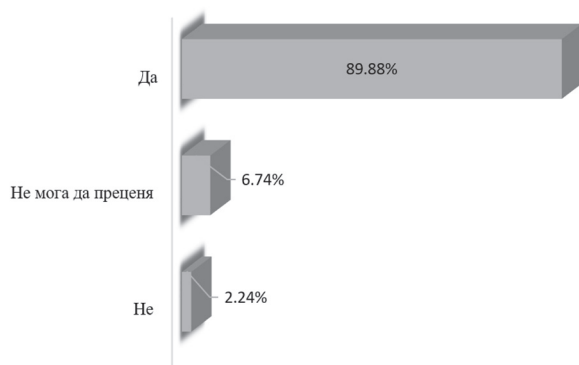
Изведените резултати показват, че стресът има вредно въздействие върху общото състояние на студентите, особено по отношение на тяхното психично здраве. Повечето участници отбелязват промени в психическото си състояние като *нарушена концентрация* (56,17%; n=50), *чести изблици на избухливост* (55,05%; n=49) и *намалени социални взаимодействия* (35,95%; n=32). Освен това значителен процент от респондентите са имали *здравословни проблеми* (28,08%; n=25), *повишен апетит* (25,84%; n=23) и *повишено тютюнопушене* (17,97%; n=16).

Изведените данни показват, че стресът в ежедневието на студентите оказва негативно влияние върху психичното им здраве, като водещите отговори са признаци за промяна в характера на личността. Негативната промяна на личността е предпоставка за поява на конфликти в отношенията на студентите в семейната, социалната или работната им среда. Поддържането на баланс между обучението, социалната и работната среда е от ключово значение за благосъстоянието на личността, а нарушенията в него неизменно оказват негативно влияние върху качеството на живот на човек (3).

Неблагоприятното въздействие на стреса се установява освен върху психическото, но и върху физическото здраве на студентите, като значителна част споделят за поява на здравосло-

вен проблем или нездравословни навици, което допълнително влошава качеството им на живот. Тези обезпокоителни резултати подчертават нуждата от повишено внимание към проблема и търсене на алтернативи за редуциране на стреса сред студентите от медицински специалности.

Според Световната здравна организация психичното здраве е „състояние на благополучие, в което всеки индивид реализира собствения си потенциал, може да се справи с нормалния стрес на живота, може да работи продуктивно и ползотворно и е в състояние да направи принос към нейната или неговата общност“ (11). Осъзнаването на важността на съхранението на психичното здраве е ключова стъпка в редуцирането на стреса и стрес факторите сред бъдещите здравни специалисти. Грижата за психичното здраве на студентите в периода на обучение следва да бъде приоритет в академичната и клиничната среда, което провокира и представянето на нагласата на студентите по проблема.



Фиг. 4. Нагласа към повишаване на вниманието към стреса и влиянието му върху психичното здраве на студентите в учебна среда

Данните сочат, че мнозинството от анкетираниите (89,88%; $n=80$) смятат, че има нужда от проява на повече внимание на стреса в учебната среда и влиянието му върху психическото здраве на студентите.

Резултатите показват еднозначно, че студентите осъзнават проблема и желаят промяна с цел редуциране на стреса и стрес факторите в ежедневието си. Негативната оценка на влиянието на стреса в учебната среда върху психичното здраве на анкетираниите разкрива необходимостта от повишено внимание към този проблем от страна на академичната и клиничната среда и предприемане на своевременни мерки за отстраняването му. Обсъждането и популяризирането на различни механизми за управление на стреса като консултиране, семинари за управление

на стреса и уелнес програми и др. могат да окажат положително въздействие върху студентите, като насърчат култура на откритост и подкрепа и същевременно развият навици за поддържане психично здраве впоследствие.

ИЗВОДИ

- Студентите, изучаващи медицински специалности, смятат, че са изложени ежедневно на стрес, като основни стресори се очертават „прилагане на манипулации“. Проблемът маркира нуждата от допълнително проучване с цел установяване на конкретните причини за наличието му и съответно възможности за решение.
- Стресът в учебната среда оказва вредно въздействие върху психичното здраве на студентите, академичното представяне и цялостното благосъстояние. Ето защо е изключително важно за образователните институции да идентифицират и да се справят с източниците на стрес, за да създадат положителна и подкрепяща учебна среда, която насърчава академичния успех и личностното израстване.
- Мнозинството от участниците смятат, че трябва да се постави по-голям акцент върху стреса и потенциалното му въздействие върху психическото благополучие на студентите по време на периода на обучение.

Здравните професии са признати като много стресиращи. Изследванията обаче показват, че нивата на стрес се повишават значително още в периода на обучение на студентите от медицински специалности. Завишените нива на стрес в толкова ранен етап могат да доведат до вредни ефекти върху психическото и физическото здраве, неоптимално представяне и дори пълно отпадане от професията. Задълбоченото изследване на факторите на стрес може да осигури решаваща представа за произхода на стреса сред студентите и да насочи разработването на ефективни стратегии за управление на стреса в академичната среда. Даването на приоритет на психичното благосъстояние на учениците има пряко въздействие върху тяхното лично благосъстояние и играе съществена роля за смекчаване на неблагоприятните ефекти от професионалния стрес.

ЛИТЕРАТУРА

1. Dyrbye, L.N. et al. "Work-home conflict and burnout among academic internal medicine

- physicians.” Archives of Internal Medicine, 2015; 175(5): 796-797.
2. Dyrbye LN, Shanafelt TD. A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. Med Educ. 2016;50(1):132-149
 3. Galbraith N.D., Brown K.E. Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: quantitative systematic review. Journal of Advanced Nursing. 2011; 67(4): 709–721.
 4. Hope V, Henderson M. Medical student depression, anxiety and distress outside North America: a systematic review. Med Educ. 2014;48(10):963-979.
 5. Kirsch D, Woodbury M. Stress in Health and Disease. Psychiatric Clinics of North America. 2014; 37(4):783-788.
 6. Lins, L. et al. “Social support and stress among medical students.” Anais Brasileiros de Dermatologia, 2016; 91(6)pp.
 7. Mahmud S, Hossain S, Muyeed A and et. The global prevalence of depression, anxiety, stress, and, insomnia and its changes among health professionals during COVID-19 pandemic: A rapid systematic review and meta-analysis. Published online 2021. Heliyon. 2021; Jul; 7(7): e07393 doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e07393
 8. American Institute of Stress (AIS) What is Stress? [cited 29.06.24]. Available from: <https://www.stress.org/daily-life>
 9. American Psychological Association (APA) 2022 TRENDS-REPORT. Burnout and stress are everywhere [posted January 1, 2022; cited 29.06.24]. Available from: <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>
 10. Mental Health Foundation’s [posted April, 2020; cited 29.06.24]. Available from: <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>
 11. World Health Organization (WHO). Mental health [cited 29.06.24]. Available from: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Димитринка Митева
Медицински факултет
ул. „Козяк“ 1
София, 1407
e-mail: mit.dimitrina@gmail.com