

# ПРИЧИНИ ЗА СТРЕС ПРИ СТУДЕНТИТЕ ОТ ФИЛИАЛ - ВЕЛИКО ТЪРНОВО НА МУ „ПРОФ. Д-Р П. СТОЯНОВ” - ВАРНА

Жана Павловска, Янка Маркова

МУ „Проф. д-р П. Стоянов” - Варна  
Катедра „Здравни грижи”, Филиал Велико Търново

## STRESS REASONS AMONG UNIVERSITY STUDENTS AT THE VELIKO TARNOVO AFFILIATE OF THE MEDICAL UNIVERSITY OF VARNA

Zhana Pavlovska, Yanka Markova

Department of Health Care, Veliko Tarnovo Affiliate, Medical University of Varna

### РЕЗЮМЕ

**Въведение:** Основната функция на учебната дейност в университета се състои в качествена подготовка на висококвалифицирани специалисти. Обучението на студентите се измерва с успеха, който са постигнали, но от голямо значение е и това как това обучение се отразява върху физическото и психическото им здраве. Умственият труд е основна дейност в обучението. Съпроводен с продължително нервно-психическо напрежение, може да предизвика напрежение и стрес.

**Цел на проучването:** Да се идентифицират причините, проявленията и прийомите за преодоляване на стреса при студентите първокурсници от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ във Филиал Велико Търново с цел запазване на тяхното физическо и психическо здраве.

**Материал и методи:** Проучено е мнението на 19 студенти от специалността „Акушерка“ и 20 студенти от специалността „Медицинска сестра“ от Филиал Велико Търново.

Използвани са документален, социологически метод и графичен анализ.

**Резултати:** Стресът при студентите е променлива величина. През първия семестър преобладава „тревожност и безпокойство през цялото време” - 47%, през втория семестър водещ при акушерките е „стрес с непостоянен характер” - 36%, а при медицинските сестри - „силната тревожност”, 38%. Най-високо е нивото на стрес преди изпит. През първия семестър водещите

### ABSTRACT

**Introduction:** The quality preparation of highly qualified and competitive specialists is the basic academic function of the university. Students' education is measured by the achieved academic grade. How this education reflects on the overall development of the students and how it builds up students as personalities and their physical and mental health is of high importance. Intellectual work is the basic action in education. Assisted by extended neuropsychological tension, it could provoke mental burnout, tension and stress which could be expressed in different negative activities.

**Aim:** The aim of this study is to identify the main-stress reasons, behavior and ways to overcome them among first-year university students in the Midwife and Nurse programs at the Veliko Tarnovo Affiliate as well as the physical and mental health prevention and the forming of a positive attitude toward the academic process.

**Materials and Methods:** The study included 19 students from the Midwife program and 20 students from the Nurse program, all aged between 19 and 53 studying at the Veliko Tarnovo Affiliate. Their opinion was studied.

Documentary and sociological (inquiry) methods and graphic analysis were used for the purpose of current research.

**Results:** Stress among first-year students has changed throughout the time. “Anxiety and inconvenience all the time” is typical for the first semester at the university - 47% while “stress of changeable character” was predominant among Midwife students during the

причини са свързани с изпитите, а през втория семестър – с учебния процес. По време на семестъра преобладават емоционалните проявления на стреса, а по време на изпити – физиологичните. Прийомоте, които използват за преодоляване на стреса, се променят към по-природосъобразни.

**Ключови думи:** обучение, дистрес, психично здраве

## УВОД

За успешното обучение на студентите се съди по успеха, който са постигнали. Успехът не се измерва само с усвояването на знания, а и с това как това обучение се отразява върху цялостното им развитие като личности, върху физическото и психичното им здраве.

Умственият труд е основната дейност при студентите. Неговата физиологична база са процесите, които се извършват във висшата нервна дейност с ръководната роля на най-висшите отдели на централната нервна система и с участието на вегетативната нервна система, посредством адаптационно-трофичното влияние върху вътрешните органи.

Умственият труд предизвиква голямо изтощаване на нервни клетки и води до значими промени в нервната дейност. Тези изменения в повечето случаи имат временен характер и са преодолими. Когато измененията в реактивността на нервната система са продължителни може да се достигне и до неблагоприятни последици – претоварване, напрежение и стрес.

Студентите, изучаващи специалности, свързани с медицината, са подложени на по-голям риск от стрес, тъй като практическото им обучение се провежда в реална обстановка. Преди да са натрупали достатъчно теоретически знания, опит и комуникативни умения, те се сблъскват с болката и страданието на пациентите, с липсата на надежда, а понякога и със смъртта.

Понятието стрес е навлязло със значението на силно напрежение, съпътствано с неприятни преживявания, снижаване на работоспособността и дезорганизация на дейността. Стресът представлява естествена реакция на живия организъм в резултат на въздействието на някакво

*second semester – 36% and “high anxiety” was prevalent among Nurse students – 38%, again during the same semester. The highest stress level is measured prior to exams. The stress reasons also change. The basic reasons during the first semester are linked to exams while those of the second semester are related to the training process. Basic emotional stress activities during both terms are: fear and anxiety, and confidence loss while the behavior activities are: time deficiency, sleep disturbance, low work efficiency. Physical stress on different human organs and systems is dominant during the exam period. Students use ways to overcome stress, which become more natural with time.*

**Keywords:** education, distress, mental health

събитие, произтичащо в околната среда. Този отговор може да представлява както благоприятни преживявания (еустрес), така и неблагоприятни, водещи до състояния на нервно-психическо напрежение, снижение на работоспособността, изчерпване на физиологичните и психични ресурси (дистрес).

Признаци (форми на проявление) на стреса са:

1. Емоционални: изменения на общия емоционален фон, проява на негативни емоции, промени в характера, невротични състояния като безпокойство, тревожност, подозрителност, лошо настроение, раздразнителност, неувереност в собствените сили, ниска самооценка, склонност към депресия.
2. Когнитивни: нарушения на основни свойства на интелекта – памет, внимание. Такива са: трудности при вземане на решение, разсеяност и др.
3. Поведенчески: нарушение на психомоторни функции, на социално-ролевите функции като грешки при обичайна работа, дефицит на време, увеличение на броя на конфликтни ситуации, ниска работоспособност, нарушение на съня.
4. Физиологически: нарушения в сърдечно-съдовата, храносмилателната, дихателната и др. системи на организма, проявяващи се чрез болки в гърдите, високо/ниско кръвно налягане, схващане в мускулите, алергия.

**Цел на проучването:** да се идентифицират причините за стрес, проявленията и прийомоте за преодоляването на стреса при студентите първокурсници от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ във Филиал Велико Търново

во с цел запазване на тяхното физическо и психическо здраве.

## МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

**Обект на проучването:** 19 студенти от специалността „Акушерка“ и 20 студенти от специалността „Медицинска сестра“ от Филиал Велико Търново на възраст от 19 до 52 години.

**Предмет на проучването:** причините за стрес, проявленията и приемите за преодоляването му при студентите първокурсници от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ във Филиал Велико Търново на МУ-Варна.

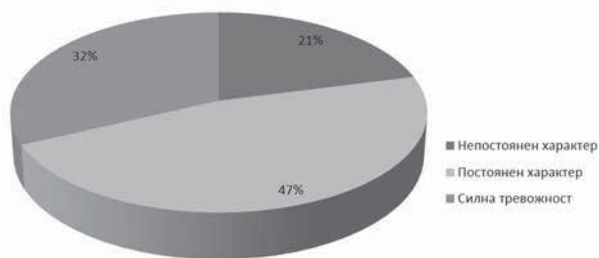
### Задачи на проучването:

1. Проучване на причините за стрес при студентите.
2. Проучване на проявленията на стрес по време на семестриалното обучение и по време на изпит.
3. Проучване на приемите за преодоляването на стреса.

**Методи:** използвани са документален метод, социологически метод (анкета) и графичен анализ.

## РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

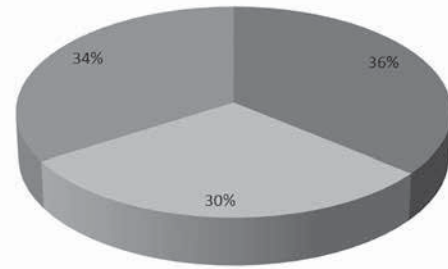
През първия семестър 21% от студентите от двете специалности съобщават за тревожност и безпокойство с непостоянен характер, 47% изпитват тревожност и безпокойство почти през цялото време и 32% - силна тревожност (Фиг. 1).



Фиг. 1. Стрес I семестър

През втория семестър има различия в двете специалности. При студентите от специалността „Акушерка“ водеща е тревожност и безпокойство с непостоянен характер, като нивото е нараснало с 15%. Нивото на тревожност и безпокойство през цялото време е намаляло със 17%. Незначително е нараснало нивото на силната тревожност - с 2% (Фиг. 2).

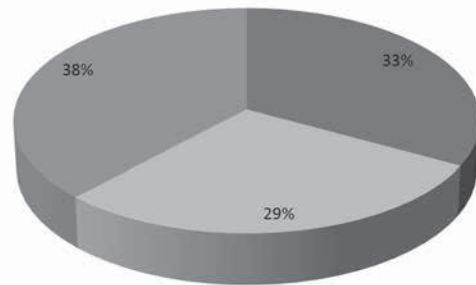
При студентите от специалността „Медицинска сестра“ през втория семестър водеща е силната тревожност, като нивото ѝ се е увеличило



■ Непостоянен характер ■ Постоянен характер ■ Силна тревожност

Фиг. 2. Стрес II семестър при студентите от специалността „Акушерка“

с 6%, следвана от тревожност с непостоянен характер, която е нараснала с 12%. Най-ниско е нивото на тревожност и безпокойство през цялото време (Фиг. 3).

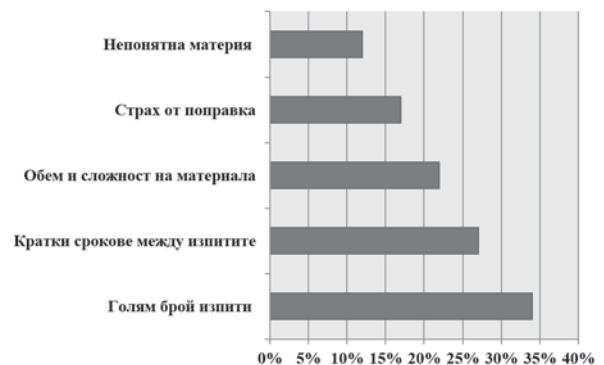


■ Непостоянен характер ■ Постоянен характер ■ Силна тревожност

Фиг. 3. Стрес II семестър при студентите от специалността „Медицинска сестра“

Най-високо е нивото на тревожност преди изпит – 79% от студентите от специалността „Акушерка“ и 65% от студентите от специалността „Медицинска сестра“ споделят за много силна тревожност преди изпит.

През първия семестър водещите причини за стрес са свързани с изпитите. Студентите от двете специалности посочват: голям брой изпити - 34%, кратките срокове между изпитите - 27%, голям обем и сложността на материала за заучаване - 22%, страх от поправка - 17%, непонятна,



Фиг. 4. Причини за стрес през I семестър

скупна материя - 12% (Фиг. 4). Студентите са посочили повече от един отговор на въпроса.

През втория семестър студентите от двете специалности посочват на първите три места еднакви причини, при това с много близки проценти. Това са: голям обем и сложност на материала; непонятна, скучна материя; липса на учебници. Водещите причини не са свързани само с изпитите, а с учебния процес като цяло. От Фиг. 5 се вижда, че студентите от специалността „Акушерка“ са поставили на следващите места: неумение да се организира дневният режим; нередовно хранене; отдалеченост от родителите. Това може да се обясни с факта, че повечето от студентите от тази специалност са от други населени места, при това доста отдалечени, и вече започват да чувстват и оценяват липсата на родителите си. Трудностите, с които трябва да се справят без родителски контрол ги прави неорганизиран и това се отразява на живота им. На последно място като причина за стрес студентите от специалността „Акушерка“ посочват конфликт в групата, което е свързано с междуличностни отношения.



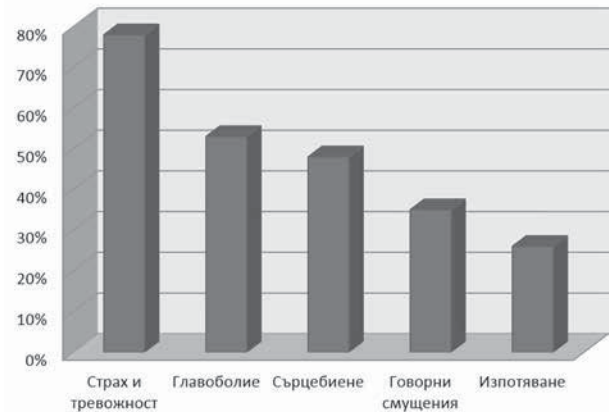
Фиг. 5. Причини за стрес през II семестър при студентите от специалността „Акушерка“

Студентите от специалността „Медицинска сестра“ посочват на четвърто място строги преподаватели, което не се среща като причина при студентите от специалността „Акушерка“. Други съществени разлики в причините за стрес между двете специалности са: ограничени финансови средства и страх от бъдещето. Значителна част от студентите от специалността „Медицинска сестра“ работят и с това могат да се обяснят тези причини. Недостигът на време, ограничените финансови средства и натовареността съвсем естествено водят до несигурност и страх от бъдещето (Фиг. 6). На този и на следващите въпроси студентите са дали повече от един отговор.

През първия семестър студентите от двете специалности посочват предимно емоционални и физиологични проявления на стреса (Фиг. 7).

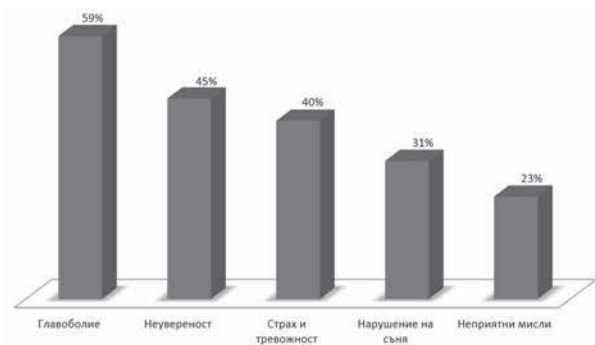


Фиг. 6. Причини за стрес през II семестър при студентите от специалността „Медицинска сестра“



Фиг. 7. Проявления на стреса през I семестър

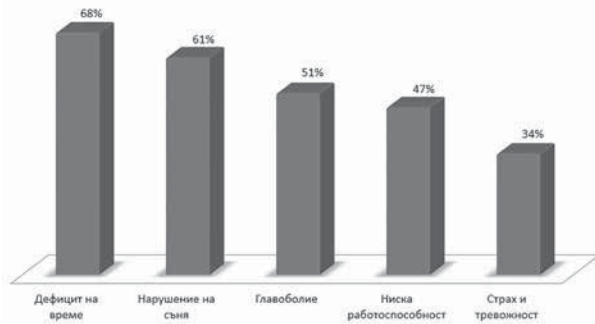
През втория семестър има разлика при двете специалности по отношение на проявенията на стреса. При студентите от специалността „Акушерка“ преобладават физиологичните проявления - главоболие; следвани от емоционалните - загуба на увереност; страх и тревожност; и поведенческите - нарушени на съня (Фиг. 8).



Фиг. 8. Проявления на стреса през II семестър при студентите от специалността „Акушерка“

При студентите от специалността „Медицинска сестра“ преобладават поведенческите проявления - дефицит на време, нарушение на съня; следвани от физиологичните и емоционалните проявления (Фиг. 8).

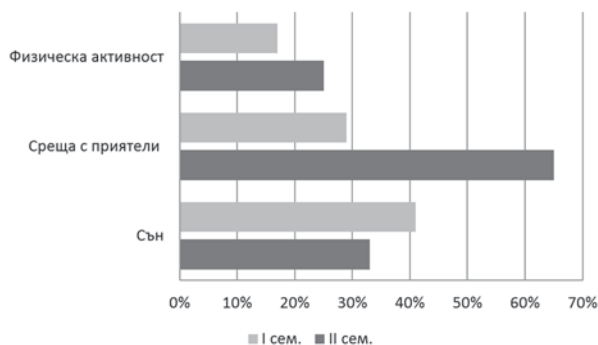
По време на изпит при двете специалности преобладават предимно физиологични проявления на стреса:



Фиг. 9. Проявления на стреса през II семестър при студентите от специалността „Медицинска сестра“

1. учестено сърцебиене - 63%
2. главоболие - 43%
3. сухота в устата - 39%
4. скованост, схващане на мускули - 29%
5. говорни смущения - 22.5%.

През първия семестър водещи прийоми за разтоварване от стреса са: сън, среща с приятели и разходка на чист въздух. През втория семестър водещ прием е среща с приятели, следван от разходка на чист въздух (Фиг. 10). На четвърто и пето място през втория семестър студентите поставят физическа активност - 24.5% и подкрепа от родителите - 21%. Добро впечатление прави, че прийоми за разтоварване от стреса с времето се променят към по-природосъобразни, свързани с физическа активност и разходка на чист въздух. Като психологическа подкрепа студентите разчитат най-много на приятелите и родителите си.



Фиг. 10. Прийоми за преодоляване на стреса

**Изводите**, които се налагат от проведеното изследване, са следните:

1. Стресът при студентите първокурсници е променяща се величина, като най-високо е нивото преди изпит.
2. През първия семестър водещите причини са свързани с изпитите, а през втория семестър - с учебния процес като цяло.

3. По време на семестъра преобладават поведенческите и емоционалните проявления на стреса.
4. По време на изпитната сесия преобладават физиологичните проявления.
5. Прийоми, които студентите използват за преодоляване на стреса, с времето се променят към по-природосъобразни.

#### ПРЕПОРЪКИ, КОИТО СЛЕДВАТ, СА:

1. Студентите да бъдат обучени в здравословен начин на живот с цел намаляване влиянието на вредните стресори и запазване на тяхното физическо и психическо здраве.
2. Преподавателите да идентифицират причините за стрес и техните проявления, свързани с обучението, и да работят за формиране на положително отношение към учебния процес и постигане на учебните цели.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ачкова, М. Приложна психология в медицината и здравните грижи. София, Коти ЕООД, 2001.
2. Василев, В. Психологически основи на управлението. Пловдив, 2000.
3. Иванов, И. Методики за изследване на функционалните състояния. Шумен, 1999.
4. Петков, А. Личност и психична адаптация. София, ДИ Наука и изкуство, 1987.
5. Попов, Т., Милчева, Х., Петрова, Г. Принципи и методика на обучението. Ст. Загора, Изд. Кота, 2008.