

СТРАТЕГИИ ЗА ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НА СТРЕСА ПО ВРЕМЕ НА ИЗПИТНА СЕСИЯ

Инна Иванова, Ивайло Атанасов, Валя Димитрова

Катедра „Здравни грижи“, Факултет по обществено здравеопазване,
Медицински университет – Варна

STRATEGIES FOR COMBATING STRESS DURING AN EXAM SESSION

Inna Ivanova, Ivaylo Atanasov, Valya Dimitrova

Department of Health Care, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Въведение: Съвременният човек всекидневно се сблъсква с различни стресови ситуации - от звъна на будилника, през предизвикателствата на транспорт, работно място, семейна среда и пр. Известният брой изпити и стремежът на студентите за добро представяне по време на изпитна сесия могат да се превърнат в източник на стрес, ако не бъдат прилагани ефективни стратегии за противодействие.

Цел: Да се изследва стресът по време на изпитна сесия и владенето на стратегии за противодействието му при студенти от специалност „Акушерка“, МУ-Варна.

Материал и методи: Изследвано е мнението на студенти от I, II и III курс от специалността „Акушерка“ към Медицинския университет във Варна (112) чрез пряка анонимна анкета през м. април 2023 г. Приложени методи - документален, социологически, статистическа и графична обработка на резултатите.

Резултати и обсъждане: Почти всички студенти се чувстват стресирани по време на изпитна сесия (97,1%). Като най-стресираща форма на изпитване студентите определят устния изпит (91,3%). При оценката на степента на стреса по време на последната изпитна сесия анкетираните споделят за извънредно високи нива на стрес при 44,4%, значителни нива - при 36,9%, и умерени нива - при 14,6%. Симптомите на стрес при повечето от респондентите са тревожност (85,4%), безсъние (64,1%), затруднена концентрация (54,4%), раздразнителност (53,4%) и др.

Изводи: Анализът на резултатите сочи, че студентите имат нужда от обучение и тренинг

ABSTRACT

Introduction: In modern society, individuals encounter various stressful situations daily, ranging from the morning alarm to challenges in transportation, the workplace, and family environments. The accumulation of exams and the desire for academic success can transform into a significant source of stress without the implementation of effective coping strategies.

Objective: This study aims to investigate stress levels during exam sessions and the utilization of coping strategies among students in the „Midwife“ program at the Medical University of Varna.

Materials and Methods: A direct anonymous survey was conducted in April 2023 among students in the 1st, 2nd, and 3rd years of the „Midwife“ program at MU - Varna (N=112). The study utilized documentary, sociological, statistical, and graphical methods for data processing.

Results and Discussion: Nearly all students reported experiencing stress during exam sessions (97.1%), with oral exams identified as the most stressful form (91.3%). Assessment of stress levels during the last exam session revealed extremely high levels in 44.4% of respondents, significant levels in 36.9%, and moderate levels in 14.6%. Common symptoms of stress included anxiety (85.4%), insomnia (64.1%), difficulties in concentration (54.4%), irritability (53.4%), among others.

Conclusions: Analysis of the results highlights the necessity for educating students on the application of effective coping strategies during exam sessions.

Keywords: students, stress, exam session, coping strategies

за прилагане на ефективни стратегии за противодействие на стреса по време на изпитна сесия.

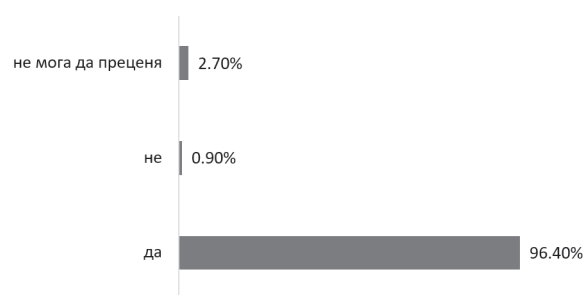
Ключови думи: студенти, стрес, изпитна сесия, стратегии за противодействие

Стресът е естественят защитен механизъм на тялото срещу врагове и опасности. Той мобилизира тялото чрез множество взаимосвързани и взаимозависими сигнали, които привеждат всички наши системи в режим на извънредна готовност. На разговорен език този режим наричат „бий се или бягай“, защото той представлява активиране на ресурси, необходими на човека да преодолее предизвикателството или да се спаси от него колкото се може по-бързо. Обсъжда се отделянето на „хормон на стреса“, като се визира основно хормонът кортизол, но е известно, че стресовата реакция провокира завишено отделяне на редица други сигнални молекули, в това число адренокортикотропен хормон (АКТХ), кортикотропен рилизинг (освобождаващ) хормон (КРХ), адреналин и норадреналин. Те действат в синхрон, за да провокират някои важни телесни реакции.

Причините за стрес се наричат стресори и могат да бъдат практически всяка реална или възприемана заплаха. Съвременният човек всекидневно се сблъсква с различни стресови ситуации - от звъна на будилника, през предизвикателствата на транспорт, работно място, семейна среда и пр. Известният брой изпити и стремежът на студентите за добро представяне по време на изпитна сесия могат да се превърнат в източник на стрес, ако не бъдат прилагани ефективни стратегии за противодействие.

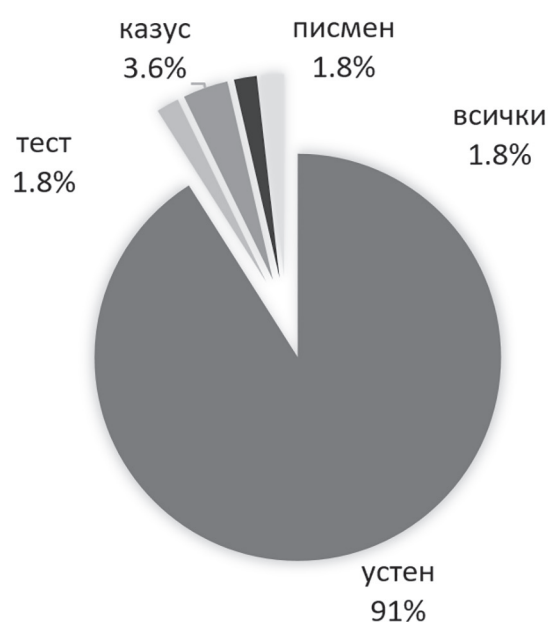
Значителното физическо, психическо и емоционално напрежение неизменно се отразяват на самочувствието, начина на представяне и реакциите на човек. Ако не бъдат разградени, понякога могат да имат много сериозни последици върху човешкото здраве. Изследването на въздействието на стреса по време на изпитна сесия наложи да бъдат проучени чувствата и преживяванията на студентите по време на сесия като вероятен източник на стрес. Попитахме студентите чувстват ли се стресирани по време на изпитна сесия. Отговорът на анкетираните е почти единодушен, като повечето отговарят положително (96,4%). Нищожен е дялът на изразилите колебание или отговорилите отрицателно (0,9%). Мнението на студентите свидетелства за наличието на стрес по време на изпитна сесия при почти

всички от участниците в проучването. Това налага търсенето на ефективни начини за снижаване на нивата на стрес и възможности за прилагане на ефективни стратегии за преодоляването му (фиг. 1).



Фиг. 1. Чувство на стрес по време на изпитна сесия

Задълбочаването на анализа наложи да се потърсят и анализират фактори, свързани с проявите на стрес при студентите. Попитахме ги коя форма на изпитване ги стресира най-много. Повечето от анкетираните посочват устния изпит като основен фактор, генериращ напрежение (91,1%). Нищожен дял от анкетираните са посочили и други форми като казус, тест и др. Мнението на студентите може да означава, че формата на самоизява като говорене пред аудитория/

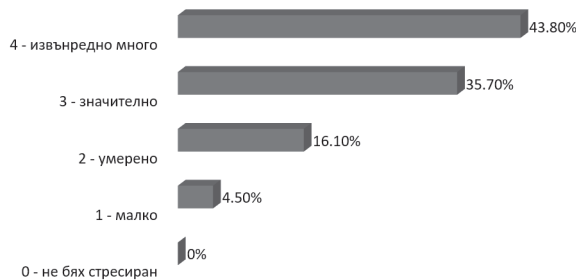


Фиг. 2. Най-стресиращи форми на изпит

събеседници се възприема като допълнителен източник на стрес. Вероятно това е свързано и с личността на преподавателя, пред когото студентите желаят да се представят по най-добър начин (фиг. 2).

Известно е, че често когато напрегнатата ситуация отmine, си даваме сметка за прекомерно пресилената реакция на тревожност, която сме изпитвали. Вероятно усещанията ни в своето многообразие (страх, тревожност, напрежение и т.н.) са довели до кумулативен ефект на негативното възприемане на определена ситуация, която по-късно определяме като не толкова стресираща. Доказателство за това е отговорът на анкетираните на въпроса в каква степен са били стресирани на предходната изпитна сесия. Извънредно стресирани са се чувствали по-малко от половината от студентите (43,8%), около 1/3 определят стреса като значителен (35,7%), по-малка част са се чувствали умерено (16,1%) или малко (4,5%) стресирани. Мнението на студентите е доказателство, че до голяма степен натоварването, чувствата и емоциите по време на изпитна сесия усилват кумулативно усещането за стрес (фиг. 3).

Отчитайки многообразните прояви на стреса, попитахме студентите как се проявява при тях по време на изпитна сесия. Анкетираните



Фиг. 3. Самооценка на степента на стрес при предходната изпитна сесия

имаха възможност да посочват повече от един отговор, поради което резултатите надхвърлят 100% (фиг. 4).

Студентите определят тревожността (84,8%), безсънието (62,5%), раздразнителността (53,6%) и затрудненията при възприемане на информация (53,6%) като най-значими прояви на стреса. На следващо място подреждат намалена концентрация и хаотичност (35,7%) и храносмилателни разстройства (35,7%). Мнението на студентите е още едно потвърждение за многообразните прояви на стреса и необходимостта от прилагане на ефективни стратегии за преодоляването му.

За постигане на целите на проучването беше важно да анализираме с какви мерки студентите противодействат на стреса по време на изпитна сесия. За максимално достоверни резултати избрахме вариант със свободен отговор, което до известна степен затруднява интерпретацията на резултатите, но за сметка на това предпазва от сугестия. Отговорите на анкетираните се разпределя между множество мерки, които можем да обединим в няколко групи, представени в табл. 1.

Получените резултати сочат, че като цяло малко от студентите прилагат ефективни стратегии за преодоляване на стреса като редува-



Фиг. 4. Прояви на стрес по време на изпитна сесия

Табл. 1. Мерки предприемани от студентите за противодействие на стреса по време на изпитна сесия (% надхвърля 100, т. к. анкетираните са посочвали повече от един отговор)

МЕРКИ	СТУДЕНТИ	ДЯЛ
почивка, умело подреждане на изпитите	n = 32	28,6%
медикаменти	n = 28	25%
самоконтрол	n = 16	14,3%
слушане на музика	n = 16	14,3%
тревога	n = 12	10,7%
физическа активност	n = 12	10,7%
сън	n = 10	8,9%
кафе, никотин, алкохол	n = 4	3,6%
хоби	n = 4	3,6%

не на умствена и физическа активност, правилно планиране на изпитите и наличното време, подготовка по време на семестъра и т. н. Малък е делът на студентите, които прилагат доказано ефективни стратегии за преодоляване на стреса - почивка, умело подреждане на изпитите (28,6%), самоконтрол (14,3%), слушане на музика (14,3%), физическа активност (10,7%), достатъчно сън (8,9%) и практикуване на любимо занимание (3,6%). Тревожен факт е, че около 1/3 от студентите прибегват към медикаменти, макар някои от тях да описват, че използват продукти на билкова основа (28,6%). Друг отговор, въпреки че е посочен от нищожен дял от анкетираните, заслужава внимание поради множествените си ефекти. Четирима от студентите (3,6%) са споделили, че прибегват до употребата на кафе, никотин, алкохол като мярка срещу стреса. Допускаме, че делът на употребяващите кафе и/или никотин са повече, но тъй като не го възприемат като мярка срещу стреса, не са го посочили. Друг тревожен извод е, че едва 10,7% се опитват да възстановят равновесието в организма си по време на изпитна сесия чрез физическа активност - в повечето случаи студентите са посочили разходки, а единици са тези, които практикуват някакъв спорт. Също толкова малък е делът на анкетираните, които осъзнават необходимостта от достатъчно време за сън и спят достатъчно по време на сесия (10,7%).

За да добием представа доколко студентите познават различни средства за преодоляване на стреса по време на изпитна сесия, ги помолихме да подредят по степен на значимост приложими и действащи стратегии. При анализа на резулта-

тите, представени на табл. 2, прави впечатление, че мнението на студентите е силно разпиляно между множество възможности и е по-скоро насочено към отлагане на проблема, отколкото към търсене на алтернативи за решението им. Например за половината от анкетираните най-добро решение е отлагането на изпит за сметка на друг (50%), или отлагане на изпит - по принцип (61%). Почти половината са склонни да се подготвят едновременно за два изпита (48%). Умелото подреждане на изпитите е стратегия, която студентите поставят на първо (25%) и на седмо място (22,3%) - т.е. коренно противоположни оценки. По същия начин студентите оценяват стратегията „предварително подготовка по време на семестъра“ както на първо място (23,2%), така и на седмо място (21,4%). От друга страна, стратегията „редуване на умствено с физическо натоварване“ е поставено на първо място едва от около 1/4 от анкетираните (24,1%). Можем да обобщим, че голяма част от студентите не познават и не прилагат ефективни стратегии за противодействие на стреса по време на изпитна сесия, което вероятно се отразява и на представянето им на изпитите (табл. 2).

Пряката връзка между начина на самоподготовка, стреса и резултатите от изпитната сесия е добре осъзната от студентите, които посочват, че не успяват да представят максимум резултати. Попитани средно колко процента от знанията и уменията си успяват да представят на семестриален изпит студентите отговарят с най-значим дял около 70%, посочени от около 1/3 от анкетираните (28,6%). Около 1/5 от студентите смятат, че са представили над 80% усвоени знания и уме-

Табл. 2. Степен на значимост на различни стратегии за преодоляване на стреса по време на изпитна сесия

СТРАТЕГИЯ	МЯСТО						
	1 място	2 място	3 място	4 място	5 място	6 място	7 място
редуване на умствена и физическа активност	n = 27 24,1%	n = 18 16,1%	n = 27 24,1%	n = 14 12,5%	n = 8 7,1%	n = 4 3,6%	n = 14 12,5%
умело подреждане на изпитите	n = 28 25%	n = 15 13,4%	n = 17 15,2%	n = 9 8%	n = 6 5,4%	n = 12 10,7%	n = 25 22,3%
предварително подготовка по време на семестъра	n = 26 23,2%	n = 12 10,7%	n = 21 18,8%	n = 12 10,7%	n = 8 7,1%	n = 9 8%	n = 24 21,4%
подготовка съвместно с колега	n = 24 21,4%	n = 24 21,4%	n = 20 17,9%	n = 18 16,1%	n = 10 8,9%	n = 2 1,8%	n = 14 12,5%
отлагане на изпит за сметка на друг	n = 56 50%	n = 12 10,7%	n = 15 13,4%	n = 5 4,5%	n = 6 5,4%	n = 3 2,7%	n = 15 13,4%
отлагане на изпит	n = 61 54,5%	n = 12 10,7%	n = 12 10,7%	n = 4 3,6%	n = 5 4,5%	n = 5 4,5%	n = 3 2,7%
подготовка едновременно за два изпита	n = 48 42,9%	n = 14 12,5%	n = 21 18,8%	n = 5 4,5%	n = 8 7,1%	n = 4 3,6%	n = 12 10,7%

ния (18,8%), а останалата голяма част се разпределят между 10% и 50 %, посочени от около 1/3 от анкетираните (33,9%). Отговорите на студентите са доказателство, че напрежението и липсата на стратегии за противодействие на стреса влияят пряко на усещането им за добро представяне и на крайните резултати по време на изпитна сесия.

За да имплементираме вижданията на студентите за провеждане на изпитна сесия с по-малко напрежение, ги попитахме какво биха променили в организацията на семестриалните изпити, като беше създадена възможност за свободен отговор. Мнението на студентите се обединява около редуциране броя на изпитите или удължаване на изпитната сесия, което говори за липса на знания и умения за планиране, организиране и самоподготовка за семестриална изпитна сесия. В чисто организационен план повечето студенти предлагат като ефективни стратегии предварителна подготовка и учене по време на семестъра, правилна подредба на изпитите - не повече от 2 за седмица, някои от изпитите да се проведат по време на семестъра, повечето изпити да са под формата на тест.

Получените резултати ни дават основание да направим следните изводи:

1. Установено е наличието на стрес по време на изпитна сесия при почти всички от участниците в проучването, което налага търсенето на ефективни начини за снижаване на нивата на стрес и възможности за прилагане на ефективни стратегии за преодоляването му.
2. Студентите изказват мнение, че до голяма степен натоварването, чувствата и емоциите по време на изпитна сесия усилват кумулативно усещането за стрес.
3. Те определят тревожността (84,8%), безсънието (62,5%), раздразнителността (53,6%) и затрудненията при възприемане на информация (53,6%) като най-значими прояви на стреса.
4. Студентите определят устния изпит като основен фактор, генериращ напрежение по време на изпитна сесия (91,1%).
5. Изпитваните не познават добре съответни методи и средства и не прилагат ефективни стратегии за противодействие на стреса по време на изпитна сесия.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На медицинските специалности е присъщо задължение да дават пример и да бъдат на предната линия в борбата с доказани рискови фактори за здравето. В този смисъл прилагането на

неефективни и дори рискови стратегии за противодействие на стреса говори за необходимост от обучение и помощ на студентите за корекция на поведението. Това налага спешни действия и инициативи за позитивни промени в мнението, нагласите и поведението на студентите като бъдещи изпълнители на здравни грижи.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бояджиева, Я. Стратегии за справяне със стреса, <https://zdrave.to>
2. Рашева, М. Справяне със стреса и депресията. АИ Проф. Марин Дринов, София, 2006
3. Макферсън, Д. Укроти ума си. Сиела, София, 2021.
4. Станилова, К. Стратегии за противодействие на стреса в новите реалности, <https://www.jenatadnes.com>
5. Христова, Е. Стратегии за справяне със стреса и професионалното преграване и (burnout) <http://lib-serv.vfu.bg>.
6. Bayri Bingol F, Demirgoz Bal M, Aygun M, Bilgic E. Secondary traumatic stress among midwifery students. *Perspect Psychiatr Care*. 2021 Jul;57(3):1195-1201. doi: 10.1111/ppc.12674. Epub 2020 Nov 1. PMID: 33135155
7. Foote CM, Hatzinger SJ, Sansosti LE, Meyr AJ. Perceived Stress of Podiatric Medical Students. *J Am Podiatr Med Assoc*. 2020 Sep 1;110(5):Article_8. doi: 10.7547/18-067. PMID: 33179069
8. Labrague LJ, McEnroe-Petit DM, Gloe D, Thomas L, Papathanasiou IV, Tsaras K. A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *J Ment Health*. 2017 Oct;26(5):471-480. doi: 10.1080/09638237.2016.1244721. Epub 2016 Dec 14. PMID: 27960598 Review.
9. McCarthy B, Trace A, O'Donovan M, Brady-Nevin C, Murphy M, O'Shea M, O'Regan P. Nursing and midwifery students' stress and coping during their undergraduate education programmes: An integrative review. *Nurse Educ Today*. 2018 Feb;61:197-209. doi: 10.1016/j.nedt.2017.11.029. Epub 2017 Nov 28. PMID: 29227889

Адрес за кореспонденция:

Валя Иванова Димитрова
Факултет по обществено здравеопазване
бул. „Цар Освободител“ 84
Варна, 9000
e-mail: valiya.dimitrova@mu-varna.bg