

ВЪЗДЕЙСТВИЕ НА СТРЕСА ПРИ СТУДЕНТИТЕ ОТ ПЪРВИ КУРС, СПЕЦИАЛНОСТ „МЕДИЦИНСКА СЕСТРА” В МЕДИЦИНСКИ УНИВЕРСИТЕТ – ВАРНА

Автори: Анна Георгиева, Цветелина Димитрова.

Институция: МУ, „Проф. д-р Параскев Стоянов” – гр. Варна; Факултет „Обществено здравеопазване”; Катедра „Здравни грижи”

Адрес: гр. Варна, 9000, ул. „Марин Дринов” №55, e-mail: anngebg@gmail.com; tsveti_D_153@hotmail.com

Резюме: Целта на настоящото проучване е да се изследва мнението на студентите от първи курс, специалност „Медицинска сестра”, относно въздействието на стреса по време на адаптацията им към обучението в Медицински университет – Варна (37). Приложен е анализ на литературни източници и анкетен метод. Изследването е проведено през април 2011 г. Резултатите потвърждават, че сновни източници на стрес за болшинството от анкетираните са изпитите, работата с пациенти, неувереността им при усвояването на манипулациите, голямата по обем информация и недостатъчното време за почивка. Различните прояви на стрес, посочени от повечето студенти обосновават необходимостта от прилагане на комплексни стратегии за справяне с него.

Ключови думи: адаптация, медицински сестри, първи курс, студенти, стрес

EFFECTS OF THE STRESS ON ADAPTATION OF FRESHMEN, SPECIALTY “NURSE”, TO THE EDUCATION IN MEDICAL UNIVERSITY – VARNA

Authors: Anna Georgieva, Tsvetelina Dimitrova

Institution: Medical University of Varna, Faculty of Public Health, Department of Healthcare

Summary: The purpose of this study was to research on the opinion of the freshmen, specialty "Nurse" concerning the impact of stress during their adaptation to training at the Medical University - Varna (37). An analysis of the literature and questionnaire method were applied. The study was conducted in April 2011. The results confirm that main sources of stress for the majority of respondents are the exams, working with patients, uncertainty in assimilation of manipulations, large amount of information and insufficient rest periods. Different manifestations of stress, identified by most students, justify the implementation of comprehensive strategies to deal with it.

Keywords: adaptation, nurses, freshmen, students, stress

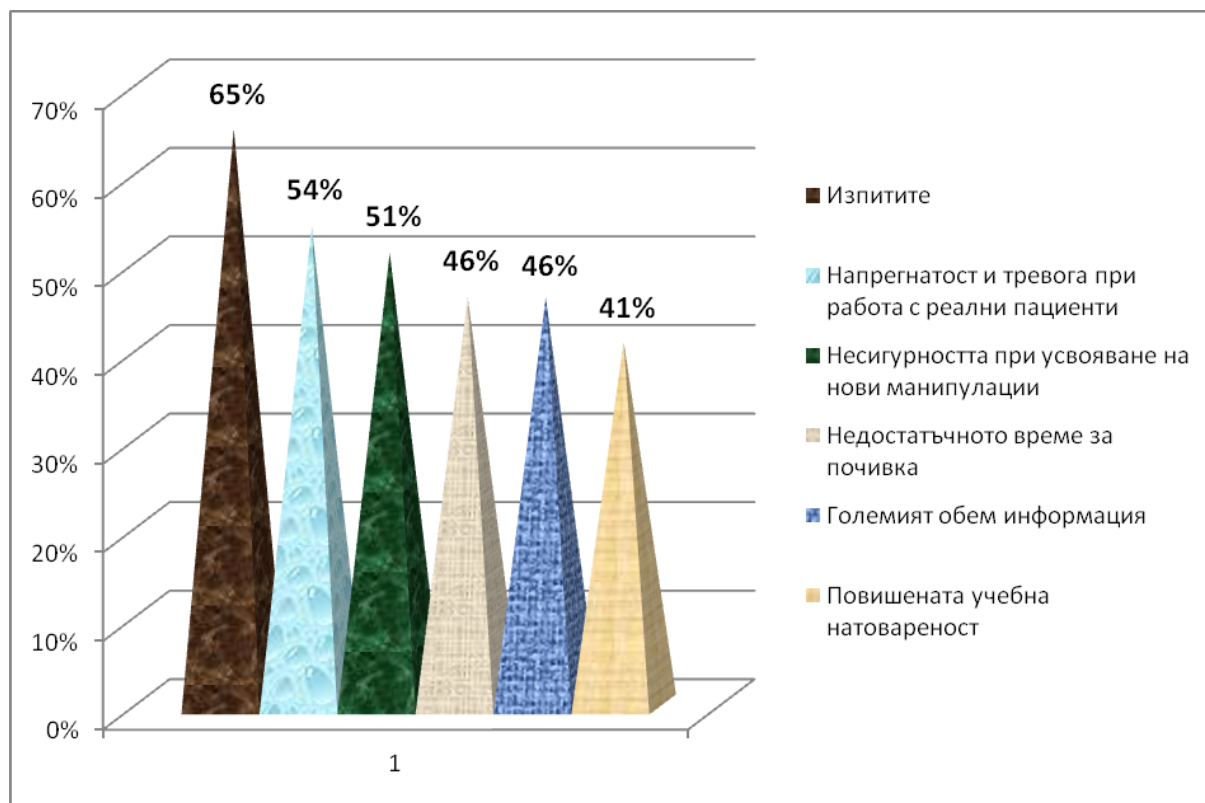
Увод: Професионалната подготовка на студентите медицински сестри изисква придобиването на високоспециализирани знания, умения и навици, а също и формирането на определено професионално поведение. Необходимостта от адаптация към новите изисквания и задължения на висшето училище, социални и професионални отговорности, които възникват в процеса на обучение, често води до появата на различни по характер и интензитет реакции на стрес.

Цел: Целта на настоящото проучване е да се изследва мнението на студентите медицински сестри от първи курс, относно въздействието на стреса по време на адаптацията им към обучението в Медицински университет – Варна и да се дадат насоки за постигане на по-висока трудоспособност и намаляване на дистреса.

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.

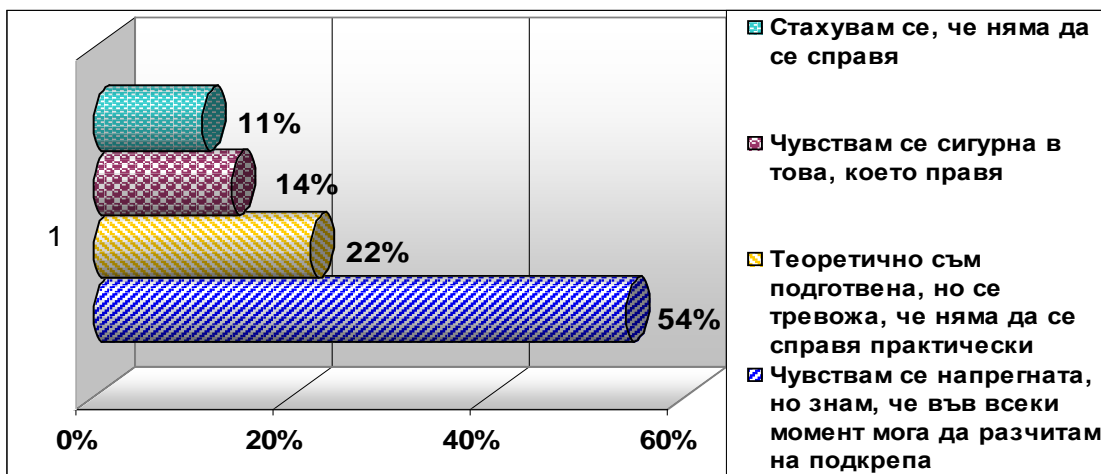
Резултати:

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. Анализът на резултатите разкрива основните източници на стрес за студентите първокурсници от специалност „ Медицинска сестра”. За повечето от респондентите, основни източници на стрес са изпитите (65%), работата с пациенти (54%) и неувереността им при усвояването на манипулациите (51 %), а за приблизително половината анкетирани – голямата по обем информация (46%) и недостатъчното време за почивка (46%) (Фиг. 1).



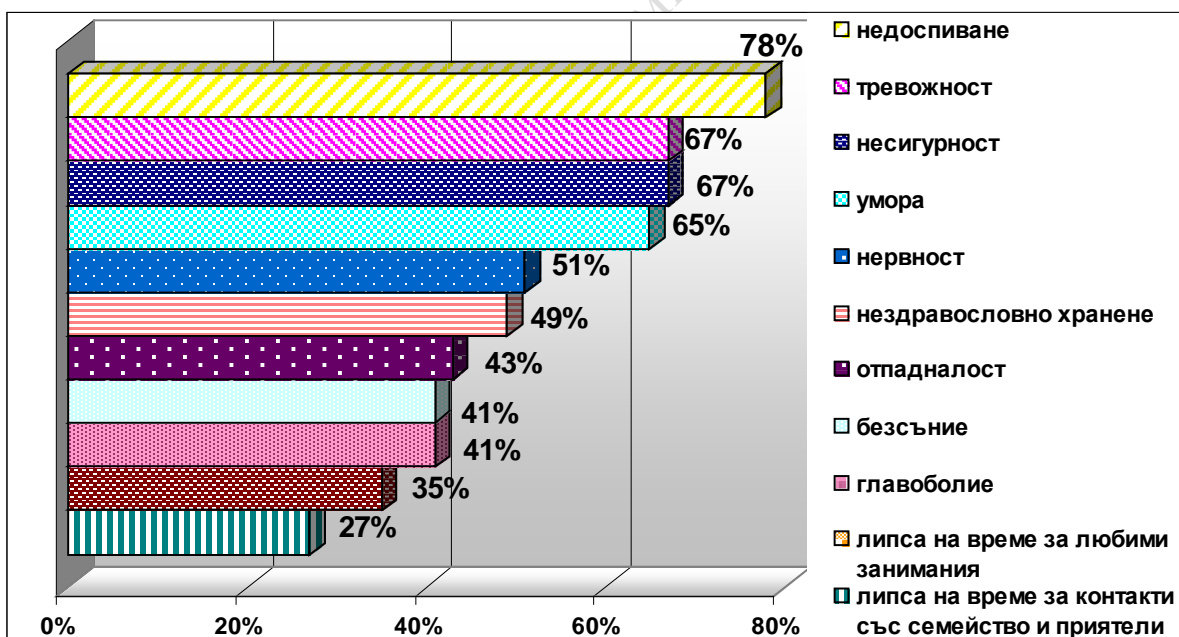
Фиг. 1. Основни източници на стрес при студентите медицински сестри.

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. 2). 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).



Фиг. 2. Прояви на стрес при студентите медицински сестри по време на работата с пациентите

Във връзка с получените резултати, за нас бе важно да идентифицираме основните прояви на стрес при студентите. 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. 3).



Фиг. 3. Прояви на стрес при студентите медицински сестри.

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).

За да могат да отговорят на високите изисквания на висшето училище, студентите трябва да имат и висока работоспособност за постигане на “максимална ефективност от работата при висока степен на функционална мобилизация на човека, която да не предизвиква пренапрежение и преумора”. Поддържането, обаче, на ниво на работоспособност и успешно отдалечаване от умората зависи и от самите студенти. Хигиената на умствения труд предполага те да спазват правилен режим на живот (достатъчен сън – не по-малко от осем часа в денонощието, и добро хранене, които са особено важни за тяхното здраве, не само за учебната работоспособност). (8)

Получените в нашето изследване резултати насочват вниманието ни към необходимостта от подобряване на храненето на студентите с основна цел повишаване на енергийните запаси, особено по време на изпитните сесии и доставката на необходимите витамини и хранителни вещества в организма.

Необходимостта от балансирано, редовно и пълноценно хранене по време на изпитни сесии е породена от нуждите на мозъка за доставка на повече енергия, съответстваща на натоварването, на което той е подложен. Приемането на разнообразна храна е най-добрият начин за доставяне на всички необходими елементи, които са нужни на мозъка през този период, а именно витамини, минерали, олиго-елементи, аминокиселини, мастни киселини и други. Необходим е редовен прием на млечни продукти, плодове, ядки и др. (21)

Наред с рационалното хранене, за „презареждане” на целия организъм и в частност на мозъка, е доказана необходимостта от достатъчен сън, осигуряващ бодрост, енергия и подобряване на паметта. Резултатите от нашето проучване доказват, че приблизително половината от анкетираните (41%) споделят, че стреса им причинява безсъние. (Фиг. 3). Изпиването на чаша мляко преди сън е подходящо средство за понижаване на натрупания стрес през деня и осигуряване на спокоен сън. (22) Гледането на интересен филм или четенето на книга преди лягане също успокоява напрежението.

Доказано е, че четенето на увлекателна книга, в която се описват положителни събития подобрява настроението и зарежда с положителна емоция. Друго предимство е, че четенето на книга преди сън помага за здравословната почивка през нощта. Освен това пренасянето в друг, нереален свят помага за по-лесно заспиване, а сънят е здрав и пълноценен (21).

Като част от хигиената на умствения труд, някои автори препоръчват студентите да провеждат закалителни процедури, автогенен тренинг, да спортуват или да имат друг вид двигателна активност (състезателни игри, танци и др.) (8).

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%). Тези резултати кореспондират с данните от проведеното от невропсихологът д-р Дейвид Люис от университета в Съсекс, Великобритания, изследване сред група доброволци, с цел да установи кои дейности могат да намалят стреса. Според проучването четенето на книги намалява стреса до 68%, слушането на любима музика – до 61%, чаша чай или кафе – до 54 %, разходка сред природата – спад на стреса до 42% (21).

Изложените данни от нашето проучване потвърждават опитите на изследваните лица да се справят със стреса, но за цялостно решаване на проблема е необходимо изграждане на цялостна стратегия и подкрепа.

Морийн Дейвис, медицинска сестра и преподавател в университета в Тексас, предлага студентите да открият основните причини за стреса и след това да направят промени, с които да облекчат проблема. Например, като се научат да управляват времето си по-ефективно, чрез разширяване на социалната мрежа с хора, от които могат да получат

подкрепа или да си съставят график за разпределение на времето. За справяне с големи по обем задачи Дейвис препоръчва разбиването им на малки стъпки. Според нея, приближаващ изпит може да причини объркване, докато подготовката за него не бъде разбита чрез изготвянето на график за научаване на отделни теми. Такова упражнение може да доведе до физическо облекчение на стреса и може да бъде направено в рамките на по-малко от 30 минути на ден, 3 пъти в седмицата, за да може да се впише в натовареното учебно разписание на студентите медицински сестри (18).

Трима от анкетираните споделят, че имат създадена система за разпределение на времето и се справят отлично (Фиг. 4). Те също споделят, че учат един месец преди изпита. Но въпреки това изпитите, несигурността при извършването на манипулациите и недостатъчното време за почивка се явяват основните стресогенни фактори за тях. Една трета от респондентите поделят, че имат изградена система за разпределение на времето, но не им остава време за справяне с всички задължения в следствие на външни фактори. Това може да показва от една страна неефективността на този график, а от друга – прекаленото влияние на външни фактори и невъзможността на студента да спазва графика може да се окаже допълнителен стресогенен фактор.



Фиг. 4. Наличие на създадена система (график) за разпределение на времето при студентите

Интересен е въпросът как може да бъде използвана в борбата със стреса социалната среда (семейство, приятели, съседи, преподаватели). Терминът “социална подкрепа” включва личните контакти, с които разполага даден индивид. Той принадлежи едновременно към няколко групи – дома, на работа, в университета, в занималнята,

извън работа и т.н. Социалната подкрепа осигурява индивида със средствата за изразяване на неговите чувства, за намиране подкрепа у околните, набавяне на информация, поставяне на реални цели и осъществяване на обратна връзка. По принцип хората с изградена система от социални връзки са с по-добро умствено здраве и се справят по-добре със стреса. Човекът като социално същество показва много по-малко страх и по-голям кураж, когато е в присъствието на други хора. Наличието на хора около нас служи като буфер между стресовите ситуации (19).

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, недостатъчно време. Получените резултати кореспондират с тези, описани от други автори, занимаващи се с проблема (5,15,16,17,18).

Относителният дял на студентите, изпитващи напрежение при работа с пациенти, в реална работна среда, е много близък с показателя, получен от други изследователи (5, 17).

Основни източници на стрес за повечето от студентите 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 и имат контролна функция и в случай на успех се явяват фактор повишаващ самооценката (15). От друга страна 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 подобни проучвания, проведени от други автори (8, 15, 16, 17,18).

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)

Заклучение: Изучаването на въздействието на стреса при студентите медицински сестри е важна предпоставка за своевременно предприемане на профилактични мерки, съдействащи за бързата им адаптация към новите условия и изисквания на висшето училище и за успешното формиране на професионални компетенции, необходими за успешната им реализация.

Литература:

1. Ачкова, М., Приложна психология в медицината и здравните грижи, С., Коти ЕООД, 2001г.
2. Борисова С., Тончева, С., Роля на преподавателя при формиране на клиничното 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, Suppl. 1, 289-295.
4. Георгиева , А., Кр. Стамова, „Нагласи за непрекъснато обучение на студентките-дипломантки от специалност „Медицинска сестра” в Медицински университет-Варна”, сп. "Здравни грижи", год.VIII, 2010, бр. 3 , с. 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, бр. 2 , с. 47-50

6. Митова М., С. Младенова. Методика на практическото обучение на специалистите по здравни грижи, София, Артик-2001, 2008г.
7. Нишева В., Медицинска педагогика, I изд., Плевен, Издателски център ВМИ – Плевен, 2003г.
8. Попов Т., Х. Милчева, Г. Петрова. Принципи и методика на обучението. София, КОТА ПРИНТ, 2006г.
9. Стамова Кр., А. Георгиева, „Оценка на пациентите на професионалното поведение на обгрижващите ги медицински сестри”, сп. "Здравни грижи", год. VIII, 2010, бр. 3, с. 32-37.
10. Тончева С., С. Борисова, Образователни възможности за повишаване на компетенциите на медицинската сестра, сп. Здравни грижи, год. IV, 2006г., с.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, 2004, 2(14), 4, с. 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, бр.1, с. 12-15.
14. Тончева С., Наставничеството – ефективен метод в обучение на Медицинска сестри и акушерки, сп. "Здравни грижи", год. VI, 2008, бр.1, 12-17.
15. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья, Здравоохранение Российской Федерации. 2001, 4, 38-39.
16. Burnard P, Edwards D, Bennett K et al., 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: construção dos fatores determinantes, REME-Revista Mineira de Enfermagem, v.11, N.4, set./dez 2008, p.125-37
18. Davis M. E., Stress Management is Key During Nursing School, The Student Voice, November 2004, <http://onsopcontent.ons.org/Publications/StudentVoice/Nov04/article5.html>
19. <http://www.psychology.intss.info/index.php>, Стрес. Фактори, влияещи на стреса и начини за справяне със стреса.
20. <http://zdrape.log.bg/article.php>, Какво да правим срещу стрес?
21. <http://zdrape.ws>, Храни и стрес. Четенето на книги ни прави щастливи.
22. <http://revita.bg/>, Антистресово хранене.