

ЗАВИСИМОСТ МЕЖДУ СТРЕСОУСТОЙЧИВОСТТА И ПОСТИГНАТИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОТ УЧЕБНИЯ ПРОЦЕС ПРИ СТУДЕНТИТЕ ОТ ФИЛИАЛ ВЕЛИКО ТЪРНОВО

Жана Павловска, Янка Маркова

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

RELATIONSHIP BETWEEN STRESS RESISTANCE AND ACHIEVED ACADEMIC RESULTS BY THE STUDENTS AT THE VELIKO TARNOVO AFFILIATE

Zhana Pavlovska, Yanka Markova

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

РЕЗЮМЕ

Въведение: Обикновено стресът се възприема като негативно състояние, причиняващо вреда на организма и психиката, но в отговор на преживения стрес човек може да промени своето поведение, да натрупа опит, да увеличи уменията си за справяне и повиши своята стресоустойчивост. Стресоустойчивостта е личностно свойство, характеризиращо се с повишена устойчивост към стресори от различно естество и способност за по-лесно преодоляване състоянието на стрес. Свързана с учебната дейност, тя включва ниска личностна и ситуативна тревожност, ниско ниво на нервно-психическото напрежение, адекватна самооценка, висока работоспособност, емоционална устойчивост, които обезпечават успешното реализиране на учебните цели.

Цел на проучването: да се установи има ли пряка зависимост между стресоустойчивостта на студентите от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ във Филиал Велико Търново и успеха, който са постигнали.

Материал и методи: направена е оценка на стресоустойчивостта на 19 студенти от специалността „Акушерка“ и 20 студенти от специалността „Медицинска сестра“ от Филиал Велико Търново на възраст от 19 до 53 години и е съпоставена със средния успех, който са постигнали.

Използвани са документален метод, психометричен метод и графичен анализ.

ABSTRACT

Introduction: Stress is usually seen as a negative state which is bad for human system as well as for the human mentality. A person could change his/her behavior, gain some experience, and develop skills to counteract stress and increase stress resistance as a response to the experienced stress. Stress resistance is a special personal feature, which is characterized by heightened resistance toward stress factors of a different nature and ability to overcome stress situations more easily. In an academic setting it includes: low personal and situational anxiety, low neuropsychological tension level, adequate self-esteem, high working capacity, emotional stability. All of the above-mentioned guarantees successful achievement of academic goals.

Aim: The aim of this study is to establish whether there is a direct relation between stress resistance of Midwife and Nurse students at the Veliko Tarnovo Affiliate on one hand and the achieved academic grade (marks) on the another.

Materials and Methods: Stress resistance evaluation of 19 Midwives and 20 Nurse students all aged between 19 and 53 studied in the Veliko Tarnovo Affiliate was compared to the average achieved academic grade.

Documentary, psychometric methods and graphic analysis were used for the purpose of current research.

Results: No significant differences in the measured stress resistance of Midwife and Nurse students were reported. Stress resistance assessment of both was mostly satisfactory.

Резултати: Няма големи различия в измерената стресоустойчивост при студентите от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ - преобладаващата оценка е удовлетворителна. Зависимостта между стресоустойчивостта и постигнатия успех не е пряка, защото зависи от други фактори, както вътрешни - тип висша нервна дейност, темперамент, опит, ценностна ориентация, мотивация, така и външни - обкръжение, учебна среда и др., някои от които могат да бъдат успешно повлиявани чрез успешна адаптация, тренировка, както и специфичната култура на поведение, намаляваща стреса, психична регулация и саморегулация.

Ключови думи: стрес, стресоустойчивост, успех, фактор

УВОД

В „Съвременен тълковен речник на българския език“ стресът се определя като „състояние на максимално нервно напрежение, предизвикано от емоционално или физическо въздействие върху организма“ (1).

Богатството от определения за стреса подчертава неговата сложност и многообразност. Всички определения и дефиниции могат да бъдат обединени в няколко групи:

1. Определения, които отразяват реакцията на организма вследствие на някаква ситуация (Х. Селие, Р. М. Грановски и др.).
2. Дефиниции, фокусирани върху ситуацията или стимулите, независимо от реакцията на човека и дори независимо от неговите възприятия.
3. Дефиниции, фокусирани върху възприятията на хората, свързани с изискванията на различните ситуации (Т. Холмс, Р. Рае).
4. Интегративен подход – тълкуване на стреса като лошо съответствие между ресурсите на човека и изискванията на неговата среда (Дж. Макграт, Р. Лазаръс, Дж. Френч) (3).

Обикновено стресът се възприема като негативно състояние, причиняващо вреда на организма, психиката и дейността на човека.

Преобладаващата част от авторите свързват стреса с адаптационния синдром, неспецифична реакция на много силни дразнителни, голям разход на енергия, изтощаване на силите, опасност от нарушаване на равновесието на организма и др. Стресът може да се разглежда като критично събитие и като перманентно жизнено състояние.

The relationship between stress resistance and achieved academic results is not direct, because it depends on different factors – internal (type of higher nervous activity, temper, experience, value orientation, motivation) and external (surroundings, academic environment). Some of these factors could be positively influenced by successful adaptation, training, specific behavior culture, psychological regulation and self-regulation.

Keywords: stress, stress resistance, academic grade, factors

Създателят на теорията за стреса Ханс Селие счита, че стресът може да се избегне само ако човек не прави абсолютно нищо. Негова е и сентенцията, че „стресът е вкусът на живота“ (8).

Изходът от стреса може да бъде различен и от него зависи дали индивидът ще стигне до дистрес или ще възстанови своето психо-физиологично състояние. В отговор на преживения стрес човек може да промени поведението си, да натрупа опит, да увеличи уменията си, да повиши своята стресоустойчивост.

Стresoустойчивостта се разглежда като личностно качество, характеризиращо се с повишена устойчивост към стресори от различно естество и способност за по-лесно преодоляване състоянието на стрес. Тя е двустранно детерминирана – вътрешно и външно. Вътрешната детерминираност се определя от характеристиките на личността и включва здравословно състояние, тип висша нервна дейност, темперамент, опит, елементи на светогледа, ценностна ориентация, потребности, мотивация, самооценка и други психични свойства. Външната детерминираност също е многостранна и противоречива. Включва много фактори / дразнителни от ежедневието, природната среда, обкръжението и други, които за едни личности могат да се характеризират като стресори, а за други - не, в зависимост от индивидуалните характеристики.

Стresoустойчивостта на студентите, свързана с учебната дейност, включва ниска личностна и ситуативна тревожност, ниско ниво на нервно-психическото напрежение, адекватна самооценка, висока работоспособност, емоционална

устойчивост, които обезпечават успешното реализиране на учебните цели. Стресоустойчивостта може да се разглежда и като фактор за постигане на по-добри резултати в учебния процес, свързан с бъдещата успешна реализация.

Съществуват начини стресът да бъде предотвратен или неблагоприятните му последици да бъдат намалени. За студентите, подложени на периодично действащи стресори, важно значение придобива тренировката и адаптацията, както и специфичната култура на поведение, намаляваща стреса, психичната регулация и саморегулация в условията на стрес.

Цел на проучването: да се установи има ли зависимост между стресоустойчивостта на студентите от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ във Филиал Велико Търново и успеха, който са постигнали.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Обект на изследването: 19 студенти от специалността „Акушерка“ и 20 студенти от специалността „Медицинска сестра“ от Филиал Велико Търново на възраст от 19 до 53 години.

Предмет на изследването: зависимостта между стресоустойчивостта на студентите от

специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ и успеха, който са постигнали.

Задачи на проучването:

1. Да се измери стресоустойчивостта на студентите от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“.
2. Да се установи има ли пряка зависимост между стресоустойчивостта на студентите и успеха, който са постигнали по време на обучението си.

МЕТОДИ

Използвани са документален метод, психометричен метод и графичен анализ. Инструментарият, използван за оценка на стресоустойчивостта на студентите, е „Тест за стресоустойчивост на С. Коухен и Г. Вилиансон“, който включва 10 въпроса с възможни 5 отговора. Самата оценка може да бъде: отлична, добра, удовлетворителна, лоша и много лоша.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Получените резултати на стресоустойчивостта са в зависимост от възрастта и поради това е необходимо да се знае възрастовата структура на студентите.

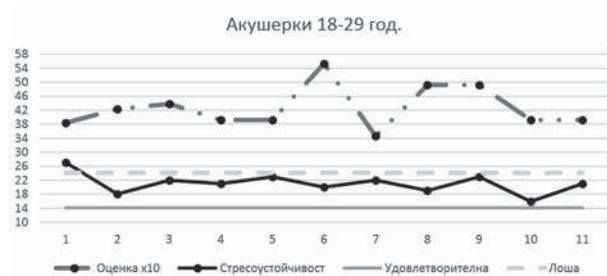
Табл. 1. Резултати на студентите от специалността „Акушерка“

№	Инициали	Години	Оценка от теста	Оценка на стресоустойчивостта	Среден успех - II семестър
1	К. Б.	43	18	Удовлетворителна	4, 69
2	Л. А.	19	27	Лоша	3, 84
3	С. С.	19	18	Удовлетворителна	4, 23
4	М. М.	28	22	Удовлетворителна	4, 38
5	В. Д.	19	21	Удовлетворителна	3, 92
6	И. И.	23	23	Удовлетворителна	3, 92
7	Р. Л.	29	20	Удовлетворителна	5, 53
8	М. А.	19	22	Удовлетворителна	3, 46
9	М. К.	30	26	Лоша	5, 38
10	М. В.	41	20	Удовлетворителна	4, 84
11	В. П.	20	19	Удовлетворителна	4, 92
12	Г. С.	22	23	Удовлетворителна	4, 92
13	Т. С.	37	18	Удовлетворителна	4, 53
14	Г. Т.	41	26	Лоша	4, 38
15	З. А.	30	30	Лоша	4, 61
16	А. С.	30	22	Удовлетворителна	4, 30
17	Г. И.	20	16	Удовлетворителна	3, 92
18	А. А.	40	21	Удовлетворителна	5, 07
19	Е. К.	19	21	Удовлетворителна	3, 25

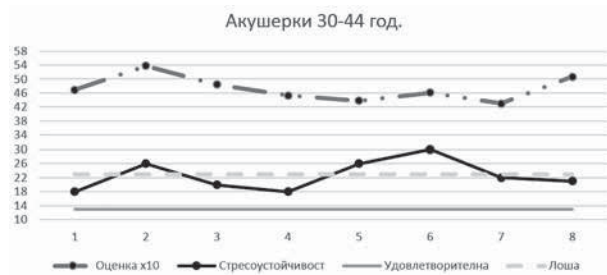
Възрастова структура на студентите от специалността „Акушерка“: 18-29 г. - 58%; 30-44 г. - 42%; средна възраст - 26,8 години. Резултатите на студентите от тази специалност се виждат в Табл. 2.

В специалността „Акушерка“ 79% от студентите са с удовлетворителна стресоустойчивост и 21% - с лоша стресоустойчивост. Измерената средна стресоустойчивост е 21,5 и отговаря на удовлетворителна. От студентите с лоша стресоустойчивост 75% са от възрастова група 30-44 г.

На Фиг. 1 и Фиг. 2 графично е представена измерената стресоустойчивост на всеки един студент и средният успех, който са постигнали през втори семестър в двете възрастови групи.



Фиг. 1. Стресоустойчивост и среден успех при студентите от специалността „Акушерка“, 18-29 г.



Фиг. 2. Стресоустойчивост и среден успех при студентите от специалността „Акушерка“, 30-44 г.

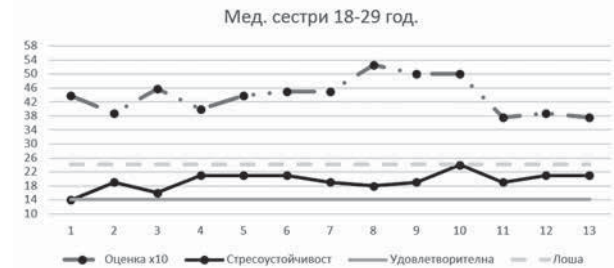
Средният успех на студентите от специалността „Акушерка“ през II семестър - 4,46. От студентите с удовлетворителна стресоустойчивост 47% са с успех над средния и 53% - с успех под средния за курса. От студентите с лоша стресоустойчивост 50% са с успех, по-висок от средния и 50% - с успех, по-нисък от средния за курса.

Възрастовата структура на студентите от специалност „Медицинска сестра“ показва: 18-29 г. - 65%; 30-45 г. - 30%; 45-54 г. - 5%. Средната възраст е 27,8 г. Резултатите на студентите от тази специалност са представени в Табл. 2.

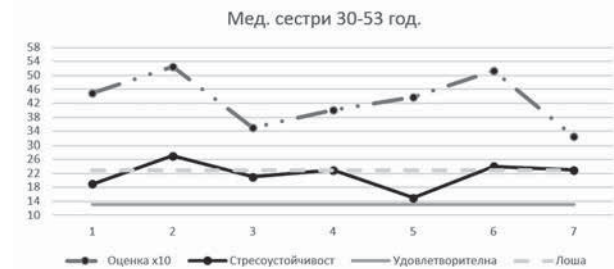
При студентите от специалността „Медицинска сестра“ 80% са с оценка удовлетворителна стресоустойчивост и 20% - с лоша стресоустойчивост. Студентите с оценка лоша стресоустойчивост са от възрастовите групи 30-44 г. - 75%, и 45-54 г. - 25%. Средната стресоустой-

чивост на студентите от специалността „Медицинска сестра“ е 20,3 и отговаря на оценка удовлетворителна.

На Фиг. 3 и Фиг. 4 графично е представена измерената стресоустойчивост на всеки един студент и средният успех, който са постигнали през втори семестър.



Фиг. 3. Стресоустойчивост и среден успех при студентите от специалността „Медицинска сестра“, 18-29 г.



Фиг. 4. Стресоустойчивост и среден успех при студентите от специалността „Медицинска сестра“, 30-44 г.

Средният успех на студентите от специалността „Медицинска сестра“ през втория семестър е 4,34. От студентите с удовлетворителна стресоустойчивост 67% са с успех, по-висок от средния за курса, и 33% - с успех, по-нисък от средния. От студентите с лоша стресоустойчивост 50% са с успех, по-висок от средния, и 50% са с успех, по-нисък от средния.

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

1. Няма големи различия в измерената стресоустойчивост между студентите от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“.
2. Преобладаващата оценка на стресоустойчивостта е удовлетворителна.
3. По-високата възраст предполага по-лоша стресоустойчивост.
4. Няма пряка връзка между стресоустойчивостта и постигнатия успех. Високата стресоустойчивост не е гаранция за висок успех, както и ниската стресоустойчивост не изключва постигането му.
5. Връзката между успеха и стресоустойчивостта е многофакторна. Тя се определя от външ-

Табл. 2. Резултати на студентите от специалността „Медицинска сестра“

№	Инициали	Години	Оценка от теста	Оценка на стресоустойчивостта	Среден успех - II семестър
1	Н. И.	18	14	Удовлетворителна	4, 38
2	М. Д.	20	19	Удовлетворителна	3, 87
3	З. У.	24	16	Удовлетворителна	4, 58
4	А. Н.	31	19	Удовлетворителна	4, 50
5	А. В.	20	21	Удовлетворителна	4, 00
6	П. С.	20	21	Удовлетворителна	4, 38
7	М. Г.	26	21	Удовлетворителна	4, 50
8	Г. П.	26	19	Удовлетворителна	4, 50
9	И. М.	29	18	Удовлетворителна	5, 25
10	Д. Й.	35	27	Лоша	5, 25
11	С. Ж.	20	19	Удовлетворителна	5, 00
12	И. С.	37	21	Удовлетворителна	3, 50
13	Г. П.	53	23	Лоша	4, 00
14	Н. Г.	27	24	Удовлетворителна	5, 00
15	М. Б.	43	15	Удовлетворителна	4, 38
16	М. С.	20	19	Удовлетворителна	3, 75
17	Х. Х.	20	21	Удовлетворителна	3, 88
18	С. И.	29	21	Удовлетворителна	3, 75
19	К. М.	40	24	Лоша	5, 13
20	П. П.	38	23	Лоша	3, 25

ни и вътрешни условия: тип висша нервна дейност, темперамент, опит, ценностна ориентация, мотивация; обкръжение, учебна среда, някои от които могат да бъдат успешно повлиявани.

ПРЕПОРЪКИ, КОИТО СЛЕДВАТ, СА:

1. Студентите трябва да бъдат обучени в дейности, които повишават персоналната стресоустойчивост. Това се постига с индивидуални или групови тренировки; усвояване на специфична култура на поведение; психична регулация и саморегулация.
2. Промяна на динамичния стереотип на студентите - ефективно редуване на труд и почивка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Буров, Ст., Бонджолова, В., Илиева, М., Пехливанова, П. Съвременен тълковен речник на български език с приложения. Gaberoff, 2000, с. 868.
2. Десев, Л. Речник по психология. София, Изд. Булгарика, 1999.

3. Корсини, Р. Енциклопедия по психология. София, Наука и изкуство, 1998.
4. Трифонов, Т. Обща психология. София, Наука и изкуство, 1992.
5. Воробейчик ЯН. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика). Одеса, 2004. 360 с.
6. Куприянов РВ, Кузьмина ЮМ. Психодиагностика стресса Практикум; Казань, Изд. КНИТУ; 2012.
7. Майхенбаум, Д. Как да се справяме със стреса. Русе, Дунав-прес ООД, 1993.
8. Селие, Х. Стрес без дистрес. София, Наука и изкуство, 1982.