

ПРОУЧВАНЕ НА СТРАТЕГИИТЕ ЗА ПОДГОТОВКАТА ЗА ИЗПИТИ НА СТУДЕНТИТЕ ПЪРВОКУРСНИЦИ ОТ СПЕЦИАЛНОСТИТЕ „АКУШЕРКА” И „МЕДИЦИНСКА СЕСТРА”

Жана Павловска

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

RESEARCH OF PREPARATION EXAMS STRATEGIES APPLIED TO FIRST-YEAR UNIVERSITY STUDENTS FOR THE MIDWIFE AND NURSE SPECIALISTS

Zhana Pavlovska

Medical University – Varna „Prof. Dr. Paraskev Stoyanov”
Health Care Department, Affiliate Veliko Tarnovo

РЕЗЮМЕ

Въведение: Предизпитната подготовка и явяването на изпит са важни моменти в живота на студентите. Съществуват убедителни доказателства, че стресът оказва негативно влияние на нервната, сърдечно-съдовата и имунната система, но главният фактор, който провокира стреса, това са отрицателните преживявания. За студентите, които се намират в стрес, проблемът да вземат изпитите е голям. От значение е и степента на социална адаптация. Всички тези проблеми са изключително важни, защото от успеха, който ще постигнат в обучението, зависи тяхната професионална реализация в бъдеще.

Цел на проучването: Да се изследват стратегиите за подготовка за изпити на студентите първокурсници от специалностите „Акушерка” и „Медицинска сестра” във Филиал Велико Търново и необходимостта от разработване на „Програма за адаптация”.

Материал и методи: Проучено е мнението на 19 акушерки и 21 медицински сестри от Филиал Велико Търново. Използвани са документален метод, социологически метод (анкета) и графичен анализ.

Резултати: Голям процент (над 50%) от студенти първокурсници не използват подходящи стратегии за подготовка. Не планират подготовката си за изпити и не считат, че текущият контрол е важен. Само 12.5% заявяват, че са напълно удовлетворени от представянето си по

ABSTRACT

Introduction: Pre-exam preparation and exams are important moments of students' life. There are proven evidences that stress plays negative influence to nervous, cardio-vascular and immune system. No doubt, basic provocative stress factor is negative experience. Student trouble for passing exams is higher for these students who are under stress influence. Social adaptation level is also put into consideration. All these problems are highly important because students' future professional realization depends on education success.

Objective: Research of preparation exams strategies applied to first-year university students for the midwife and nurse specialists in Affiliate Veliko Tarnovo, as well as necessity of „Adaptation Program” development.

Research and methods: The opinion of 19 midwives and 21 nurses, students in Affiliate Veliko Tarnovo of Medical University Varna, is researched. Documentary, sociological (inquiry) method and graphic analysis have been used for the purpose of research.

Results: Major percentages (more than 50%) of first-year students do not use proper preparation strategies. They do not plan their preparation for coming exams and do not believe that current control is important. Only 12.5% of students state that are fully satisfied of their exam performance work. This fact gives raise to necessity of „Adaptation Program” development. The program will support solid knowledge assimilation, self-dependent work, and proper time

време на изпити. Това поражда необходимост от разработване на „Програма за адаптация“, която ще подпомогне усвояването на трайни знания, самостоятелна работа, правилно планиране на времето и формиране на устойчив интерес към избраната професия.

Ключови думи: стратегия за учене, изпит, стрес

УВОД

Първата сесия за студентите е свързана с много емоции и вълнения. Всеки изпит е стрес за човека, още повече, ако си първи курс в университета.

Подготовката за изпитите е сериозна интелектуална задача и изисква интензивна мозъчна активност. Често този процес е свързан с безпокойство, тревожност и стрес. Съществуват убедителни доказателства, че стресът оказва негативно влияние на нервната, сърдечно-съдовата и имунната система – повишава кръвното налягане, ускорява пулса, снижава апетита. От продължителното седене над учебниците се натоварват едни и същи мускули и органи, нарушава се режимът на сън и почивка. Отрицателните преживявания също провокират стреса. За студентите, които се намират в стрес, проблемът да вземат изпитите е голям.

Ученето е творчески процес и начините, по които човек усвоява информация, са много разнообразни и индивидуални, но също така зависят от редица фактори. Три от тях се считат за основни: познавателен – свързан с нивото на знанията, мотивационен – целенасоченост, преодоляване на трудностите, и емоционален – способността да издържиш на напрежението. Съществуват различни методи и стратегии за учение, които значително подобряват успеваемостта и ускоряват напредъка в обучението.

Стратегията се разбира като устойчива насоченост на дейност или процес и се определя като общ план, замисъл, ръководство на дадена дейност с оглед постигане на предварително дефинирана крайна цел (1). Тя е ръководно начало, насочена към постигане на значими резултати; има трайно, устойчиво значение за успех; показва общото намерение и посока на дейността, разбира ни като обобщаваща характеристика и визия за нея.

Доминиращи за процеса на учене са две групи стратегии. Първата група са когнитивните стратегии, които обучаваният използва за регу-

planning and set up of stable interest toward chosen profession.

Keywords: *study strategy, exam, stress*

лиране на процеса на придобиване на знания. Те включват: разработване на стратегии като изграждане на връзки с предишни знания, стратегии за запаметяване, водене на бележки и др. (3).

Втората група са метакогнитивни стратегии. Централна роля тук имат дейности като планиране и мониторинг на ученето, оценка на резултатите от ученето, адаптиране към различните изисквания на задачите и неочаквани затруднения, например чрез увеличаване на усилията.

Друга група стратегии са волевите, чрез които могат да се преодолеят затрудненията и да се постигне придържане към ефективни подходи за учене (4). Прилагането им гарантира на студентите умение да контролират своите познания, емоции, мотивация, заобикаляща среда, ангажимента към първоначалното намерение. Тук се включва и саморегулацията като отговорност за придобиване на знания, която помага на студентите да станат по-добри по отношение на: управление на времето за придобиване на умения, способността да идентифицират учебни проблеми.

Стратегията е резултат на съзнателен избор, на решение, което е проявление на метапознание (3), „знание за знанието“ и индивидуален контрол.

От значение е и степента на социална адаптация. Солодилова (2003) определя адаптацията на първокурсниците към системата на висше образование като необходимо условие за успешно функциониране на студентите, изразяващо се в успешно обучение, психологически комфорт, удовлетвореност на личността от професионалния си избор и по-нататъшна професионална кариера. В хода на самата адаптация се формират в студентите нови личностни качества – професионално самоопределение, готовност за промяна, комуникативни навици и учебна култура, социално-психологическа компетентност.

Съществува необходимост да се говори за проблемите и трудностите, свързани с подготовката и изпитите, за да се намерят възможни

пътища за преодоляването им, защото от успеха, който ще постигнат студентите в процеса на обучение, зависи бъдещата им професионална реализация. Особено актуално е това за първокурсниците, при които адаптацията все още не е приключила.

Цел на проучването: да се изследват стратегиите за подготовка за изпити на студентите първокурсници от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ във Филиал Велико Търново и необходимостта от разработване на „Програма за адаптация“.

МАТЕРИАЛ И МЕТОДИ

Обект на изследването: 19 акушерки и 21 медицински сестри от Филиал Велико Търново на възрастта от 19 до 52 години.

Предмет на изследването: стратегиите за подготовка на студентите първокурсници от специалностите „Акушерка“ и „Медицинска сестра“ във Филиал Велико Търново на МУ Варна.

Задачи на проучването:

Проучване стратегиите за подготовка на студентите за изпитна сесия.

Да се идентифицират най-важните проблеми и затруднения по време на изпитната сесия.

Да се обоснове необходимостта от разработване на програма за адаптация на студенти първокурсници.

Методи: използвани са документален метод, социологически метод (самостоятелно изготвена анонимна анкета от 10 въпроса - отворени и затворени) и графичен анализ. Общият брой на обработените анкети е 40.

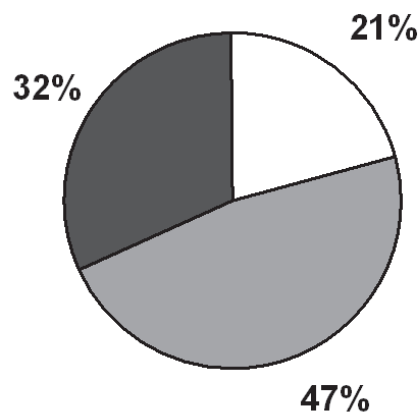
РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

Всички студенти споделят, че по време на първата изпитната сесия са изпитвали тревожност и безпокойство, макар и много рядко – 21%, почти през цялото време – 47%, и силна тревожност – 32%, свързани с главоболие преди и/или след изпита, сърцебиене, изпотяване, говорни нарушения, „изсъхване“ на устата и други нервно-вегетативни смущения.

Като причини за тревожността се посочват:

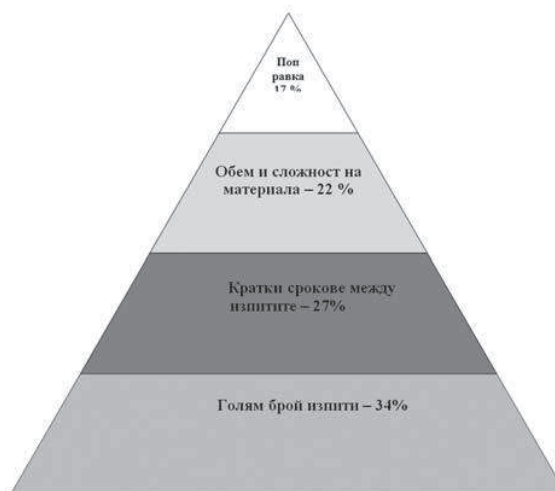
- големият брой изпити - 34%;
- кратките срокове между изпитите - 27%;
- големият обем и сложността на материала за заучаване - 22%;
- страхът от вероятността да останат на поправка - 17%.

По отношение на изпитите – 11 на брой, от които 2 завършват със заверка, 1 с оценка от ре-



□ Много рядко ■ Почти винаги ■ Винаги

Фиг. 1



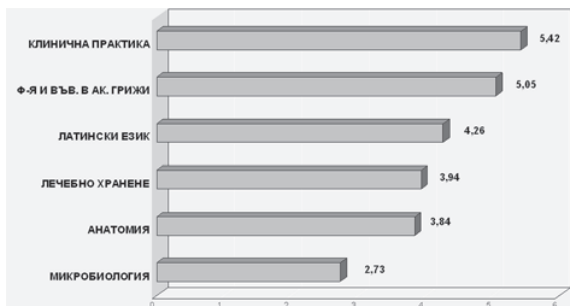
Фиг. 2

ферат и 2 на текуща оценка, студентите имат възможност да „разтоварят“ сесията. Това води до увеличаване на дните между изпитите от 4-5 на 6-7. Писането на реферат и оформянето на текущи оценки също не трябва да бъде оставяно за последния момент, както обикновено се практикува. Само 47% от студентите смятат, че текущият контрол и редовното учене по време на семестъра са оказали положително влияние при усвояването на трайни знания за подготовката за изпитите. Големият обем материал също може да бъде „накъсан“ и усвоен чрез „разчленяване“ на учебните задачи и по-строغو фиксирани срокове за тяхното изпълнение. С течение на времето това ще стане автоматизиран навик, като също се очаква и „сложността на материала за заучаване да се окаже не толкова голяма по обем и неразбираема“. Лекциите не трябва да се възприемат като „диктовки“, а да дават основата и да стимулират самостоятелната подготовка. Само 13% плани-

рат подготовката си за изпитите, 29% - отчасти и 58% - не.

Дисциплините, по които са изпитали най-големи затруднения за акушерките, се ранжират в следната последователност:

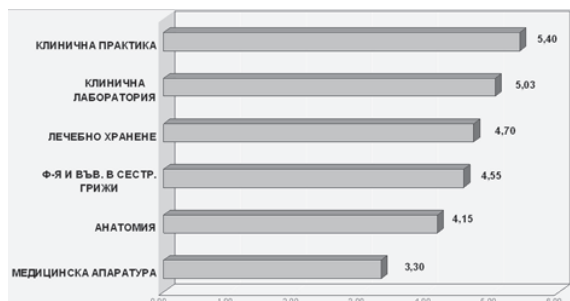
1. Микробиология - среден успех 2.73.
2. Анатомия - среден успех 3.84.
3. Лечебно хранене - среден успех 3.94.
4. Латински език - среден успех 4.26.
5. Философия и въведение в сестринските и акушерските грижи - среден успех 5.05.
6. Клинична практика - среден успех 5.42.



Фиг. 3

За медицинските сестри най-трудни са се оказали:

1. Медицинска апаратура - среден успех 3.30.
2. Анатомия - среден успех 4.15.
3. Философия и въведение в сестринските грижи - среден успех 4.55.
4. Лечебно хранене - среден успех 4.70.
5. Клинична лаборатория - среден успех 5.03.
6. Клинична практика - 5.35.



Фиг. 4

Ключов момент в организацията на изпитната подготовка е рационално построеният дневен режим, който трябва да бъде подчинен на старото и изпитано правило на „трите осморки“ - 8 часа сън, 8 часа учебна дейност, 8 часа хранене, спорт, отморяващи разходки и културни развлечения. Храната трябва да бъде достатъчна по количество и разнообразна в качествено отношение - богата на белтъчини под формата на месо,

риба, мляко, яйца. Да включва достатъчно въглехидрати и витамини, пресни плодове и зеленчуци, от които организмът има повишена необходимост във връзка с усилената умствена дейност.

По време на сесия само 29% студенти са отделили достатъчно време за сън и почивка и 21% са се хранили здравословно.

За разтоварване от напрежение доминиращ е сънят - 41%, среща с приятели - 29%, разходка на чист въздух и физическа активност - 17%, хоби и културни развлечения - 13%.

Като краен резултат само 12% от първокурсниците са напълно удовлетворени от постигнатите резултати по време на първата си сесия, отчасти удовлетворени са 46% и 42% считат, че могат да се представят и по-добре.

На въпроса какво ще променят в подготовката си за в бъдеще, студентите са дали следните отговори:

- по-системна подготовка по време на семестъра - 32%;
- планиране на времето - 22%;
- усъвършенстване на техниката за запомняне - 14%;
- запазване на спокойствие и самообладание по време на изпит - 12%;
- нищо - 20%.



Фиг. 5

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Половината от студентите първокурсници не използват подходящи стратегии. Не планират подготовката си за изпити и не считат, че текущият контрол и редовната подготовка по време на семестъра оказват положително влияние при усвояването на трайни знания. Не се хранят

здравословно и не отделят достатъчно време за сън и почивка. Всичко това води до тревожност, безпокойство и стрес, които се отразяват негативно на постигнатите резултати и неудовлетвореност. Повечето осъзнават, че трябва да променят ситуацията, но особено обезпокоително е, че почти $\frac{1}{4}$ не смятат да предприемат нищо – най-рисковата група.

Това поражда необходимост от разработване на „Програма за адаптация“, която ще подпомогне първокурсниците при осъществяване на промяната по отношение на новата им роля – ролята на студенти, за да усвоят трайни знания и придобият необходимите професионални умения, да се научат да работят самостоятелно, да планират правилно времето си, да формират устойчив интерес към избраната професия, да придобият самочувствие, че могат да се справят. Разработването и осъществяването на програмата за адаптация трябва да стане с активното участие на преподавателите, студентите и ръководството.

ЛИТЕРАТУРА

1. Радева, В. Български тълковен речник. Пловдив, Хермес, 2004.
2. Солодилова, Т. В. Педагогическая поддержка студентов первого курса на этапе адаптации к обучению в вузе/ Автореф. на соискание ученой степени к.п.н. – Ставрополь, 2003.
3. Dresel M, Haugwitz M. The relationship between cognitive abilities and self-regulated learning: evidence for interactions with academic self-concept and gender. *High Ability Studies*, 16(2) 2005, 201-218.
4. Pintrich PR, De Groot EV. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 1990, 33-4.

Адрес за кореспонденция:
Жана Георгиева Павловска
МУ „Проф. д-р Параскев Стоянов” - Варна
Катедра „Здравни грижи”,
Филиал Велико Търново
Ул. „М. Кефалов” № 2
5000 Велико Търново
e-mail: jpavlovska@abv.bg