

ПРОУЧВАНЕ СРЕД ПЪРВОКУРСНИЦИТЕ, СПЕЦИАЛНОСТ „РЕХАБИЛИТАТОР“ В МЕДИЦИНСКИ КОЛЕЖ – ВАРНА, ОТНОСНО СТРЕСОВИТЕ ФАКТОРИ

Айлин Исмаилова¹, Мерием Моллова¹, Теодора Николова¹,
Марияна Михайлова²

¹УС „Рехабилитатор“, Медицински колеж,
Медицински университет - Варна, студенти

²Катедра по физиотерапия, рехабилитация, морелечение и професионални
заболявания, Медицински университет - Варна

A SURVEY ON STRESS FACTORS AMONG FIRST-YEAR STUDENTS FROM THE REHABILITATION THERAPIST PROGRAM IN MEDICAL COLLEGE – VARNA

Aylin Ismailova¹, Meriem Mollova¹, Teodora Nikolova¹, Mariyana Mihajlova²

¹TRS Rehabilitation Therapist, Medical College, Medical University of Varna

²Department of Physiotherapy, rehabilitation, Thalassotherapy and Occupational Diseases,
Medical College, Medical University of Varna

РЕЗЮМЕ

Стресовите фактори, произтичащи от учебния процес, не позволяват на студентите да развият своя потенциал. Те затрудняват пълноценното усвояване на изучаваните дисциплини. Изграждането на адекватни стратегии за справяне със стреса е важна предпоставка за успешното и устойчиво усвояване на новите знания и умения, необходими за добрата професионална реализация.

Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студентите от първи курс специалност „Рехабилитатор“ относно факторите, предизвикващи стрес по време на тяхното обучение, за да се предприемат своевременни мерки за подобряване на академичната среда.

Материали и методи: Анализ на литературни източници и анкетен метод. Анкетирани са студенти от първи курс през периода януари-март 2017 г. чрез пряка индивидуална анонимна анкета.

Резултати и обсъждане: Повече от половината анкетирани изпитват тревожност и несигурност, свързани с подготовката и представянето си по време на изпитните сесии. Основни източници на стрес при студентите са: обемната информация, недостатъчното време за подготовка, разминаването между очаквания и по-

ABSTRACT

Stress factors as a result of the learning process do not allow students to develop their potential. Thus, students have some difficulties in fully acquiring the subjects they are taught. The setting up of adequate strategies for managing stress is a key factor for successful and long-term acquisition of new knowledge and skills necessary for a professional realization.

This research aims to survey the first-year Rehabilitation Therapist Program students on their opinion about factors causing stress during the learning process in order to take appropriate and timely measures for improving the academic environment.

Materials and Methods: We have conducted an analysis of literary sources and used a survey method. The survey was carried out by means of a direct individual and anonymous questionnaire that included first-year students in the period January – March 2017.

Results and Discussion: More than half of the students that took part in the survey express anxiety and uncertainty related to their preparation and performance during examination periods. For most of them the main stress sources are: great amount of information, insufficient time for preparation and the mismatch between expectations and actual exam results. The respondents use different techniques to fight the stress – dedicating some time to entertainment (sport,

лучения резултат от изпитите. Респондентите използват различни техники за справяне със стреса – отделяне на време за забавления (спорт, филми, музика и др.), релаксиране чрез срещи с любими и значими хора. Болничната среда и срещата с пациенти не предизвикват притеснение сред студентите.

Заключение: За студентите от първи курс основните източници на стрес са свързани с академичната среда. Възниква необходимост за изготвяне на стратегии за овладяване на факторите, водещи до стрес. Това ще допринесе за пълноценно усвояване на нови знания и формиране на професионални компетенции, необходими за успешна професионална реализация.

Ключови думи: фактори, причиняващи стрес, студенти, първи курс

ВЪВЕДЕНИЕ

В Медицинския колеж студентите от първи курс са изправени пред предизвикателството да се адаптират към по-високи критерии за оценяване, голяма по обем информация за усвояване, голяма продължителност на занятията през деня и болнична среда, включваща контакт с пациенти (3). Изискванията към тях са повишени в сравнение със средното училище, както по отношение на по-добра лична организация на времето, така и по отношение на системна подготовка през цялата учебна година. Излагането на усвоените знания под формата на изпит, също е нов момент в обучението, предизвикващ безпокойство и страх.

В процеса на придобиване на професионални знания и умения, към студентите по рехабилитация се предявяват конкретни изисквания, породени от същността на професията. Те трябва да придобият високоспециализирани знания, професионални умения и навици. Въвеждането на първокурсниците в тази нова и непозната за тях среда, натоварването им с професионални и социални отговорности, предизвиква чувство на несигурност и тревожност. За преодоляването на тези стресови фактори, се изисква адекватен подход от страна на преподавателите по специалните дисциплини, а така също и от наставниците в практическите бази (3,8,9). Ранното изнасяне на практическите занятия в реална болнична среда и своевременно контакти с пациентите би довело до по-голяма увереност и сигурност у

films, music, etc.), relaxation and spending time with their loved ones. Spending time in a hospital and meeting patients do not cause anxiety for the students.

Conclusion: *The main sources of stress for first-year students are related to the academic environment. There is a need to build strategies for coping with stress factors in order to fully acquire new knowledge and develop professional competencies necessary for a successful professional realization.*

Keywords: *stress factors, students, first year*

студентите относно професионалните им умения (5,6,7).

Според повечето автори разглеждали проблема, стратегиите за профилактика на стреса сред студентите трябва да се насочат към подпомагане на студентите, сами да контролират и управляват стреса, и към оптимизиране на организацията и условията за провеждане на обучението (7,10). През 2001 Фаустов, констатира, че изпитите мотивират студентите към по-интензивна учебна дейност и при постигнат висок успех, те се явяват като фактор повишаващ самооценката (10). В други проучвания подобни на нашето, авторите установяват, че изпитите имат негативно влияние върху студентите, предизвиквайки страх, безпокойство и други отрицателни емоции (7).

Всеки студент в различните етапи от следването си преживява стрес и това влияе по негативен начин на учебния процес. Идентифицирането на факторите водещи до стрес и тяхното коригиране и отстраняване там където е възможно, е предпоставка за устойчиво усвояване на новите знания и формиране на професионални компетенции, необходими за успешна професионална реализация.

ЦЕЛ НА ПРОУЧВАНЕТО

Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студентите от първи курс специалност „Рехабилитатор“ относно факторите, предизвикващи стрес по време на тяхното обу-

чение, за да се предприемат своевременни мерки за подобряване на академичната среда.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Анализ на литературни източници и анкетен метод. Проведено е пряко анкетно проучване през периода януари - март 2017 г. Обхванати са 29 студенти от първи курс (УС) „Рехабилитатор“ при Медицински колеж Варна. Приложената анкетата за идентифициране на факторите причиняващи стрес сред първокурсниците и за прилагането на стратегии за справяне със стреса, включва въпроси относно:

- направения професионален избор;
- усвояване и контрол на знанията;
- голяма продължителност на занятията;
- придобиване на практически умения;
- подкрепа от страна на учебното заведение;
- практическото обучение в болничната среда и контакта с пациентите;
- стратегии за справяне със стреса.

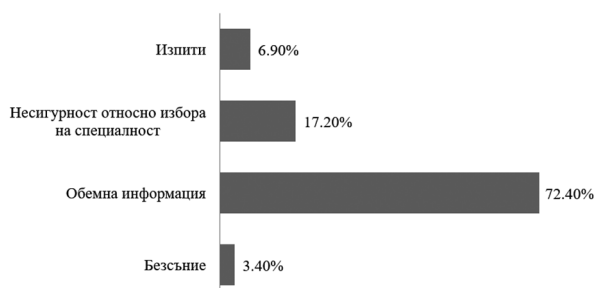
За реализиране целта на изследването, са използвани документален, социологически и статистически методи, както и графичен анализ на резултатите

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

След обработката на данните установихме, че според разпределението по пол на изследваните лица 58,6% (n=17) са от женски пол и 41,4 % (n=12) са от мъжки пол. Средната възраст на анкетираните е 21,28 години (SD±4,94).

Във връзка с получените резултати от гледна точка на усвояване и контрол на знанията, и придобиване на практически умения получихме следните резултати: за повече от две трети от анкетираните – 72,4% (n=21), главен стресогенен фактор по време на учебния процес е голямата по обем информация, която трябва да се усвои за кратко време.

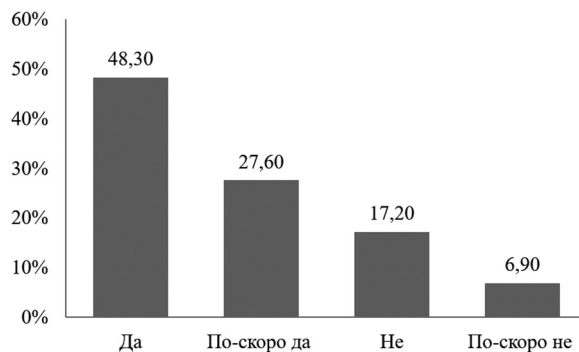
Несигурността, дали са направили правилен професионален избор изпитват 17,2% (n=5) от



Фиг. 1. Главен стресогенен фактор за студентите по време на учебния процес

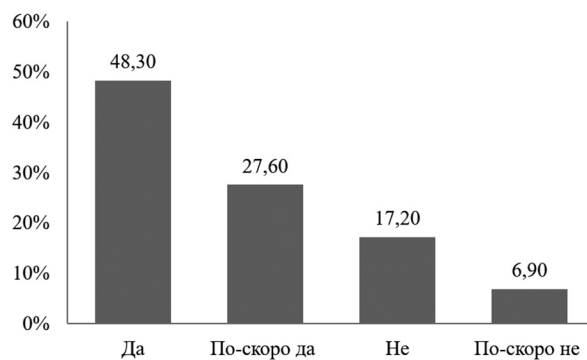
анкетираните. Притеснени от изпитите са 6,9% (n=2). Един от студентите е споделил, че страда от безсъние (Фиг. 1).

За по-голяма част от студентите, повишената учебна натовареност свързана с голяма продължителност на занятията през деня, е силен стресогенен фактор. Близко половината от студентите – 48,30% (n=14) са категорични. С отговор „По-скоро да“ отговарят 27,60% (n=8) (Фиг. 2).



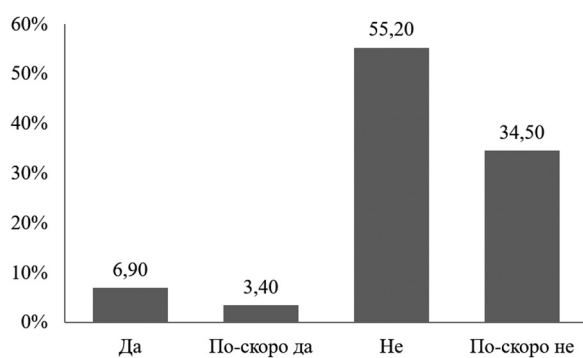
Фиг. 2. Повишената учебна натовареност през деня - силен стресогенен фактор

В учебната програма на първи курс е включено практическо обучение, свързано с навлизане в реална болнична среда и първите контакти с пациенти. Това не се оказва стресогенен фактор за по-голяма част от студентите. Те твърдят, че нито болничната обстановка (Фиг. 3), нито пациентите (Фиг. 4) представляват стрес за тях.



Фиг. 3. Отговори на въпроса: „Стресираща ли Ви фактът, че още в първи курс навлизате в реална болнична среда?“

На въпроса „Чувствате ли се уверени при усвояване на нови манипулации?“, положителен отговор дават 37,9% (n=11), а 44,8% (n=13) са отговорили „по-скоро да“, т.е преобладава броят на студентите, които се чувстват уверени при усвояване на нови манипулации. Това е добър атестат за отличното качество на проведените упражнения и съдействието на наставниците в учебните бази



Фиг. 4. Отговори на въпроса: „Притеснява ли Ви срещата с пациенти?“

Относно въпросите свързани с получаването на подкрепа от висшето училище и осигуряването на достатъчно учебна информация, почти всички първокурсници - 89,7% (n=26), отговарят утвърдително. Въпреки това, за повече от една трета 37,9% (n=11) от тях подготовката за изпитите предизвиква стрес. Само трима студенти (10,3%) са категорични, че са спокойни по време на сесия. Друг фактор, който причинява стрес при студентите във връзка с изпитите е тревогата, че може да не бъдат оценени обективно.

На въпроса: „Считате ли за необходимо прилагането на специални стратегии за справяне със стреса?“ повече от половината - 62,1% (n=18) от анкетиранияте отговарят положително. Респондентите нямат конкретна стратегия за противодействие на стреса. Те посочват различни занимания с които се разтоварват. Останалите 37,9% (n=11) отговарят негативно. В табл. 1. са представени стратегиите, които прилагат студентите за справяне със стреса

Таблица 1. Разпределение на методите за разтоварване, които прилагат студентите за справяне със стреса (въпрос с възможност за повече от един отговор)

Стратегии за справяне със стреса	Брой
Разходка сред природата	1
Отделяне време за забавления (спорт, филми, музика и др.)	6
Време с приятели и семейство	5
Осигуряване на здравословни навици за сън	5
Рационално разпределение на времето за учене и релаксация	5
Всички изброени	5

ДИСКУСИЯ

Резултатите от нашето изследване, се доближават до тези, описани от други автори, занимаващи се с проблема (1,2,3).

Анализа на получените от нас данни посочва, че за повече от две трети от анкетиранияте - 72,4% (n=21) главен стресогенен фактор е големият по обем учебен материал, който трябва да се усвои за кратко време. Притеснени от изпитите са 6,9% (n=2). Един от студентите е споделил, че страда от безсъние (Фиг. 1). Тези резултати са близки до тези получените от анкетно проучване сред студенти от първи курс специалност „Медицинска сестра“ проведено от А. Георгиева и Цв.Димитрова през 2011г., които установяват, че най-голям процент сред факторите предизвикващи стрес заемат изпитите (65%), следвани от голямата по обем информация (46%) и недостатъчното време за почивка (46%) (1).

Почти всички първокурсници специалност „Рехабилитатор“ - 89,7% (n=26), твърдят, че получават достатъчно информация и подкрепа от висшето учебно заведение.

Преобладава броят на студентите, които се чувстват уверени при усвояване на нови манипулации. Малко над една трета - 11 (37,9%) от студентите заявяват, че са сигурни в себе си, а 13 (44,8%) се чувстват „по-скоро сигурни“, за разлика от резултатите получени в цитираното по-горе проучване (1), в които малко над половината от респондентите (51%), споделят „неувереност при усвояването на манипулациите“.

Студентите в нашето проучване твърдят, че нито болничната обстановка (Фиг. 3), нито пациентите (Фиг. 4) предизвикват притеснение и тревога у тях. Над половината от анкетиранияте са сигурни в това, а над една трета са отговорили „по-скоро да“ за разлика от анкетиранияте медицински сестри (1), за които „работата с пациенти“ предизвиква стрес при повече от половината (54%), причина за което вероятно е различната специфика на професионалните задължения.

62,1% (n=18) от респондентите имат собствена стратегия за справяне със стреса включваща: отделяне време за забавления (спорт, филми, музика и др.), среща с приятели и семейството, осигуряване на достатъчно време за сън, рационално разпределение на времето за учене и почивка. Тези резултати кореспондират с данните от друго проучване на А. Георгиева и Цв.Димитрова от 2011г., в което студентите от специалност „Медицинска сестра“ споделят, че релаксират чрез музикотерапия (73%), чрез разходки сред природа-

та (62%) и чрез контакти с любими и значими хора (51%) (2).

Ние смятаме, че появата на стрес при първокурсниците се дължи на необходимостта от време за адаптиране към новите условия за обучение и донякъде на неувереността в собствените им възможности за справяне. От една страна студентите имат вече известни учебни навици, но от друга учебната натовареност в колежа е много по-голяма, както по обема на изнасяната информация, така и по времетраенето на занятията през деня. Освен това личните отговорности на колежаните за системна самостоятелна подготовка на учебния материал и рационална организация на времето за труд и почивка, са повишени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Получените в нашето изследване резултати, показват че за първокурсниците от специалност „Рехабилитатор“, основните източници на стрес са свързани с академичната среда. Необходимо е да се изготвят стратегии за овладяване на факторите водещи до психическо пренапрежение, за да може студентите пълноценно да усвояват нови знания и професионални компетенции, необходими за успешна професионална реализация. Помощ в тази насока могат да окажат, преподавателите, чрез подкрепа и готовност за съдействие при възникване на трудности в реализирането на учебния процес. Семейството и приятелите от друга страна са хората, които могат да гарантират стабилност и увереност на всеки във собствените му сили. И не на последно място, справянето със стреса е задача на всеки един студент поотделно, посредством насочване на собствените му усилия към рационално разпределяне на времето за теоретична подготовка и почивка, както през семестъра, така и по време на изпитните сесии.

ЛИТЕРАТУРА

1. Георгиева А., Цв. Димитрова, Източници на стрес при студентите от първи курс, специалност „Медицинска сестра“ в Медицински университет- Варна, Scripta Scientifica Medica, ISSN 0582-3250, Medical University - Varna, 2011, Vol. 43(7), p. 321-324.
2. Георгиева, А., Цв., Димитрова. Въздействие на стреса при студентите от първи курс, специалност „Медицинска сес-

тра“ в Медицински университет – Варна. Сборник доклади - X Национална студентска сесия, 3-4.11. 2011г. Плевен, I изд., ред. И. Петрова, Плевен, Издателски център МУ- Плевен, 2012, с. 79-89.

3. 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
4. Митова М., С. Младенова. Методика на практическото обучение на специалистите по здравни грижи, София, Артик-2001г.
5. Митова М., С. Младенова. Методика на практическото обучение на специалистите по здравни грижи, София, Артик- 2008г.
6. Нишева В., Медицинска педагогика, I изд., Плевен, Издателски център ВМИ – Плевен, 2003г.
7. Попов Т., Х. Милчева, Г. Петрова. Принципи и методика на обучението. София, КОТА ПРИНТ, 2006г.
8. Тончева С., Наставничеството – ефективен метод в обучение на Медицинска сестри и акушерки, сп. „Здравни грижи“, год. VI, 2008, бр.1, 12-17.
9. 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.
10. Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья, Здоровоохранение Российской Федерации. 2001, 4, 38-39.

Адрес за кореспонденция:
Айлин Исмаилова
Варна, бул. „Цар Освободител“ № 84
e-mail: aylinismailova21@abv.bg