

ВЛИЯНИЕ НА СТРЕСА ВЪРХУ КАЧЕСТВОТО НА ЖИВОТ СРЕД СТУДЕНТИТЕ ОТ МЕДИЦИНСКИ СПЕЦИАЛНОСТИ

Димитринка Митева, Калина Лефтерова, Веселина Василева

Катедра по неврология, психиатрия, физиотерапия и рехабилитация, превантивна медицина и обществено здраве, Направление „Здравни грижи“, Медицински факултет, Софийски университет „Св. Климент Охридски“

THE INFLUENCE OF STRESS ON THE QUALITY OF LIFE AMONG STUDENTS FROM THE MEDICAL FIELD

Dimitrinka Miteva, Kalina Lefterova, Veselina Vasileva

TS Nursing Care, Department of Neurology, Psychiatry, Physiotherapy and Rehabilitation, Preventive Medicine, and Public Health, Faculty of Medicine, Sofia University „St. Kliment Ohridski“

РЕЗЮМЕ

Световните организации (American Psychological Association (APA), The American Institute of Stress (AIS), Mental Health Foundation's) ежегодно публикуват информация за нарастващите нива на стрес в глобален мащаб, като в професионален аспект лицата в сферата на образованието и здравеопазването са подложени на най-голям стрес. Макар че прегряването (burnout) и стресът обикновено се асоциират с по-зряла възраст, резултати от съвременни проучвания показват, че по-младите поколения (18–24 г.) изпитват по-високо ниво на стрес и тревожност от по-възрастните, като водещата причина за това явление е свързана с повишените очаквания и натиска за успех към тях. Проблемът се подчертава допълнително от данни на СЗО, които отчитат, че самоубийството е четвъртата водеща причина за смъртта сред 15–29-годишните, а депресията е едно от водещите заболявания в тази група.

Представените данни поставят фокус върху психическото здраве на студентите от медицинските специалности, тъй като освен че попадат в рисковата възрастова група, са изложени на допълнително влияние на стрес от избраната професионална среда.

Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студенти, обучаващи се в медицински специалности, относно влиянието на стреса върху качеството им на живот в периода на обучение.

ABSTRACT

Annual data provided by worldwide organizations such as the American Psychological Association (APA), the American Institute of Stress (AIS), and the Mental Health Foundation show that education and health professions are under the most stress. Although burnout and stress are usually associated with a more mature age, results from modern studies show that younger generations (18–24) experience a higher level of stress and anxiety than older ones, with the leading cause of this phenomenon being associated with increased expectations and the pressure to exceed them. According to WHO data, suicide is the fourth leading cause of death among 15- to 29-year-olds, with depression being one of the leading diseases in this age group.

These alarming statistics draw particular attention to the mental health of medical students, who, in addition to falling into the risky age group, are exposed to a high amount of stress from their chosen professional environment. Given the global shortage of health care workers and high dropout rates among trainees, implementing stress management programs for medical students is becoming an increasingly topical issue.

The aim of this study is to investigate the impact of stress on students studying medical specialties and on their quality of life throughout their study period.

The results obtained revealed increased stress levels among the respondents. This data proves the negative impact of stress on students' mental and physical health and decreases their quality of life. Such concerning findings undoubtedly highlight the need for increased attention to the problem and the search for

Получените резултати отчитат завишени нива на стрес сред респондентите, което оказва негативно влияние върху психическото и физическото здраве на студентите и влошава качеството им на живот. Тези тревожни резултати подчертават нуждата от повишено внимание към проблема и търсене на алтернативи за редуциране на нивата на стрес сред студентите от медицинските специалности.

Ключови думи: стрес, качество на живот, студенти от медицински специалности

ВЪВЕДЕНИЕ

Световните организации (*American Psychological Association (APA), The American Institute of Stress (AIS), Mental Health Foundation's*) ежегодно публикуват информация за нарастващите нива на стрес в глобален мащаб (8,9,11). Динамичното всекидневие, увеличените работни часове, увеличените изисквания в семейната и социалната среда, високите амбиции и пандемията КОВИД-19 въвеждат нови стресови фактори в почти всеки аспект на живота. През третата година от пандемията всички тези стресови фактори вече са станали постоянни, като последните месеци се асоциират с нарастваща несигурност и неясно бъдеще, което кара обществото да се чувства дори по-стресирано от обикновено (9,11) и съответно повишава риска от прегаряне (*burnout*). Според *Световната здравна организация (СЗО)* прегарянето е синдром, произтичащ от стреса на работното място, който не е бил успешно управляван (13). По данни на *Европейската агенция по безопасност и здраве на труда* около 50% от работещите европейци смятат стреса за постоянен на работното си място, като той е отговорен за половината от всички изгубени работни дни (10). Това представлява огромна загуба заради влошеното физическо здраве на служителите и последвалата нарушена икономическа ефективност.

Всеки, изложен хронично на стресови условия, може да изпита прегаряне (*burnout*), но служителите в сферата на образованието и здравеопазването са подложени на най-голям стрес (6,9). Макар че прегарянето (*burnout*) и стресът обикновено се асоциират с по-зряла възраст, резултати от съвременни проучвания (2020 г.) показват, че по-младите поколения изпитват по-високо ниво на стрес и тревожност от по-възрастните, като особено засегнатата група са лицата между 18

alternatives to minimize stress levels among medical students.

Keywords: stress, quality of life, students from medical specialties

и 24 г. (12). Водещата причина за това състояние е свързана с повишените очаквания и натиска за успех към тях (11). Проблемът се подчертава допълнително от данни на СЗО, които отчитат, че самоубийството е четвъртата водеща причина за смъртта сред 15–29-годишните, а депресията е едно от водещите заболявания в тази група (13).

Представените данни поставят фокус върху психичното здраве на студентите от медицински специалности, предвид средната им възраст и избраната професионална сфера. Различни проучвания подчертават проблема със стреса сред студентите и неблагоприятните последици поради силно стресиращата среда в коледжите и университетите (4,7). Предвид глобалния недостиг на здравни кадри и високите проценти на отпадане сред стажантите, разработването на програми за управление на стреса сред здравните професионалисти (5,8) и обучаващите се в медицински специалности (4) става все по-актуален въпрос.

Целта на настоящото изследване е да се проучи мнението на студенти, обучаващи се в медицински специалности, относно влиянието на стреса върху качеството им на живот в периода на обучение.

МАТЕРИАЛИ И МЕТОДИ

Проведено е проучване на информираността, качеството на живот и възможностите за редуциране на влиянието на стреса сред 89 студенти в периода през юни 2022 г., обучаващи се в: Софийския университет (n=59); Медицински университет – София (n=20), Медицински университет – Пловдив (n=5), Медицински университет – Варна (n=3), Медицински университет – Плевен (n=2), в медицински специалности в следното разпределение: медицина (n=46), дентална медицина (n=1), фармация (n=13), медицинска сес-

тра (n=27), медицинска рехабилитация и ерготерапия (n=2).

Приложен е анкетен метод, чрез пряка анонимна анкета, като анкетирането е извършено чрез електронна анкетна карта, разпространена след студенти от медицински специалности. Сред студентите е приложена анкетна карта, която включва 17 въпроса, структурирани в 4 групи: *Социално-демографски характеристики; Информираност; Качество на живот; Техники за справяне и предложения за редуциране нивата на стрес.*

За анализ на първичната социологическа информация са използвани програмните продукти на Microsoft Excel 2020.

РЕЗУЛТАТИ И ОБСЪЖДАНЕ

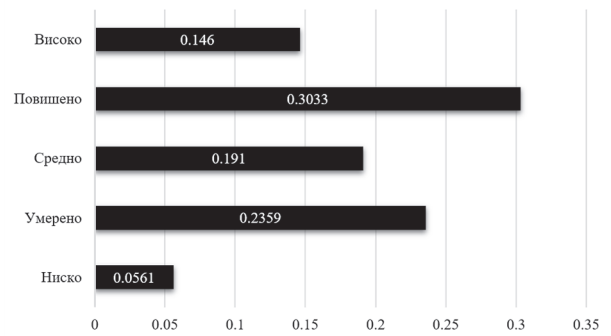
• Социално-демографска характеристика на лицата в проучването

Преобладаващата част от респондентите са жени (83,14%; n=74). Участниците са със средна възраст от 21±1,6 години (от 19 до 25 години). Сред респондентите преобладават жителите на градовете - 97,75% (n=87), студентите със средно образование - 82,02% (n=73).

Мнозинството от участниците са в млада възрастова група, провеждащи първото си висше обучение в медицинска специалност, с градско местоживееене. Характеристиката на изследваната група показва, че участниците попадат в рисковата възрастова група, изложена на високи нива на стрес, което прави мнението и преките им впечатления по изследвания проблем особено ценни за проучването. Приемът във ВУЗ и съответно изборът на първа специалност при значителен дял от участниците е свързан с преместване в друго населено място, различно от това по местоживееене, което само по себе си е допълнителен стресиращ фактор.

• Влияние на стреса върху качеството на живот сред студентите в периода на обучение

Интерес към темата провокира наблюдаващата се тенденция за снижаване на възрастовата граница сред младите хора, що се отнася до депресиите и стреса (11,12,13). Студентите от медицински специалности са специфична група респонденти, която освен че попада в рисковата възрастова група, е изложена на допълнително влияние на стрес от професионалната си (болнична) среда. Всичко това прави мнението и преките им впечатления по изследвания проблем особено ценни за проучването.



Фиг. 1. Оценка на нивото на стрес в ежедневието

Самооценката на респондентите отчита завишени нива на стрес. Мнозинството се самоопределя с „повишена“ степен (30,33%; n=27), предимно студенти: жени (32,43%; n=24); от специалност *медицинска сестра* (37,03%; n=10) и *медицина* (32,60%; n=15); в VI курс (50,0%; n=2), IV курс (43,75%; n=7), II курс (41,17%; n=7) и V курс (40,0%; n=2). „Висока“ степен на стрес в ежедневието си отчитат 14,60% (n=13), където преобладават студенти: мъже (26,66%; n=4); от специалност *медицина* (21,73%; n=10) и *медицинска сестра* (11,11%; n=3); в IV курс (25,0%; n=4) и II курс (23,52%; n=4).

Получените резултати потвърждават тезата, че студентите от медицински специалности са подложени на значителни нива на стрес в ежедневието си, като характеристиката на участниците показва, че под особено напрежение се намират бъдещите медици и медицински сестри в IV и II курс от обучението си.

Изясняването на същността на проблема провокира проучване на някои потенциални причини, свързани с повишаване на нивото на стрес в периода на обучение (фиг. 2). Идентифицирането на значимите стресори в ежедневието помага за управлението и превенцията им (12).



Фиг. 2. Оценка на стресови обстоятелства в периода на обучение (Резултатите надвишават 100%, т. к. анкетираните са посочили повече от един отговор.)

Оценката на изследваните стресови обстоятелства показва, че най-голям дял от студентите определят „семестриалните изпити“ като фактор, провокиращ у тях повишени нива на стрес, с мнозинство от 50,56% (n=45). Вторият по популярност отговор е „по време на клинична практика“, посочен от 25,84% (n=23), следван от „работна среда“ (24,71%; n=22).

Явяването на задължителните семестриални изпити неизменно провокира повишаване на нивата на стрес сред почти всички студенти независимо от изучаваната специалност. Предвид факта, че се провеждат обикновено в периода на изпитна сесия, която протича след приключването на всеки семестър (т.е. два пъти годишно), не могат да бъдат определени като водещ фактор за отчетените завишени нива на стрес сред студентите в ежедневието. Коментар изисква вторият по популярност отговор „по време на клинична практика“, тъй като тя се провежда задължително през целия период на обучение и вероятно е една от причините за повишаване нивото на стрес. Клиничната практика на студентите от медицинските специалности включва активна работа в болнична среда. Макар че всички дейности се осъществяват под прекия контрол на наставници, участието им в лечебния процес е свързано и с висока степен отговорност. Липсата на професионален опит, увереност и не на последно място контактът с пациента вероятно провокира поява на високи нива на стрес в периода на обучение. Проблемът маркира нуждата от допълнително проучване с цел установяване на конкретните причини за наличието му и съответно възможности за решение.

Макар че стресът в действителност не е заболяване (8,12), в дългосрочен план поддържането на постоянно високи нива на стрес в ежедневието може да предизвика депресия, тревожни разстройства, стомашно-чревни проблеми, наддаване на тегло, сърдечни заболявания и др. (1,2,3,12,13). При студентите стресът също е предпоставка за поява на заболяване, нарушено психично здраве, отсъствие от учебни занятия, нереализиран потенциал или пренасочване към друга специалност (4).

Резултатите отчитат негативно влияние на стреса върху общото състояние на студентите, като мнозинството посочва показатели, свързани с психични промени: „нарушена концентрация“ (56,17%; n=50); „проява на честа избухливост“ (55,05%; n=49); „намаляване на социалните контакти“ (35,95%; n=32). В разпределението по честота на останалите отговори прави впечат-



Фиг. 3. Оценка на влиянието на стреса върху общото състояние на студентите (Резултатите надвишават 100%, т. к. анкетираните са посочили повече от един отговор.)

ление, че значителен дял от лицата споделят за поява на „здравословни проблеми“ (28,08%; n=25); „повишено желание към храна“ (25,84%; n=23); „употреба на повече цигари“ (17,97%; n=16).

Водещите отговори са признаци за промяна в характера на личността, което е предпоставка за поява на конфликти в отношенията на студентите в семейната, социалната или работната им среда. Поддържането на баланс между обучението, социалната и работната среда е от ключово значение за благосъстоянието на личността, а нарушенията в него неизменно оказват негативно влияние върху качеството на живот на човек (12). Изведените данни показват, че завишените нива на стрес оказват негативно влияние както върху психичното, така и върху физическото здраве на студентите, като значителна част споделят за поява на здравословен проблем или нездравословни навици, което допълнително влошава качеството им на живот. Тези обезпокоителни резултати подчертават нуждата от повишено внимание към проблема и търсене на алтернативи за редуциране на нивата на стрес сред студентите от медицински специалности.

ИЗВОДИ

Нивата на стрес в ежедневието на студентите, изучаващи медицински специалности, са завишени, като характеристиката на участниците показва, че под особено напрежение се намират бъдещите медици и медицински сестри в IV и II курс от обучението си. Основна причина за отчетените резултати се очертава „клиничната практика“, тъй като създава условия за повишени нива на стрес през целия семестър, за разлика от „семестриалните изпити“, които се провеждат само през изпитната сесия. Проблемът маркира нуждата от допълнително проучване с цел

установяване на конкретните причини за наличието му и съответно възможности за решение.

Завишените нива на стрес оказват негативно влияние върху психическото и физическото здраве на студентите, което влошава качеството им на живот. Тези тревожни резултати подчертават нуждата от повишено внимание към проблема и търсене на алтернативи за редуциране на нивата на стрес сред студентите от медицински специалности.

Професиите в сферата на здравеопазването са определени като едни от най- стресиращите своите служители. Изведените данни обаче показват завишени нива на стрес още в периода на обучение на студентите. Поддържането на високи нива на стрес в толкова ранен етап от живота и още преди началото на тяхната кариера е предпоставка за нарушено психично и физическо здраве, нереализиран потенциал или пренасочване към друга професия. Предвид глобалния недостиг на здравни кадри и високите проценти на отпадане сред стажантите, разработването на програми за управление на стреса сред здравните професионалисти и студентите от медицински специалности става все по-актуален въпрос. Повишаването на информираността и управлението на стреса може да спомогне за поддържане на здравословен баланс между учебната, работната, социалната и семейната среда и е адекватен отговор на пагубното влияние на стреса както в периода на обучение, така и в професионалната практика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Иванова, Д. Медико-социални фактори при пациенти с исхемична болест на сърцето. Университетско издателство „Св. Климент Охридски“, София, 2021, 224 с. ISBN 978-954-07-5349-2
2. Иванова, Д. Основни рискови фактори при пациенти с исхемична болест на сърцето, Сестринско дело, 2016, 2, 13-17. ISSN 1310-7496
3. Иванова, Д. Социално-медицинска характеристика на пациентите с исхемична болест на сърцето, Управление и образование, 2016, 12, № 5, 34-38. ISSN 13126121
4. Galbraith N.D., Brown K.E. Assessing intervention effectiveness for reducing stress in student nurses: quantitative systematic review. *Journal of Advanced Nursing*. 2011; 67(4): 709–721.
5. Kirsch D, Woodbury M. Stress in Health and Disease. *Psychiatric Clinics of North America*. 2014; 37(4)

6. Mahmud S, Hossain S, Muyeed A and et. The global prevalence of depression, anxiety, stress, and, insomnia and its changes among health professionals during COVID-19 pandemic: A rapid systematic review and meta-analysis. Published online 2021. *Heliyon*. 2021; Jul; 7(7): e07393 doi: 10.1016/j.heliyon.2021.e07393
7. Watson R, Deary I, Thompson D, Li G. A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*. 2008.;45 (10): 534-1542.
8. American Institute of Stress (AIS) What is Stress? [cited 14.06.22]. Available from: <https://www.stress.org/daily-life>
9. American Psychological Association (APA) 2022 TRENDS-REPORT. Burnout and stress are everywhere [posted January 1, 2022; cited 14.06.22]. Available from: <https://www.apa.org/monitor/2022/01/special-burnout-stress>
10. European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA). Psychosocial risks and stress at work [cited 14.06.22]. Available from: <https://osha.europa.eu/en/themes/psychosocial-risks-and-stress>
11. Mental Health Foundation's [posted April, 2020; cited 14.06.22]. Available from: <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>
12. SingleCare Team. Stress statistics 2022: How common is stress and who's most affected? [update April 26, 2022; cited 14.06.22]. Available from: <https://www.singlecare.com/blog/news/stress-statistics/>
13. World Health Organization (WHO). Mental health [cited 14.06.22]. Available from: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Адрес за кореспонденция:

Димитринка Митева
Катедра по неврология, психиатрия,
физиотерапия и рехабилитация, превантивна
медицина и обществено здраве
бул. „Цар Освободител“ 15
София, 1504
e-mail: mit.dimitrina@gmail.com