

بررسی استرس

در اولین تجربه بالینی
دانشجویان پرستاری و مامایی
دانشکده های استان گیلان

پژوهش از:
زهرا حسینی
کارشناس ارشد پرستاری روانی

معرفی طرح

اهمیت مطالعه استرس بر روی دانشجویان پرستاری و مامایی که برای اولین بار تجربه بالینی را کسب می نمایند و تأثیر آن بر روی عملکرد آنان در بیمارستان یا یک محیط درمانی بر کسی پوشیده نیست. اما جزئیات دلایل این استرس و شرایط گروهی که با آن مواجه می باشند و چگونگی مقابله با آن، از مواردی است که کمتر به آن توجه گردیده است. بطور طبیعی اولین تجربه بالینی، بزرگترین نگرانی برای دانشجویان پرستاری و مامایی است. به جهت اینکه آموزش بالینی دانشجویان، اختلاف زیادی با انتظارات ذهنی آنان دارد. معمولاً قبل از ورود به بخش، دانشجویان به دلیل ترس از روبرو شدن با

استرس، مجموع واکنشهای جسمی، عاطفی و ذهنی است که انسان یا جانوران در برابر محرکهای خارجی یا داخلی برهم زننده ثبات و اوضاع فیزیولوژیک بدن، که عموماً ناخواسته اند، نشان می دهد. واکنشهای مهم عبارتند از: پرخاشگری، ترس، نگرانی، افسردگی، خستگی، طپش قلب، ناتوانی در تصمیم گیری و غیره ... اگر واکنشها کافی نباشد اختلالات جسمی یا روانی به بار خواهد آمد. باید توجه داشت این واکنشها عموماً در برابر احساس وضعی ناخواسته یا زیانبار دست می دهد. احساس بهم خوردن تعادل اوضاع بدن و آمادگی تغییر رفتار بمنظور مقابله با عامل تهدید کننده احتمالی و عکس العمل در برابر آن را استرس می نامند.

گروههای مختلف پی برد. این پرسشنامه از سه قسمت کلی و شانزده سؤال تشکیل شده است.

قسمت اول:

هفت سؤال در مورد سن، جنس، وضعیت تأهل، رشته، مقطع تحصیلی و محل تحصیل و آخرین سؤال در این مورد که: آیا اولین تجربه بالینی دانشجویان با استرس همراه بوده است یا خیر؟، طرح شده است.

قسمت دوم:

بمنظور شناسایی علائم استرس بر روی دانشجویان بوده است که از سه جنبه فیزیکی، روانی و رفتاری به بررسی این مسئله می پردازد در جنبه فیزیکی ۹ مورد ذکر شده که برخی از آنان عبارتند از: سردرد، مشکلات گوارشی، اشکال در خواب، طپش قلب، تنگی نفس و غیره.

در جنبه بررسی روانی نیز ۹ سؤال طرح شده که برخی از سئوالات عبارتند از: خستگی، افسردگی، اضطراب، احساس بیهودگی، احساس گناه ...

جهت سنجش جنبه های رفتاری نیز، مصرف دارو - پرخاشگری - اختلال در ارتباطات و غیبت از کار طرح گردید.

قسمت سوم:

سئوالات، مربوط به عوامل بوجود آورنده استرس می باشد که این عوامل معلومات ناکافی، عدم آشنایی با محیط بیمارستان، عدم آشنایی با مربی، ترس نامشخص، ترس از اشتباه، ترس از عدم موفقیت و ترس از بی کفایتی و در قسمت بعدی رابطه استرس با ادامه تحصیل و در خاتمه، طرق غلبه بر استرس که

بیمار، دچار دلهره و اضطراب می شوند. این ترس، بعدها به دلیل افزایش اطلاعات و برخورد بیشتر با بیمار و کسب تجربه از بین می رود. قدر مسلم، دانشجوی رشته پرستاری و مامائی مطالبی را که به عنوان یک دانشجو آموخته، به عنوان یک پرستار و ماما در تجربیات خود فراموش می کند و در اینجاست که استرس به عنوان یک تهدید می تواند مورد ارزیابی قرار گیرد. بمنظور بررسی این مسئله، تحقیق آماری بر روی ۹۱ نفر از دانشجویان رشته های پرستاری و مامائی استان گیلان (بطور عمده در شهرهای رشت، لاهیجان و لنگرود) انجام شده است. ابزار این تحقیق پرسشنامه می باشد و بوسیله دانشجویان تحت پژوهش تکمیل گردیده است برای ارائه داده ها از آمار توصیفی و در رسم نمودارها از نرم افزار quartopro استفاده شده است. این مطالعه از چند قسمت مختلف تشکیل شده است که شامل:

۱. تنظیم پرسشنامه

۲. پر کردن پرسشنامه توسط دانشجویان

۳. استخراج داده ها از پرسشنامه ها و تنظیم

جداول و محاسبه شاخصهای آماری و رسم نمودارهای مرتبط با استفاده از نرم افزارهای تخصصی

طریقه عمل (متدولوژی)

نحوه تنظیم پرسشنامه:

پرسشنامه بصورت:

(C.S.Q) Clinical Stress Question

بمنظور بررسی جنبه های استرس در اولین تجربه بالینی طراحی شده و بصورتی تنظیم گردیده که دانشجو بعد از انتخاب موارد از قبل تعیین شده، اجازه نوشتن نظریات خود و بسط آن را نیز در هر قسمت داشته باشد. از این طریق، می توان به شدت استرس در

۲. انتخاب راه حل مناسب جهت برطرف نمودن این مشکل

هدف کاربردی

با شناسایی عوامل بوجود آورنده استرس و با توجه به اینکه اکثریت دانشجویان (۸۰٪)، معلومات ناکافی را دلیل اصلی استرس ذکر نموده اند شاید بتوان با ایجاد تغییرات مطلوب در کیفیت آموزش این مشکل را برطرف نمود.

نتایج:

با بررسی جداول پیوست، بوضوح مشخص است که استرس بر روی دانشجویان سنین ۲۱-۱۸ سال مجرد و دختر تأثیر بیشتری نسبت به سایر گروه بندیها داشته است. از ۵۶ نفر دانشجویی که در گروه سنی ۲۱-۱۸ بوده اند تنها یک نفر متأهل بوده و از این عده، ۴۵ نفر (۸۰/۳٪) از استرس اظهار شکایت نموده اند.

بررسی تأثیر استرس روی دانشجویان دختر و پسر نشان می دهد که مردان بیشتر از زنان نسبت به استرس مقاوم بوده اند ۶ نفر مرد از ۱۲ نفر (۵۰٪) و ۵۵ نفر از ۷۹ نفر زن، (۶۹/۶۲٪) از استرس شکایت نموده اند. ولی با مقایسه جداول پیوستی کاملاً واضح است که پایین بودن سن بیشتر از مؤنث بودن، دانشجویان را دچار استرس می نماید.

بین دو رشته پرستاری و مامائی میزان بروز استرس بطور مساوی بوده است. (حدود ۶۷٪) و از این لحاظ، تعیین تأثیر استرس بر روی دانشجویان این دو رشته تفاوت چندانی نداشته و اطلاعات استخراج شده از پرسشنامه نشان می دهد که میزان استرس در مقطع کاردانی و کارشناسی با هم تفاوت دارد. دانشجویان دوره کاردانی در صد بیشتری (۸۷٪) نسبت به

برخی از آنها شامل تمرینهای ورزشی، مطالعه، مصرف چای و ... بوده است.

جامعه مورد مطالعه: جامعه مورد مطالعه کلیه دانشجویان ورودی سال ۱۳۷۰ دانشکده های پرستاری و مامائی استان گیلان می باشند.

جامعه مورد مطالعه شامل ۹۱ نفر از دانشجویانی بودند که برای اولین بار تجربه بالینی را در بخش داخلی - جراحی کسب نموده اند و اکثر دانشجویان در ترم اول و دوم مشغول به تحصیل بودند. این گروهها از سه دانشکده در استان گیلان که وابسته به دانشگاه علوم پزشکی است، انتخاب شدند. نمونه شامل ۷۹ نفر زن (۸۶/۸٪) و ۱۲ نفر مرد (۱۳/۲٪) و گروه سنی بین ۱۸ تا ۴۰ سال، که ۹۰/۱٪ آنها مجرد و ۹/۹٪ آنها متأهل می باشند. این نمونه در هفت بیمارستان مختلف زیر نظر ۱۵ مربی که دانشجویان در آنجا کار آموزی داشتند، بدست آمده است.

روش اجرای کار:

از دانشجویانی که اولین هفته کارآموزی را در بخشهای داخلی و جراحی گذرانند پرسش بعمل آمد و هدف و نحوه این طرح تحقیقاتی توسط متصدی برای دانشجویان تشریح شد. شرکت در این تحقیق، اختیاری، و زمان پاسخگویی، هشت دقیقه بود.

اهداف اصلی طرح:

۱. شناسایی عوامل ایجاد کننده استرس، و علائم مختلف ناشی از آن در دانشجویانی که برای اولین بار تجربه بالینی را در بخش داخلی و جراحی کسب نموده اند.

دانشجویان دوره کارشناسی (۵۹٪) استرس داشته اند. با بررسی این موضوع، تفاوت میزان استرس بر روی دانشجویان شهرهای مختلف را می توان در نمودارهای پیوست، ملاحظه نمود. در مورد شهرهای مختلف، اطلاعات نشانی می دهد دانشجویانی که در شهرهای بزرگتر تحصیل می کنند با استرس کمتری در مورد اولین تجربه بیمارستانی خود مواجهه بوده اند.

بیشترین علائمی که دانشجویان در رابطه با استرس ذکر نموده اند اضطراب و طپش قلب بوده است (۳۵٪). در یک مرحله پائین تری خوابی (۲۰٪) و خستگی (۲۵٪) بیشترین عارضه ناشی از تجربه اولیه این دانشجویان از محیط بیمارستان می باشد. در علائم رفتاری و منتج از استرس، ۱۹ نفر از دانشجویان (۲۰/۸۸٪) احساس کردند که در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف بودند. البته در حدود یک چهارم افرادی که استرس داشتند شکایت اصلی و عمده شان از افسردگی (۱۶٪)، احساس بیهودگی (۱۶/۴۸٪)، پرخاشگری (۱۲٪) و ناتوانی در تصمیم گیری (۲۰/۸۸٪) می باشد. نزدیک به ۸۰٪ دانشجویان دلیل اصلی ایجاد استرس را آموزش ناکافی و نا آشنائی با محیط بیمارستانی ذکر نموده اند که مطمئناً این مسئله به علت عدم تجربه علمی و حرفه ای کافی مضاعف شده است چون مواردی از قبیل ترس از

اشتباه (۴۲/۶٪)، ترس از عدم موفقیت (۴۴/۳٪) و ترس از بی کفایتی (۱۶/۴٪) را می توان در ارتباط مستقیم با تجربه کاری دانست. ۲۳ نفر از ۶۱ نفر (یعنی حدود یک سوم) از دانشجویانی که استرس داشته اند عدم آشنائی با مربی را عامل اصلی ایجاد استرس ذکر کرده اند. در یک جمع بندی کلی، با توجه به تحقیقات بدست آمده می توان نتیجه گرفت:

بطور کلی هدفی که این تحقیق دنبال می کند مربوط به طرح آموزش دانشجویان پرستاری و مامایی است. با توجه به اطلاعات موجود و بدست آمده می توان نتیجه گرفت که احتمالاً به منظور کاهش میزان استرس در دانشجویان ابتدا دروس پایه و اختصاصی بمدت نصف دوران تحصیلی آموزش داده شود، سپس وارد محیط بیمارستان شوند. لذا دست اندرکاران برنامه ریزی آموزش پرستاری باید دوران آموزش را چنان تنظیم کنند که دوران تحصیل دانشجویان پرستاری و مامائی از دو قسمت مساوی دروس تئوری و کار عملی در بیمارستانها و کلینیکها تشکیل شده باشد، تا بدین وسیله نه تنها دانشجویان دروس تئوری را فرا گرفته و درک بهتری از علم، نظام و اخلاق پرستاری پیدا کنند، بلکه با کسب تجارب ترس کمتری در برخورد با بیمار و محیط بیمارستان خواهند داشت.