

ЧИННИКИ, ЯКІ ВПЛИВАЮТЬ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ-МЕДСЕСТЕР

М. І. Марущак¹, Н. В. Дужич¹, О. М. Довгалець², І. О. Туровська², О. П. Мялюк²

¹Тернопільський національний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України

²КЗВО «Рівненська медична академія» Рівненської обласної ради

Вступ. Отримання медичної освіти є складним і багатограним процесом, який загрожує фізичному та психологічному здоров'ю студентів. Студенти-медсестри мають більше проблем у своїй академічній мотивації через різні внутрішні й зовнішні фактори, включаючи особисті, сімейні, соціальні, освітні та професійні проблеми. Ці умови можуть вплинути на фізичне, психологічне і соціальне здоров'я студентів-медсестер та якість їх життя.

Мета роботи – з'ясувати можливі чинники, що впливають на якість життя студентів-медсестер, для вдосконалення освітнього процесу і покращення професійних якостей медсестри в майбутньому.

Основна частина. Наші пошуки ґрунтувалися на дослідженні сучасних наукових джерел інформації із зазначеної тематики. Студенти-медсестри стикаються з багатьма проблемами і стресовими чинниками через своє академічне життя, високі академічні та неакадемічні вимоги. Навчання медсестер включає як теоретичне, так і практичне навантаження. На практичних заняттях у лікарнях і університетських клініках студенти-медсестри працюють з пацієнтами та їх родинами, що може спричинити виснаження, вигорання і стрес. Студенти-медсестри все ще розвивають свої навички, щоб задовольнити професійні потреби своїх ролей. Тому їм може бути важко впоратися з високими професійними вимогами, що може призвести до розвитку синдрому вигорання і стресу. Аспекти, пов'язані зі способом життя студентів-медсестер, такі, як довгі аудиторні години та години практики, стосунки між викладачами і студентами, відсутність місць для відпочинку, час, не достатній для сну/відпочинку, погане харчування, відсутність регулярних фізичних вправ, постійне занепокоєння/стрес щодо продуктивності навчання, серед іншого, в університетському середовищі можуть не сприяти або навіть перешкоджати хорошій якості життя. Таким чином, включення будь-якого студента в «понаднормовий» університетський розпорядок може викликати страждання, невпевненість, страх і тривогу, а відтак знизити якість життя.

Висновки. Студенти-медсестри повинні підтримувати здоровий спосіб життя та емоційний баланс, заохочуючи інших до досягнення щасливішого життя, адже фізичне і психічне здоров'я є основними чинниками високої якості життя.

Ключові слова: якість життя; студенти-медсестри; здоров'я; стрес; втома; академічна успішність.

FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF LIFE OF NURSING STUDENTS

М. І. Marushchak¹, N. V. Duzhych¹, O. M. Dovgalec², I. O. Turovska²,
O. P. Mialiuk²

¹I. Horbachevsky Ternopil National Medical University
²Rivne Medical Academy of Rivne Regional Council

Introduction. Medical education is a complex and multifaceted process that threatens the physical and psychological health of students. Nursing students experience more challenges in their academic motivation due to various internal and external factors, including personal, family, social, educational, and professional problems. These conditions can affect the physical, psychological, and social health of nursing students and their quality of life.

The aim of the study – to find out possible factors and factors influencing the quality of life of nursing students.

The main part. Our searches were based on the study of modern scientific sources of information on the specified subject. Nursing students face many challenges and stressors due to their academic life, and high academic and non-academic demands. Nursing training includes both theoretical and practical work. In practicums in hospitals and university clinics, student nurses work with patients and their families, which can

cause exhaustion, burnout, and stress. Nursing students are still developing their skills to meet the professional demands of their roles. Therefore, it can be difficult for them to cope with high professional demands, which can lead to the development of burnout syndrome and stress. Aspects related to the lifestyle of nursing students, such as long classroom and practical hours, teacher-student relationships, lack of places to relax, little sleep, poor nutrition, lack of regular exercise, constant anxiety/stress about performance studying, among other things, in a university environment may not contribute or even hinder a good quality of life. Thus, the inclusion of any student in the “extraordinary” university routine can cause suffering, insecurity, fear, and anxiety, as well as reduce the quality of life.

Conclusions. Nursing students must maintain a healthy lifestyle and emotional balance, encouraging others to achieve a happier life, because physical and mental health are the main factors of a high quality of life.

Key words: quality of life; nursing students; health; stress; fatigue; academic success.

Вступ. Давно відомим є факт, що отримання медичної освіти є складним і багатогранним процесом, який загрожує фізичному та психологічному здоров'ю студентів. Порівняно зі студентами того ж віку інших спеціальностей студенти-медики зазнають більшого професійного стресу, адаптуючись до нового способу життя, і часто стають свідками смерті пацієнтів [1]. Значний академічний тиск, денна сонливість, відсутність фізичних вправ і соціальної взаємодії, а також сильний стрес під час проведення наукових досліджень разом можуть призвести до зниження якості життя студентів-медиків. Системне опитування показало, що студенти-медсестри демонструють вищий рівень психологічної тривожності, депресії та дистресу [2]. Студенти-медсестри вчать сприяти охороні здоров'я своїх пацієнтів, однак часто нехтують власним здоров'ям, що відображається на якості їх життя. У цьому парадоксальному сценарії вони іноді пов'язують турботу про здоров'я з уразливістю пацієнтів, відмовляючи собі в необхідності догляду для підтримки свого фізичного та психічного благополуччя. Медичне навчальне середовище саме по собі часто може викликати відчуття самодостатності, змушуючи майбутніх медсестер вважати себе достатньо сильними, щоб протистояти виснажливій рутині та ситуаціям надзвичайної емоційної потреби, не звертаючись за допомогою [3].

Мотивація академічних досягнень є важливим фактором, який приводить студентів університету до успішного виконання місії, досягнення мети або певного рівня здібностей і, нарешті, необхідного успіху в навчанні [4]. Студенти-медсестри відчують більше проблем у своїй академічній мотивації через різні внутрішні й зовнішні фактори, включаючи особисті, сімейні, соціальні, освітні та професійні проблеми [5]. Ці умови можуть вплинути на фізичне, психологічне і соціальне здоров'я студентів-медсестер та якість їх життя [6]. Таким чином, оцінка та покращення якості життя студентів-медсестер можуть

вплинути на навчання, соціалізацію та академічні досягнення. Крім того, оцінка якості життя може розглядатись як індикатор якості освіти з боку політиків у сфері вищої освіти.

Мета роботи – з'ясувати можливі чинники, що впливають на якість життя студентів-медсестер, для вдосконалення освітнього процесу і покращення професійних якостей медсестри в майбутньому.

Основна частина. Наші пошуки ґрунтувалися на дослідженні сучасних наукових джерел інформації із зазначеної тематики.

Як відомо, студенти-медсестри під час навчання піддаються різноманітним стресовим ситуаціям; деякі з них можуть сприяти академічному зростанню, тоді як інші – шкідливо впливати на добробут і якість життя [7]. Якість життя дослідники описують як розуміння людиною своєї ролі в житті щодо її прагнень, амбіцій, стандартів, інтересів та бажань, беручи до уваги походження і систему цінностей, в якій вона існує [8]. Результати проведеного в Бразилії рандомізованого дослідження показали, що у вибірці студентів-медсестер переважали легкі психологічні симптоми та симптоми депресії: тяжкі депресивні розлади було виявлено у 25 %, тоді як 54 % студентів страждали від легких психічних проблем, причому найчастіше це проявлялося в перших семестрах навчання [9]. Крім того, встановлено, що поява незначних депресивних симптомів впливає на загальну якість життя студентів. Оскільки різноманітні соціальні детермінанти впливають на якість життя, важливо розглядати її як головний елемент у плануванні навчального навантаження, щоб оптимізувати якість життя студентів-медсестер. А. Е. Aboshaiqah та J. P. Cruz запропонували, щоб у закладах освіти наголошували на важливості підтримки студентів-медсестер і працювали під гаслом «загальне благополуччя та якість життя під час підготовки майбутньої «ефективної» медсестери понад усе» [6]. Таким чином, посадові особи Саудівської Аравії повинні були

прийняти та запровадити цілісні стратегії і стандарти освіти й охорони здоров'я для заохочення високих показників якості життя серед саудівських студентів медсестринства [10].

Студенти-медсестри стикаються з багатьма проблемами і стресовими чинниками через своє академічне життя, високі академічні та неакадемічні вимоги [11]. Навчання медсестер включає як теоретичне, так і практичне навантаження. На практичних заняттях у лікарнях і університетських клініках студенти-медсестри працюють з пацієнтами та їх родинами, що може спричинити виснаження, вигорання і стрес. Студенти-медсестри все ще розвивають свої навички, щоб задовольнити професійні потреби своїх ролей. Тому їм може бути важко впоратися з високими професійними вимогами, що може призвести до розвитку синдрому вигорання і стресу [12]. Проте не все так однозначно, часто робота з пацієнтами та їх сім'ями, допомога їм під час клінічного навчання знижують рівень вигорання і стресу, оскільки студенти-медсестри можуть почуватися задоволеними та розслабленими, допомагаючи хворим і доглядаючи за ними. Вони також можуть відчувати сенс у своїй роботі, надаючи якісну допомогу. Отже, ці почуття посилюють почуття співчуття і зменшують відчуття вигорання і стресу [13].

Професійну якість життя описують як якість, з якою працівник ставиться до своєї роботи як помічника: позитивно чи негативно [14]. Низький рівень професійної якості життя серед студентів-медсестер призводить до зростання рівня наміру залишити медсестринство, зниження їх здатності допомагати і піклуватися про інших, а також спричиняє негативні фізичні та психологічні наслідки для їх здоров'я [15]. Тому вдосконалення належної якості життя є дуже важливим для студентів-медсестер перед початком професійного життя. Професійна якість життя складається з почуття співчуття, вигорання, тривожності та стресу. Задоволення через співчуття визначається як «задоволення, яке отримує помічник (працівник, студент) від того, що він добре виконує свою роботу, і здатність сприяти благополуччю інших». Задоволення через співчуття слугує захисним фактором як для професійного вигорання, так і для стресу, та характеризується у студентів втіхою від власних досягнень, задоволенням, благополуччям і контролем над ситуацією. Вигорання у студентів пов'язане з відчуттям безнадійності та труднощами у виконанні поставлених завдань. У дослідженнях студенти-медсестри з високим рівнем вигорання демонстрували

такі ознаки та симптоми: виснаження, втому, розчарування, гнів, дратівливість і намір залишити навчання [16]. Стрес є результатом впливу на майбутніх медсестер страждань інших, які переживають стресові події [17]. Проте студенти-медсестри знають обмеженого впливу цих стресових факторів під час клінічної підготовки. У них може виникнути тривожність, а в результаті – стрес через додаткові стресові чинники навчання, такі, як неввічливість викладачів, утиски від адміністрації закладу, та/або стресові фактори, пов'язані з вивченням великого об'єму інформації під час тестування, оволодінням складними практичними навичками тощо. Студенти-медсестри з високим рівнем тривожності й стресу в дослідженнях демонстрували такі прояви: біль, порушення сну, нав'язливі зображення та уникнення спогадів про стресові події [16].

Акцент на якості життя студентів-медсестер не був поширеним у дослідженнях. З огляду на зростання кількості студентів у закладах вищої освіти впродовж останніх років, це стало важливим для моніторингу демографічної, поведінкової та екологічної інформації, яка може бути пов'язана зі здоров'ям і успішністю у навчанні, щоб інформувати про державну політику та програми для цієї конкретної групи студентів [18]. Крім того, аспекти, пов'язані зі способом життя студентів-медсестер, такі, як довгі аудиторні години та години практики, стосунки між викладачами і студентами, відсутність місць для відпочинку, час, не достатній для сну/відпочинку, погане харчування, відсутність регулярних фізичних вправ, постійне занепокоєння/стрес щодо продуктивності навчання, серед іншого, в університетському середовищі можуть не сприяти або навіть перешкоджати хорошій якості життя [19]. У Федеральному університеті Сан-Паулу науковці виявили високі показники втому серед випускників-медсестер, 44,4 % студентів стверджували, що основні причини втому пов'язані з навчанням, наприклад, велике робоче навантаження, надмірна кількість предметів, проміжних контролів, іспитів та аудиторних годин. Також серед відомих причин втому були: щоденне перевантаження справами та брак часу для їх виконання (31,2 %); порушення сну (26,4 %); дистанція між домом, університетом і транспортом (22,2 %); емоційне вигорання (19,6 %); проблеми зі здоров'ям або фінансами; недостатні харчування, фізичні навантаження, фізична активність (9 %); відсутність дозвілля та відпочинку (6,3 %); позакласна діяльність або діяльність, не пов'язана з професійною підготовкою (5,8 %); сімейні проблеми чи

конфлікти в міжособистісних стосунках (5,3 %); зміна розпорядку дня (2,6 %) [20]. Таким чином, слід зазначити, що включення будь-якого студента в «понаднормовий» університетський розпорядок може викликати страждання, невпевненість, страх і тривогу.

Студенти-медсестри, згідно з результатами багатьох досліджень, – це здебільшого жінки віком від 18 до 23 років, не одружені, без дітей, які не працюють та належать до економічного класу нижче середнього. Наприклад, вчені з Бразилії зібрали дані про те, що 70 % студентів становили жінки, 67,4 % були віком від 19 до 25 років, а 81,5 % були неодруженими. Це можна пояснити тим, що більшість студентів-медсестер – жінки, яких, як правило, більше турбують питання здоров'я, що характеризує якість їх життя з позитивного боку. Переважання одиноких студентів відображає нинішню реальність, коли жінки виходять заміж пізніше, віддаючи перевагу професійній підготовці та працевлаштуванню на ринку праці, хоча водночас зростає відчуття самотності й нереалізованості в особистому житті, що призводить до виникнення захворювань і зниження якості життя. Високий відсоток студентів, які тільки навчаються, можна пояснити тим, що курс опанування професії медсестри переважно є денним, що зменшує їх шанси отримати оплачувану роботу, а отже, фінансову незалежність. Проте у Федеральному університеті Сан-Паулу 42 % студентів працювали, більшість з них були медичними працівниками [21]. У цьому ж дослідженні способу життя студентів переважали малорухливі некурці, які вживали алкоголь. Ці дані відрізнялися від даних, які отримали європейські вчені, вони з'ясували, що з 548 студентів Університету Мурсії (Іспанія) 80 % займалися спортом, 23 % були курцями і лише 18 % регулярно вживали алкоголь [22]. Оскільки бразильські студенти-медсестри значно поступалися за характеристиками способу життя, що, безумовно, впливає на його якість, від європейських колег, ми звернули увагу на наукові праці з опитувальниками самих здобувачів медсестринства щодо цього питання. Більшість студентів класифікувала якість свого життя як хорошу. Задоволені якістю жит-

тя 85,4 % студентів-медсестер одного з університетів у Бразилії, оцінили її як достатню 75 % майбутніх медсестер Університету імені Фернандо Пессоа (Португалія) [18]. Якщо вірити результатам досліджень, проведених у Португалії і Бразилії, то спосіб життя не є вагомим чинником якості життя студентів-медсестер, проте залишаються відсоток похибки самих досліджень і правдивість думок студентів. За даними досліджень, проведених у Німеччині, кількість студентів, які вважали якість свого життя хорошою, становила лише 45,8 %, за способом життя вони не вживали алкоголь, не курили і були кращими за академічною успішністю [23]. Це спонукає зробити висновок, що спосіб життя є тільки незначною частиною комфортної якості життя. Дослідження впливу емоційної складової на якість життя студентів-медсестер показали, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту та емпатії мають вищі показники якості життя. Теорія емоційного інтелекту припускає, що він відіграє ключову роль у сферах регуляції емоцій, міжособистісних стосунків, розвитку майбутньої кар'єри та психічного здоров'я, є одним із ключових елементів індивідуального зростання та успіху і прямо пропорційно залежить від якості життя [24]. Згідно з даними S. Yildirim-Hamurcu та F. Terziogly, студенти-медсестри з вищим емоційним інтелектом можуть швидко знаходити рішення і стратегії подолання, щоб пом'якшити негативні наслідки стресу, коли вони стикаються з проблемами, таким чином зберігаючи хороше психічне здоров'я та академічні досягнення в закладах вищої освіти [25].

Висновки. Студенти-медсестри повинні підтримувати здоровий спосіб життя та емоційний баланс, заохочуючи інших до досягнення щасливішого життя, адже фізичне і психічне здоров'я є основними чинниками високої якості життя. Відповідно до наших наукових розвідок, доцільно переглянути питання щодо академічної складової життя студентів-медсестер: оптимізувати навчальне навантаження та кількість аудиторних занять, покращити умови відпрацювання практичних навичок, забезпечити комфорт університетського середовища.

REFERENCES

1. Tempiski, P., Bellodi, P.L., Paro, H.B., Enns, S.C., Martins, M.A., & Schraiber, L.B. (2012). What do medical students think about their quality of life? A qualitative study. *BMC medical education*, 12, 106. DOI: 10.1186/1472-6920-12-106.

2. Lins, L., Carvalho, F.M., Menezes, M.S., Porto-Silva, L., & Damasceno, H. (2015). Health-related quality of life of students from a private medical school in Brazil. *International journal of medical education*, 6, 149-154. DOI: 10.5116/ijme.563a.5dec.

3. Pagnin, D., & de Queiroz, V. (2015). Influence of burnout and sleep difficulties on the quality of life among medical students. *SpringerPlus*, 4, 676. DOI: 10.1186/s40064-015-1477-6.
4. Arbabisarjou, A., Zare, S., Shahrakipour, M., & Ghoreishinia, G. (2016). The relationship between academic achievement motivation and academic performance among medical students. *Int. J. Pharm. Technol.*, 8, 12272-12280.
5. Ghorbani, Nia R., & Izadi, F. (2017). The relationship of academic achievement motivation with emotional intelligence and quality of life of university students. *Health Based Res.*, 3, 297-307.
6. Aboshaiqah, A.E., & Cruz, J.P. (2019). Quality of Life and Its Predictors Among Nursing Students in Saudi Arabia. *Journal of holistic nursing : official journal of the American Holistic Nurses' Association*, 37(2), 200-208. DOI: 10.1177/0898010118784147.
7. Salvi, C.P.P., Mendes, S.S., & Martino, M.M.F. (2020). Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. *Revista brasileira de enfermagem*, 73(1), e20190365. DOI: 10.1590/0034-7167-2019-0365.
8. Vahedi, S. (2010). World Health Organization Quality-of-Life Scale (WHOQOL-BREF): Analyses of Their Item Response Theory Properties Based on the Graded Responses Model. *Iranian journal of psychiatry*, 5(4), 140-153.
9. Pinheiro, J.M.G., Macedo, A.B.T., Antonioli, L., Dornelles, T.M., Tavares, J.P., & Souza, S.B.C. (2020). Quality of life, depressive and minor psychiatric symptoms in nursing students. *Revista brasileira de enfermagem*, 73(1), e20190134. DOI: 10.1590/0034-7167-2019-0134.
10. Kim, K.A. (2019). Relationship between job satisfaction, and turnover intention and quality of life in small and medium hospital's nurses. *J. Korea Acad. Ind. Coop. Soc.*, 20, 678-688.
11. Geoffrion, S., Lamothe, J., Morizot, J., & Giguère, C.É. (2019). Construct Validity of the Professional Quality of Life (ProQoL) Scale in a Sample of Child Protection Workers. *Journal of traumatic stress*, 32(4), 566-576. DOI: 10.1002/jts.22410.
12. Cruz, F.R.S., Gomes, A.C.M.S., Rodrigues, Neto G., Silva, N.A.V., Nogueira, W.B.A.G., & Andrade, S.S.C. (2020). Quality of life among nursing students at a higher education institution. *Rev. enferm. UERJ, Rio de Janeiro*, 28, e51148.
13. Zhang, Y.Y., Zhang, C., Han, X.R., Li, W., & Wang, Y.L. (2018). Determinants of compassion satisfaction, compassion fatigue and burn out in nursing: A correlative meta-analysis. *Medicine*, 97(26), e11086. DOI: 10.1097/MD.00000000000011086.
14. Carneiro, A.L.M., Rodrigues, S.B., Gherardi-Donato, E.C.S., Guimarães, E.A.A., & Oliveira, V.C. (2014). Padrão do uso de álcool entre estudantes universitários da área de saúde. *R. Enferm. Cent. O Min*, 4(1), 940-950.
15. Faten, Kandil, Naglaa, El Seesy, & Maram, Banakhar. (2021). Factors affecting students' preference for nursing education and their intent to leave: A cross-sectional study. *The Open Nursing Journal*, 15, 1-8. DOI: 10.2174/1874434602115010001.
16. Chachula, K.M. (2021). Professional Quality of Life Factors and Relationships in Nursing and Psychiatric Nursing Students: An Exploratory Study. *SAGE open nursing*, 7, 2377960821994394. DOI: 10.1177/2377960821994394.
17. Lee, H.J., Lee, M., & Jang, S.J. (2021). Compassion Satisfaction, Secondary Traumatic Stress, and Burnout among Nurses Working in Trauma Centers: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7228. DOI: 10.3390/ijerph18147228.
18. Sousa, T.F., Fonseca, S.A., Mororó José, H.P., & Nanas, M.V. (2013). Validade e reprodutibilidade do questionário Indicadores de Saúde e Qualidade de Vida de Acadêmicos (Isaq-A). *Arq. Ciênc Esporte*, 1(1), 21-30.
19. Arronqui, G.V., Lacava, R.M., & Magalhães, S.M.F. (2011). Percepção de graduandos de enfermagem sobre sua qualidade de vida. *Acta Paul. Enferm*, 4(6), 762-765.
20. Amaducci, C.M., Mota, D.D.F.C., & Pimenta, C.A.M. (2010). Fadiga entre estudantes de graduação em enfermagem. *Rev. Esc. Enferm. USP*, 44(4), 1052-1058. Retrieved from: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v44n4/28.pdf>.
21. Correa, A.K. (2011). Profile of students entering the nursing diploma program: University of São Paulo at Ribeirão Preto College of Nursing. *Rev. Esc. Enferm. USP*, 45(4), 933-938. Retrieved from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342011000400020&lng=en.
22. Mantilla-Tolosa, S.C., Gómez-Conesa, A., & Hidalgo-Montesinos, M.D. (2011). Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios [Physical activity and tobacco and alcohol use in a group of university students]. *Revista de salud publica (Bogota, Colombia)*, 13(5), 748-758. DOI: 10.1590/s0124-00642011000500003.
23. Jürgensen, I.N., Koch, P., Nock, A.M., & Petersen-Ewert, C. (2023). Health of (dual) health professional students in German-speaking countries: a scoping review. *Frontiers in public health*, 11, 1243324. DOI: 10.3389/fpubh.2023.1243324.
24. Christianson, K.L. (2020). Emotional Intelligence and Critical Thinking in Nursing Students: Integrative Review of Literature. *Nurse educator*, 45(6), E62-E65. DOI: 10.1097/NNE.0000000000000801.
25. Yildirim-Hamurcu, S., & Terzioğlu, F. (2022). Nursing students' perceived stress: Interaction with emotional intelligence and self-leadership. *Perspectives in psychiatric care*, 58(4), 1381-1387. DOI: 10.1111/ppc.12940.

Отримано 04.01.2024