

### Assessing Stressors and Coping Mechanisms of International Nursing Students in the Country of Georgia

Kimberley A. Crawford<sup>1</sup>, Khatuna Jojua<sup>2</sup>, Maia Gogashvili<sup>3</sup>

The University of Georgia, School of Health Sciences<sup>1</sup>; Duquesne University, USA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>MSN, MPH, NP-C, RN, PhD Student, Nursing<sup>2</sup>; <sup>2</sup>MD<sup>1</sup>; <sup>3</sup>MD, PhD, Professor<sup>1</sup>

#### Abstract

International nursing students in the country of Georgia face many stressors beyond native Georgians in the same context. These students who have chosen to move to a new country where they do not speak the language, have different food and climate and even look very differently than the local population have developed different coping mechanisms that are both effective and not effective. This descriptive study provides a basic assessment of stressors and coping mechanisms currently being experienced by this international community. This is the first of many articles discussing this topic.

#### Introduction:

Studying at university is a rite of passage for many young adults. It forces a transition from dependency to independence by challenging them academically and promoting autonomy as the student moves from completely under their parent's authority. It is common knowledge that university students are required to work hard to succeed to achieve their diploma as well as grow as individual adults. In many instances, students move from their parent's home and direct care to another city, a dorm, or another country. Students must learn to cook, clean, manage money while developing new social groups and being engaged in a higher standard of achievement.

Students studying outside of their native country and culture are faced with many challenges that those who study within their own culture are not faced with for the most part. These stressors include language barriers, climate change, different food, living with nonfamily members and often without a family support system in country (Amos & Lordly, 2014; Hamboyan & Bryan, 1995). Students may also experience homesickness that leads to depression, anxiety, and withdrawal behaviors (Kovatz, Kutz, Rubin, Dekel, & Shenkman, 2006; Thurber & Walton, 2012). All of these stressors regardless of expected or not, can lead to loneliness, depression, misunderstanding, mistrust and academic inadequacy and has been documented to affect most university students regardless of the major that they have chosen (Shaikh & Deschamps, 2006, Thurber & Walton, 2012). Students may experience racial discrimination and prejudice that leads to conflict between majority and minority groups and increasing severity of homesickness (Shaikh & Deschamps, 2006, Thurber & Walton, 2012). These different attributes can be explained through the concept of perceived and actual acculturation stress. Acculturation is apparent when a person gives up traits of their

### საქართველოში საექთნო საქმის საერთაშორისო სტუდენტების სტრესორებისა და მათთან გამკლავების მექანიზმების შეფასება

კიმბერლი ა. კროუფორდი<sup>1</sup>, ხათუნა ჯოჯუა<sup>2</sup>, მაია გოგაშვილი<sup>3</sup>

საქართველოს უნივერსიტეტი, ჯანმრთელობის მეცნიერებების სკოლა<sup>1</sup>; დუქუსნის უნივერსიტეტი<sup>2</sup>

<sup>1</sup>საექთნო საქმის მაგისტრი, საზოგადოებრივი ჯანდაცვის მაგისტრი, პრაქტიკის ექთანი, რეგისტრირებული ექთანი, საექთნო საქმის სადოქტორო პროგრამის სტუდენტი; <sup>2</sup>ექიმი<sup>1</sup>; <sup>3</sup>მედიცინის აკადემიური დოქტორი, პროფესორი<sup>1</sup>

#### აბსტრაქტი:

საქართველოში მცხოვრები საექთნო საქმის საერთაშორისო სტუდენტები ადგილობრივ ქართველებთან შედარებით გაცილებით მეტ სტრესორს აწყდებიან. სტუდენტებმა, რომლებიც ცხოვრობენ სხვა ქვეყანაში, არ იციან ადგილობრივი სალაპარაკო ენა, განსხვავებულია საკვები და კლიმატი და ადგილობრივი მოსახლეობისგან განსხვავებულად გამოიყურებიან, გამოიმუშავენ სტრესორებთან გამკლავების სხვადასხვა მექანიზმი, რომლებიდანაც ზოგი ეფექტურია და ზოგი არაეფექტური. წინამდებარე აღწერილობით კვლევაში მოცემულია იმ სტრესორებისა და მათთან გამკლავების მექანიზმების საბაზისო შეფასება, რომლებსაც ამჟამად აწყდება ადამიანთა ეს ჯგუფი. ეს არის ამ საკითხისადმი მიძღვნილი სტატიებიდან პირველი.

#### შესავალი:

უნივერსიტეტში სწავლა ბევრი ახალგაზრდისთვის ცხოვრებაში უმნიშვნელოვანეს გადამავალ ეტაპს წარმოადგენს. იგი იძულებულს ხდის ახალგაზრდას, დაიწყოს დამოუკიდებელი ცხოვრება და სრულად გამოვიდეს მშობლების ზედამხედველობიდან. საყოველთაოდ აღიარებულია, რომ უნივერსიტეტის სტუდენტს მოეთხოვება მუყაითი შრომა, რათა მიაღწიოს წარმატებას და მიიღოს დიპლომი, და ჩამოყალიბდეს დამოუკიდებელ, ზრდასრულ ადამიანად. ხშირ შემთხვევაში, სტუდენტები ტოვებენ მშობლების სახლს, გამოდიან მათი მზრუნველობის არეალიდან და გადადიან სხვა საცხოვრებელში, სხვა ქალაქში ან სხვა ქვეყანაში. განსხვავებულ სოციალურ გარემოში სტუდენტებმა უნდა ისწავლონ საჭმლის მომზადება, დასუფთავება, ფულის განკარგვა.

own culture of origin when coming in contact repeatedly with another culture. There are varying degrees to this and is not an absolute (Purnell, 2013). Acculturation can lead both to culture stress and shock as well as assimilation, gradual adoption and characteristics of the prevailing culture, and enculturation, natural conscious and unconscious conditioning process of learning accepted cultural aspects and achieving competence in one's culture through socialization (Purnell, 2013). The ability of one to have minimal culture stress and shock and facilitate a smooth transition to cultural acceptance and enculturation is a delicate process that involves repeated assessment, implementation and evaluation of all those involved (Ruddock, & Turner, 2007).

Since the fall of the Soviet Union, a growing trend has occurred for students to travel and study overseas in Eastern European countries especially for the medical professions. Georgia, a former Soviet Union country, has a growing international student community, especially in Tbilisi, the capital. This international community is largely made up of Indians, Middle Easterners and West Africans. Georgia's population of close to 4.5 million people is approximately 85% Caucasian ethnicity (Gamkrelidze, et al, 2014) and therefore is homogenous in appearance and culture and has limited exposure to people with from different regions of the world. Minimal exposure leads to limited cultural competency since skilled cultural competency comes from repeated exposure to other cultures (Kumas-Tan, Beagan, Loppie, Macleod, & Frank, 2007). Only a few universities accept international students in Georgia and only one accepts international students for nursing. In addition, to cultural bias and conflict, nursing only recently was declared a profession in Georgia (Wold, Crawford & Jashi, 2013). Nursing up until this time was considered a technical diploma that one could achieve after their first year in medical school (Wold, et. al., 2013) rather than a separate profession as recognized by many international organizations (International Council of Nurses, 2011). This ignorance has further contributed to the isolation of international nursing students. In Georgia, there is currently 1.6 physicians (per 100,000) compared to ~ 1 nurses (per 100,000) (Gamkrelidze, et al, 2014). One university in Georgia started the first international Baccalaureate nursing program for the country in 2012. There are currently less than 40 international students from Nigeria and Chile studying nursing in Georgia.

In order to develop a culturally competent community within this university, a general assessment of common stressors as well as coping skills needs to be collected from these students. No literature exists for studying assessing the international nursing student situation for Georgia. The purpose of this descriptive study is to assess different coping mechanisms and stressors of international nursing student in Georgia. This study will be the first of many used to assess and implement a more culturally competent university environment.

საკუთარ ქვეყანაში მოსწავლე სტუდენტებისგან განსხვავებით, მშობლიური ქვეყნის და კულტურის ფარგლებს გარეთ მოსწავლე სტუდენტები აწყდებიან ისეთ მრავალ გამოწვევას, როგორცაა, მაგალითად, ენობრივი ბარიერი, კლიმატის ცვლილება, განსხვავებული საკვები, ცხოვრება ოჯახის არაწევრ ადამიანებთან, და ხშირად ისეთ ქვეყანაში, სადაც არ არსებობს ოჯახის მხარდაჭერის სისტემა (Amos & Lordly, 2014; Hamboyan & Bryan, 1995). სტუდენტები ასევე შესაძლოა განიცდიდნენ ნოსტალგიას, რაც იწვევს დეპრესიას, შფოთვის და განმარტოვების სურვილს (Kovatz, Kutz, Rubin, Dekel, & Shenkman, 2006; Thurber & Walton, 2012). ყველა ამ სტრესორმა შესაძლოა გამოიწვიოს მარტოობა, დეპრესია უნდობლობა და აკადემიური ჩამორჩენა და როგორც გამოცდილება აჩვენებს, ზემოქმედებას ახდენს უნივერსიტეტის სტუდენტების უმეტესობაზე, მიუხედავად მათ მიერ არჩეული სპეციალობისა (Shaikh & Deschamps, 2006, Thurber & Walton, 2012). სტუდენტებმა შესაძლოა განიცადონ რასობრივი დისკრიმინაცია, რაც იწვევს უმრავლესობასა და უმცირესობას შორის კონფლიქტის წარმოქმნას და ამწვავებს ნოსტალგიას (Shaikh & Deschamps, 2006, Thurber & Walton, 2012). ეს სხვადასხვა მახასიათებლების ახსნა შესაძლებელია აღქმითი და ფაქტობრივი აკულტურაციის სტრესის კონცეფციის მეშვეობით. აკულტურაცია ამკარაა, როდესაც ადამიანი უარყოფს მისი საკუთარი კულტურის თავისებურებებს, როდესაც ხშირი შეხება აქვს სხვა კულტურასთან. ეს ხდება სხვადასხვა ხარისხით და არ არის აბსოლუტური (Purnell, 2013). აკულტურაციამ შესაძლოა გამოიწვიოს როგორც კულტურული სტრესი და შოკი, ასევე ასიმილაცია და დომინანტი კულტურის მახასიათებლების ეტაპობრივად მიღება და ენკულტურაცია, ახალი კულტურის ასპექტების გააზრებულად და უნებლიედ ათვისება და ამ კულტურის საკითხებში კომპეტენციის შექმნა სოციალიზაციის გზით (Purnell, 2013). იმის უნარი, რომ ადამიანმა მინიმალური კულტურული სტრესი და შოკი მიიღოს და ხელი შეუწყოს ახალი კულტურის ეტაპობრივად ათვისებას და ენკულტურაციას, საკმაოდ დელიკატური პროცესია და მოიცავს ახალი კულტურის ყველა ასპექტის მრავალჯერად შეფასებას და ეტაპობრივ პრაქტიკულ განხორციელებას (Ruddock, & Turner, 2007).

## Methods

### Participants:

First and third year nursing students from Nigeria (31 students) and Chile (1 student) were surveyed to assess different possible stressors and coping skills that they had experienced while in Georgia. Student ages range from 18 years old to 30 years old. Each of the students had received an email as well as verbal reminders to attend one of two meetings that they were to attend the first week of November, 2014. These meetings occurred week nine of a 17-week semester that was also the week following midterm exams. Consent was signed by each participant allowing their survey to be used. The survey was approved by the Dean of the School of Health Sciences and Public Health.

### Procedure:

A descriptive survey of 39 questions was developed to assess different stressors and coping skills. Thirty-five questions were measured on a five point Likert scale ranging from least likely/never to most likely/always and covered six different topics (school, health/coping mechanisms, family/support system, culture, spiritual aspects and general stress levels/ perception of current situation) and. The final four questions consisted of two closed and two open questions. Thirty one surveys were distributed. In order to maintain anonymity each survey specifically stated that the participant to not put their name on the survey. In addition, surveys were collected by one student representative at each meeting and then turned collectively for analysis.

### Results:

Twenty-nine surveys were collected. One survey was not returned and one student did not give consent for their data to be used. Of those participants eight were male, 18 were female and three did not specify gender. The average age of all the participants was 23 years-old. The students' ethnicity was not collected since only one student was not Nigerian.

Results for school topic showed that 55% felt as though they are able to communicate effectively with their teachers regarding questions or problems they had. In addition, 55% of students feel like their lectures and readings for class prepare them for the exams. Only 35% stated that they study three hours or more a day outside of class. Almost 60% felt like the environment provided by the university was conducive to the learning process.

When asked about health habits and coping mechanisms, less than 10% said that they smoked cigarettes/ cigars less than five days a week and less than 15% drink more than two alcoholic beverages in a week. Most of the positive health habits measured were practiced by less than 25% of the population; eat five fruits and vegetables a day (10%), exercising five times or more a week for at least 30 minutes each time (21%), more than seven hours of sleep a night (21%). Students' current health status over the past two months had symptoms of cold/ flu (52%), feeling more tired (52%), feelings of hopelessness and despair (41%)

საბჭოთა კავშირის დაშლის შემდეგ გაჩნდა დასავლეთის ქვეყნებში სასწავლებლად გამგზავრების მზარდი ტენდენცია. ეს განსაკუთრებით ეხება სამედიცინო პროფესიებს. საქართველოში, ყოფილ საბჭოთა რესპუბლიკაში, განსაკუთრებით მის დედაქალაქში, თბილისში, სულ უფრო იზრდება საერთაშორისო სტუდენტების რაოდენობა. ისინი ფართოდ არიან წარმოდგენილი ინდოეთიდან, ახლო აღმოსავლეთის და დასავლეთ აფრიკის ქვეყნებიდან. საქართველოს მოსახლეობის (დაახლ. 4.5 მილიონი) თითქმის 85% ეთნიკურად კავკასიელია (Gamkrelidze, et al, 2014) და აქედან გამომდინარე, გარეგნობით და კულტურით ჰომოგენურია და ნაკლები გამოცდილება აქვთ მსოფლიოს სხვა რეგიონების წარმომადგენლებთან ურთიერთობისა. ამის გამო მათ ნაკლები ცოდნა გააჩნიათ სხვა კულტურების შესახებ, რადგანაც ასეთი ცოდნა სხვა კულტურასთან მრავალჯერადი შეხების შედეგად ყალიბდება. (Kumas-Tan, Beagan, Loppie, Macleod, & Frank, 2007). საქართველოში უცხოელ სტუდენტებს მცირე რაოდენობის უნივერსიტეტები ღებულობენ და მხოლოდ ერთი უნივერსიტეტი ღებულობს სტუდენტებს საექთნო საქმის სპეციალობაზე. გარდა ამისა, საქართველოში საექთნო საქმე ახლახანს გამოცხადდა დამოუკიდებელ პროფესიად (Wold, Crawford & Jashi, 2013). ამ დრომდე საექთნო საქმის სწავლად ითვლებოდა ტექნიკური დიპლომი, რომლის მიღება შესაძლებელი იყო სამედიცინო სასწავლებლის პირველი სასწავლო წლის დასრულების შემდეგ (Wold, et. al., 2013) და იგი არ ითვლებოდა დამოუკიდებელ პროფესიად, როგორც ეს აღიარებულია მრავალი საერთაშორისო ორგანიზაციის მიერ (ექთნების საერთაშორისო საბჭო (International Council of Nurses), 2011). ასეთმა იგნორირებამ ხელი შეუწყო საექთნო პროგრამის საერთაშორისო სტუდენტების იზოლირებას. ამჟამად საქართველოში 1.6 ექიმი (ყოველ 100.000) და ~ 1 ექთანია (ყოველ 100,000) (Gamkrelidze, et al, 2014). 2012 წელს ერთმა უნივერსიტეტმა დაიწყო საექთნო საქმეში პირველი საერთაშორისო საბაკალავრო პროგრამა. ამჟამად საქართველოში საექთნო საქმეს სწავლობს 40-ზე ნაკლები საერთაშორისო სტუდენტი ნიგერიიდან და ჩილეიდან.

ამ უნივერსიტეტში კულტურული კომპეტენციების განვითარების მიზნით საჭიროა ჩატარდეს სტრესორების და მათთან გამკლავების უნარ-ჩვევების საერთო შეფასება და ინფორმაციის შეკრება

and abdominal discomfort (38%). Only 62% said that they mostly or always had enough money to buy food and pay for housing with 41% saying that they mostly or always felt they were able to relax in their living situation. Ninety percent had little or no financial worries. Even with all of these health stressors, 57% said that they mostly or always are able to think logically and process potential consequences. Family and other support systems (such as friends, pets and spiritual habits) were also measured. Only 90% had been in contact with their family that week (93%) and 86 percent believe that their family is happy with their performance in school. Only two students own or come in contact with pets regularly and 38% said that they had friends and a support system to mostly or always help them deal with stressful situations in Georgia. Over 90% are either indifferent or longing to be home with their family and friends at the time of this survey. Sixty-two percent of the students mostly or always attend a religious service at least once a week and 70% pray at least once a week.

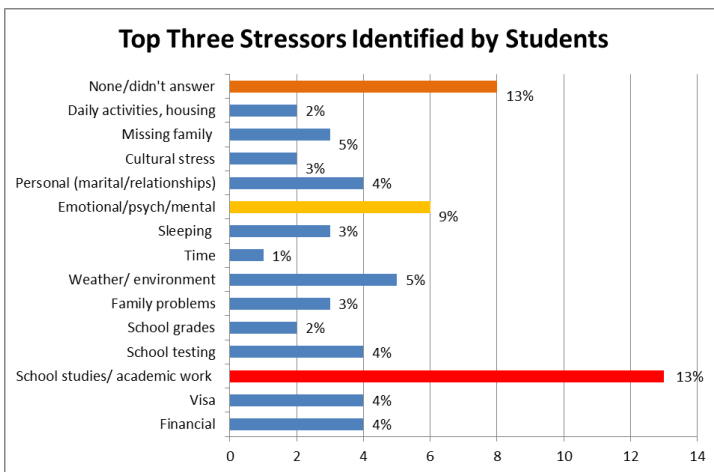


Figure 1

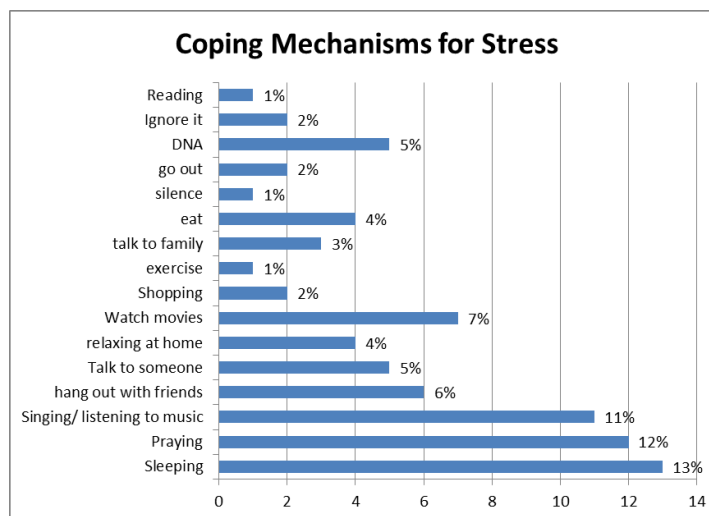


Figure 2

When asking specific questions regarding Georgian regulations and culture, over 50% of students stated they have had some level of visa problems, and that cultural and psychological stressors affect them daily. As many as 59% of

ამ სტუდენტებისგან. არ არსებობს ლიტერატურა საქართველოში საექთნო პროგრამის საერთაშორისო სტუდენტების მდგომარეობის შესწავლის შესახებ. ამ აღწერილობითი კვლევის მიზანია საქართველოში საექთნო პროგრამის საერთაშორისო სტუდენტების სტრესორებისა და მათთან გამკლავების სხვადასხვა მექანიზმების შეფასება. ეს კვლევა იქნება პირველი იმ მრავალთაგან, რომელიც მიზნად ისახავს უნივერსიტეტში ბევრად კომპეტენტური კულტურული გარემოს შეფასებას და დანერგვას.

**მეთოდები**

**მონაწილეები:**

საქართველოში სტრესორებისა და მათთან გამკლავების სხვადასხვა უნარ-ჩვევების შეფასების მიზნით გამოიკითხა საექთნო პროგრამის პირველი და მესამე კურსის სტუდენტები ნიგერიიდან (13 სტუდენტი) და ჩილეიდან (1 სტუდენტი). სტუდენტთა ასაკი მერყეობს 18-დან 30 წლამდე. თითოეულმა სტუდენტმა ელ. ფოსტით და ასევე სიტყვიერად მიიღო შეტყობინება, რომ დასწრებოდნენ ორიდან ერთ-ერთ შეხვედრას, რომელიც ჩატარდებოდა 2014 წლის ნოემბრის პირველ კვირაში. ეს შეხვედრები ჩატარდა 17-კვირიანი სემესტრის მეცხრე კვირას, რომელიც ასევე იყო შუალედური გამოცდების მომდევნო კვირა. თითოეულმა მონაწილემ ხელი მოაწერა თანხმობის წერილს, რომელიც გვამლევდა მათი გამოკითხვის შედეგების გამოყენების უფლებას. კითხვარი დამტკიცებულ იქნა ჯანმრთელობის მეცნიერებების და საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სკოლის დირექტორის მიერ.

**პროცედურა:**

სტრესორებისა და მათთან გამკლავების სხვადასხვა უნარ-ჩვევების შეფასების მიზნით შემუშავდა 39 კითხვისგან შემდგარი აღწერილობითი კითხვარი. 35 კითხვის შეფასება ხდებოდა ლიკერტის ხუთქულიანი შკალით (ნაკლებად სავარაუდოა/ არასოდეს, ბევრად სავარაუდოა/ყოველთვის) და მოიცავდა ექვს სხვადასხვა საკითხს (სკოლა, ჯანმრთელობა/გამკლავების მექანიზმები, ოჯახი/ მხარდაჭერის სისტემა, კულტურა, სულიერი ასპექტები და ზოგადი სტრესის დონეები/არსებული სიტუაციის აღქმა). ბოლო ოთხი კითხვა შედგებოდა ორი დახურული და ორი ღია კითხვისგან. დარიგდა 31 კითხვარი. ანონიმურობის უზრუნველყოფის მიზნით ყოველ კითხვარზე სპეციალურად იყო აღნიშნული, რომ მონაწილეს კითხვარში არ უნდა

the students state that they have felt uncomfortable with strangers calling them names, staring uncomfortably or even an unwelcome touch of something on their person in the past weeks. Less than 50 % of the students polled felt mostly or completely in control of their environment with only 59% feeling in control of their life at the moment of the survey. About 50% of the students feel more stressed in November, 2014, than they did in September, 2014 while 60% felt more stressed the week of the survey than the midterm week before. Finally, 60% of students feel happy about the decisions they made in the prior two weeks to the survey according to the Likert scale questions.

Two closed questions were asked regarding if the students had considered harming themselves or others in the last two months and if they would like to talk with someone professionally regarding the stress they are experiencing in Georgia. Only two people stated that they had considered harming themselves or others. Out of 29 people, nine (seven females, one male, and one participant who did not answer the gender question) stated that they would like to talk with a professional and two (one male and one female) stated they were not sure if they wanted to or not.

The two open questions inquired about the top three different stressors in each person's life and top three ways that each person deals with stress (Figure 1). The top stressor identified was school studies/ academic work. This was followed by personal emotional/mental issues that they did not specify and the weather in Georgia. Eight people did not list any stressors. The top three ways that students deal with stress were sleeping, praying and singing/ listening to music respectfully (Figure 2). Only three people identified talking with their family as a stress reliever. Five people did not remark.

### Discussion:

It is a given that university students will have stress and need to learn to cope in new and changing situations (Kovatz, et al. 2006). At this university, this cohort of students is part of a larger group of international students with other majors besides nursing that started in spring, 2014. These are the first international students at this university. These nursing students not only are learning to adapt to a completely different culture, they are being asked to perform where there are no current professional role models in clinical settings at their same educational level. This is the only BSN program in the country that is set to Bologna process standards in the European Union. These students only have one professor who was trained and worked in a developed country. While the other professors are exceptional teachers, they are teaching topics that they may have never seen in practice. These professors are all native Georgians and not native English speakers with one exception and may explain why the percentage of students who are comfortable in communicating with their professors and mentors and feel they are adequately prepared for the exams is not higher than 55%. However since only one third

მიეთითებინა მისი სახელი და გვარი. გარდა ამისა, კითხვარების შეკრება ხდებოდა სტუდენტების ერთი წარმომადგენლის მიერ ყოველ შეხვედრაზე და მათი ანალიზი.

### შედეგები:

შეკრებილ იქნა 29 კითხვარი. ერთი კითხვარი არ დააბრუნეს და ერთმა სტუდენტმა უარი თქვა თანხმობა მოეცა მისი მონაცემების გამოყენებაზე. მონაწილეებიდან 8 იყო ვაჟი, 18 გოგონა, ხოლო სამმა სქესი არ მიუთითა. მონაწილეთა საშუალო ასაკი იყო 23 წელი. მონაცემები სტუდენტთა ეთნიკური წარმომავლობის შესახებ არ შეკრებილა, რადგან მხოლოდ ერთი სტუდენტი არ იყო ნიგერიელი. სკოლის საკითხზე მიღებულმა შედეგებმა აჩვენა, რომ მათგან 55% თვლიდა, რომ მათ შეეძლოთ ეფექტური კომუნიკაცია ლექტორებთან მათი შეკითხვებისა და პრობლემების შესახებ. გარდა ამისა, სტუდენტების 55% თვლიდა, რომ ლექციები და საკლასო მუშაობა ეხმარებოდა მათ გამოცდებისთვის მომზადებაში. მხოლოდ 35% აღნიშნავდა, რომ კლასგარეშე სწავლას უთმობდნენ 3 ან მეტ საათს დღეში. თითქმის 60% აღნიშნავდა, რომ უნივერსიტეტში არსებული გარემო ხელს უწყობდა სწავლის პროცესში ჩართულობას. ჯანმრთელობასთან დაკავშირებულ ჩვევებსა და გამკლავების მექანიზმებთან მიმართებაში 10%-ზე ნაკლებმა აღნიშნა, რომ რომ ეწეოდნენ სიგარეტს/ სიგარას კვირაში ხუთ დღეზე ნაკლებ დროს, ხოლო 15% სვამდა კვირაში ორზე მეტ ალკოჰოლურ სასმელს. გამოვლენილი დადებითი ჩვევების უმეტესობას პრაქტიკაში იყენებდა 25%-ზე ნაკლები; ხილის და ბოსტნეულის მიღება 5-ჯერ დღეში (10%), კვირაში ხუთჯერ ან მეტჯერ 30 წუთიანი ვარჯიში (21%), ღამით 7 საათზე მეტი ძილი (21%). სტუდენტების ჯანმრთელობის მდგომარეობასთან დაკავშირებით: გაციების/გრიპის სიმპტომები (52%), დაღლილობის შეგრძნება (52%), უიმედობის და სასოწარკვეთის შეგრძნება (41%) და აბდომინალური დისკომფორტი (38%). მხოლოდ 62% აღნიშნავდა, რომ უმეტესად ან ყოველთვის ჰქონდა ფული იმისთვის, რომ ეყიდა საკვები და გადაეხადა საცხოვრებლის ქირა, რომელთაგან 41% აღნიშნავდა, რომ მათ საცხოვრებელ პირობებში შეეძლოთ დასვენება. 90%-ს გააჩნდა უმნიშვნელო ან საერთოდ არ ჰქონდა ფინანსური პრობლემები. ყველა ამ სტრესორის პირობებშიც კი 57% აღნიშნავდა, რომ უმეტესად, ან თითქმის ყოველთვის შეეძლოთ ლოგიკურად აზროვნება და შესაძლო შედეგების გააზრება.



of the students study three hours or more a day, responsibility of preparation for exams cannot be fully placed on professors.

In addition, international students have a higher incidence of physical ailment than previously stated in the literature for other students (Bhandari, 2012). However, nursing students who have been educated on the importance of proper health habits are not applying this knowledge as demonstrated by the less than 25% eating, sleeping and exercising at commonly accepted recommendations. With the added stress in general of being in a different culture, students are in need of making sure that they are actively practicing positive health habits (Chou, Chao, Yang, Yeh, & Lee, 2011). These students come from low smoking and alcoholic intake cultures, which do not add any negative health habits. This could also be due to their religious beliefs regarding these items since over 60 percent participate regularly in a religious congregation.

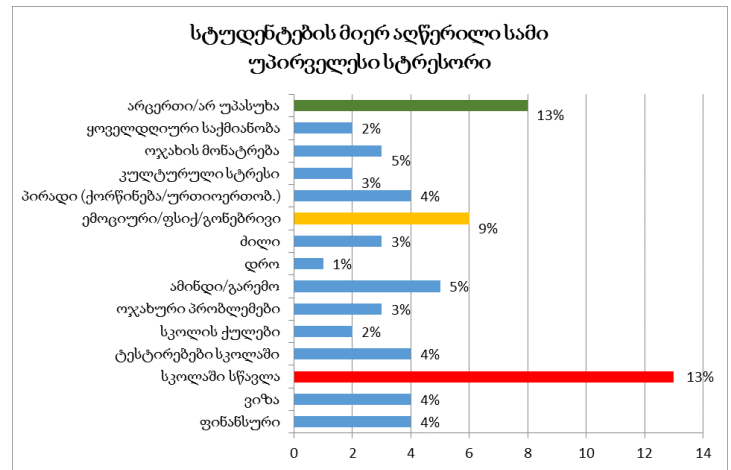
It is important to note that over 90% are longing to be home with their family as well as communicating regularly with their loved ones and yet over 60% have not either had time or ability to develop a strong support system in Georgia. This could be due to the significant cultural barriers (language, food, weather, etc.) between Nigeria, Chile and Georgia. The lack of a local support system could also be a cause of higher percentage of cultural stress that affects these students daily (Pantelidou & Craig, 2006). Inappropriate behavior by native Georgians, who may have never seen a person that has different hair and skin tone than ethnic Georgians, may also contribute to cultural stress. Culture stress can also lead to the feeling of lack of control both of their personal belongings and on a governmental level regarding visa regulations that has a reputation of limited English and confusing regulations.

At the time of the survey, the majority of students remarked that they were happy with decisions that they had made the previous two weeks and yet 60% were more stressed the week after midterm exams than they were even a month prior. Four students identified the actual test taking of midterms itself as one of the three main stressors. More information is needed to be explored why these stress levels are increasing rather than decreasing after a midterm test.

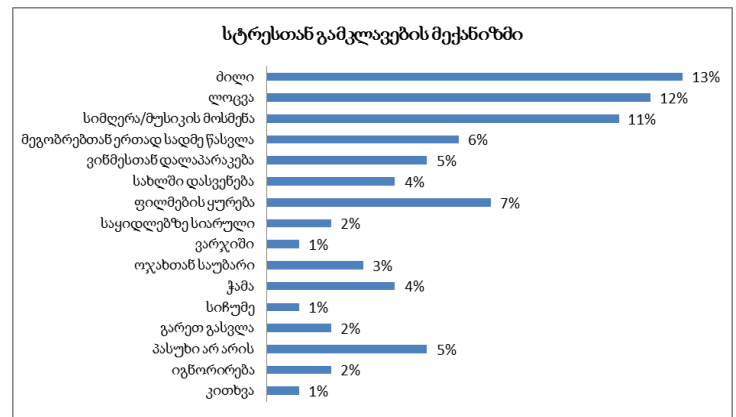
**Limitations:**

This study was a basic descriptive study used to gather initial information. Each question needs to be reanalyzed in order to decrease confusion and bias. A few questions had multiple points that might have been confusing for the reader. One question had to be thrown out because it was missing the Likert scale and a third question was generally ambiguous. Before this questionnaire can be administered again, there should be a revision to ensure reliability of the answers.

დიაგრამა 1



დიაგრამა 2



შეფასდა ასევე ოჯახის და სხვა ხელშემწყობი სისტემების (მაგ. მეგობრები, შინაური ცხოველები, სულიერი ჩვევები). იმ კვირაში მხოლოდ 90%-ს ჰქონდა კონტაქტი საკუთარ ოჯახთან (93%) და 86% დარწმუნებული იყო, რომ მათი ოჯახები ბედნიერი იყვნენ მათი აკადემიური მიღწევებით. მხოლოდ ორ სტუდენტს ჰყავს შინაური ცხოველი ან აქვს მათთან რეგულარული კონტაქტი და 38% აღნიშნავს, რომ ჰყავთ მეგობრები და მხარდაჭერის სისტემა, რომლებიც ყოველთვის, ან თითქმის ყოველთვის ეხმარებიან მათ საქართველოში სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავებაში. 90%-ზე მეტი ან ინდიფერენტული იყო ან ენატრებოდა საკუთარი სახლი და ოჯახი ამ გამოკითხვის პერიოდში. სტუდენტების 62% უმეტესად ან ყოველთვის ესწრება რელიგიურ მსახურებას კვირაში ერთხელ მაინც და 70% ლოცულობს კვირაში ერთხელ მაინც. საქართველოს კანონმდებლობასა და კულტურასთან დაკავშირებულ კითხვებზე 50%-ზე მეტი აღნიშნავს, რომ ჰქონდათ გარკვეული სავიზო პრობლემები, და რომ კულტურული და

The sample size is also small. Unfortunately this convenience sample is not larger. Other international students with other majors and from other countries exist in Tbilisi and would be invaluable to helping understand international students studying in Georgia as well as where universities can improve their cultural competence.

Finally, this survey did not conclude any interventions for some of the data gathered, ie. Harm to self or others. This also did not explain why someone was stressed regarding school or having physical ailments. It will be important to spend more time on each section, and explore more cause and effect reasoning to some of the questions. Focus groups with these nursing students will greatly benefit the depth and understanding of exactly which stresses these students have and why. Once those areas are explored more, then interventions via education and culturally sensitive events can be administered. This is the first survey in Georgia for international students with many others to follow.

### References:

1. Amos, S., & Lordly, D. (2014). Picture this: a photo voice study of international student's food experience in Canada. *Canadian Journal of Dietary Practice Research*, 75(2), 59-63.
2. Bhandari, P., (2012). Stress and health related quality of life of Nepalese students studying in South Korea: a cross sectional study. *Health Quality of Life Outcomes*, 10(26). doi 10.1186/1477-7525-10-26
3. Chou, P., Chao, Y.Y., Yang, H., Yeh, G., & Lee, T.S. (2011). Relationships between, stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory Chinese Students: a cross-sectional study. *Bio-med Central Public Health*, 11(352), 1-2.
4. Gamkrelidze, A., Kereselidze, M., Tsintsadze, M., Gambashidze, K., Shakhnazarova, M., Tsetskhladze, N.Khuchua, L.(2014). Health care statistical yearbook 2013. 1-172. Retrieved on November 1, 2014 from <http://ncdc.ge/pdf/ENG1055.pdf>.
5. Hamboyan, h., & Bryan, A.K., (1995), International students: culture shock can affect the health of students from abroad. *Canadian Family Physician*. 41, 1713-1716
6. International Council of Nurses, (2011). Nurses in the frontline to ensure access and equality in health care. International Council of Nurses. Retrieved from [http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/biennial\\_reports/ICN\\_Biennial\\_Report\\_2010-2011.pdf](http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/biennial_reports/ICN_Biennial_Report_2010-2011.pdf)
7. Kovatz, S., Kutz, I., Rubin, G., Dekel, R., Shenkman, L. (2006). Comparing the distress of American and Israeli medical students studying in Israel during a period of terror. *Medical Education*, 40(4), 389-93.
8. Kumas-Tan, Z., Beagan, B., Loppie, C., Macleod, A. & Frank, B. (2007). Measures of cultural competence: Examining hidden assumptions. *Academic Medicine*, 82 (6) 548-57.
9. Pantelidou, S., & Craig, T.K., (2006). Cultural shock and social support: a survey in Greek Migrant Students. *Social Psychiatry Psychiatry Epidemiology*, 41(10), 777-81.
10. Purnell, L.D. (2013). Transcultural Diversity and Health Care. In L. Purnell (Eds.) *Transcultural healthcare: a culturally competent approach* (pp.3-14). Philadelphia: F.A. Davis company.
11. Ruddock, H.C., & Turner de, S., (2007). Developing cultural sensitivity: nursing student's experience of a study abroad programme. *Journal of Advanced Nursing*, 59(4), 361-9.
12. Shaikh, B.T., & Deschamps, J.P., (2006). Life in a university residence: issues, concerns and responses. *Education Health(Abingdon)*. 19(1), 43-51.
13. Thurber, C.A., & Walton, E. A., (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-9. doi 10.1080/07448481.2012.673520
14. Wold, J.L., Crawford, K.A., & Jashi, M., (2013). Preparing nurse educators in the country of Georgia. *Journal of Continuing Education of Nursing*, 44(4), 179-85. doi: 10.3928/00220124-20130201-47

ფსიქოლოგიური სტრესორები მათზე ყოველდღიურად ზემოქმედებენ. 59%-მა მიუთითა, რომ არაკომფორტულად გრძნობენ თავს, როდესაც უცხოები მათ სახელით მიმართავენ, ან უყურებენ, ან გრძნობენ არამეგობრულ შეხებას. 50% -ზე ნაკლები უმეტესად ან სრულად აკონტროლებს მათ გარემოს და მხოლოდ 59% გრძნობს, რომ გამოკითხვის მომენტში სრულად აკონტროლებდა საკუთარ ცხოვრებას. სტუდენტების დაახლოებით 50% უფრო სტრესულად გრძნობდნენ თავს 2014 წლის ნოემბერში, ვიდრე 2014 წლის სექტემბერში, ხოლო 60% უიფრო სტრესულად გრძნობდა თავს გამოკითხვის კვირას, ვიდრე წინა კვირის შუა პერიოდში. დაბოლოს, ლიკერტის შკალის კითხვებზე პასუხების მიხედვით, სტუდენტების 60% თავს ბედნიერად გრძნობს გამოკითხვამდე ორი კვირის განმავლობაში მიღებულ გადაწყვეტილებებთან დაკავშირებით.

ორი დახურული კითხვა ეხებოდა იმას, თვლიდნენ თუ არა, რომ ბოლო ორი თვის განმავლობაში ზიანი მიაყენეს საკუთარ თავს ან სხვას და სურდათ თუ არა, რომ გასაუბრებოდნენ ვინმე პროფესიონალს იმ სტრესთან დაკავშირებით, რომელსაც ისინი განიცდიდნენ საქართველოში. მხოლოდ ორმა აღნიშნა, რომ მათი აზრით ზიანი მიაყენეს საკუთარ თავს ან სხვას. 29 რესპონდენტიდან ცხრამ (შვიდი გოგონა, ერთი ვაჟი და ერთი, რომელმაც არ მიუთითა სქესი) აღნიშნა, რომ რომ ისურვებდნენ პროფესიონალთან გასაუბრებას და ორმა (ერთი ვაჟი და ერთი გოგონა) განაცხადა, რომ არ იყო დარწმუნებული უნდაოთ თუ არა ეს.

ორი ღია კითხვა ეხებოდა სამ უპირველეს სტრესორს თითოეული მათგანის ცხოვრებაში და სამ უპირველეს გზას, რომლებსაც ისინი მიმართავდნენ სტრესთან გასამკლავებლად (დიაგრამა 1). გამოვლენილი უპირველესი სტრესორი იყო სკოლაში სწავლა/აკადემიური სამუშაო. ამის შემდეგ მოდიოდა პირადი ემოციური/ფსიქიკური პრობლემები, რომლებიც არ დაუზუსტებიათ, და ამინდი საქართველოში. ცხრა ადამიანს საერთოდ არ დაუსახელებია არცერთი სტრესორი. სამი უპირველესი გზა, რომელსაც სტუდენტები მიმართავენ სტრესთან გასამკლავებლად იყო ძილი, ლოცვა და სიმღერა/რესპონდენტების 25%-ზე ნაკლები ასრულებს კვების, ძილის და ვარჯიშის საყოველთაოდ აღიარებულ რეკომენდაციებს.

მუსიკის მოსმენა (დიაგრამა 2). მხოლოდ სამმა რესპონდენტმა აღნიშნა, რომ სტრესთან გამკლავებაში ოჯახის წევრებთან საუბარი ეხმარება.

**განხილვა:**

ეს არის მოცემულობა, რომ უნივერსიტეტის სტუდენტებს ექნებათ სტრესი და უნდა ისწავლონ მასთან გამკლავება ახალ და ცვალებად სიატუაციებში (Kovatz, et al. 2006). ამ უნივერსიტეტში სტუდენტთა ეს კოჰორტა წარმოადგენს საერთაშორისო სტუდენტების უფრო დიდი ჯგუფის ნაწილს, რომლებიც საექთნო საქმის გარდა სწავლობენ სხვა სპეციალობებზეც, რომლებიც დაიწყო 2014 წლის გაზაფხულზე. ესენი არიან ამ უნივერსიტეტის პირველი საერთაშორისო სტუდენტები. საექთნო პროგრამის ეს სტუდენტები არა მხოლოდ სწავლობენ სრულიად განსხვავებულ გარემოსთან ადაპტირებას, მათ მოეთხოვებათ საქმიანობა ისეთ კლინიკურ გარემოში, სადაც არ არიან პროფესიონალები, რომლებიც იმყოფებიან იმავე საგანმანათლებლო საფეხურზე. ეს არის ქვეყანაში არსებული ერთადერთი საექნო საბაკალავრო პროგრამა, რომელიც შექმნილია ევროკავშირის ბოლონიის პროცესის სტანდარტების მიხედვით. ამ სტუდენტებს ჰყავთ მხოლოდ ერთი პროფესორი, რომელმაც განათლება მიიღო და მუშაობდა განვითარებულ ქვეყანაში. რამდენადაც სხვა პროფესორები გამორჩეული მასწავლებლები არიან, ისინი ასწავლიან ისეთ საკითხებს, რომლებიც შესაძლოა პრაქტიკაში საერთოდ არ უნახავთ. ეს ყველა ეს პროფესორი ადგილობრივი ქართველია და ინგლისური მშობლიური მხოლოდ ერთი მათგანისთვის არის და ალბათ ამით აიხსნება, რომ იმ სტუდენტების რაოდენობა, რომლებიც კონფორტულად გრძნობენ თავს პროფესორებთან კომუნიკაციის დროს და თვლიან, რომ ადექვატურად არიან მომზადებული გამოცდებისთვის, არ აღემატება 55%-ს. თუმცა, ვინაიდან სტუდენტების მხოლოდ ერთი მესამედი უთმობს სწავლას დღეში 3 საათს ან მეტს, სწორი არ იქნებოდა გამოცდებისთვის მზადების პასუხისმგებლობა სრულად დაეკისროს პროფესორებს.

გარდა ამისა, საერთაშორისო სტუდენტებში უფრო მაღალია ავად ყოფნის სიხშირე, ვიდრე ეს ადრე იყო აღწერილი ლიტერატურაში სხვა სტუდენტების მაგალითზე (Bhandari, 2012). თუმცა, საექთნო პროგრამის სტუდენტები, რომლებსაც ასწავლიან ჯანსაღი ჩვევების მნიშვნელობას, არ იყენებენ ამ ცოდნას, როგორც ეს აჩვენა გამოკითხვამ, სადაც

განსხვავებულ კულტურაში ცხოვრების საერთო სტრესის პირობებში აუცილებელია, რომ სტუდენტებმა აქტიურად მისდიონ პოზიტიურ ჯანსაღ ჩვევებს (Chou, Chao, Yang, Yeh, & Lee, 2011). ეს სტუდენტები არიან იმ ქვეყნებიდან, სადაც დაბალია თამბაქოს და ალკოჰოლის მოხმარების დონე. ეს შესაძლოა უკავშირდებოდეს მათ რელიგიურ შეხედულებებს ასეთ საკითხებთან მიმართებაში, რადგან 60%-ზე მეტი რეგულარულად მონაწილეობს რელიგიურ გაერთიანებებში.

მნიშვნელოვანია აღინიშნოს, რომ 90%-ზე მეტს ენატრება სახლში ყოფნა და რეგულარულად ეკონტაქტებიან მათთვის საყვარელ ადამიანებს და მაინც, 60%-ზე მეტმა ჯერ კიდევ ვერ მოახერხა საქართველოში შეექმნა ძლიერი მხარდამჭერი სისტემა. ეს შესაძლოა უკავშირდებოდეს მნიშვნელოვან კულტურულ ბარიერებს (ენა, საკვები, ამინდი, ა.შ.), რომლებიც არსებობს ნიგერიას, ჩილესა და საქართველოს შორის. ადგილობრივი მხარდამჭერის სისტემის არარსებობა შესაძლოა ასევე იყოს იმ კულტურული სტრესის გამომწვევი მიზეზი, რომელსაც ეს სტუდენტები ყოველდღიურად განიცდიან (Pantelidou & Craig, 2006). ადგილობრივი ქართველების არასათანადო ქცევა, რომლებსაც შესაძლოა არასოდეს უნახავთ ეთნიკური ქართველისგან განსხვავებული თმის ან კანის ფერის მქონე ადამიანი, შესაძლოა ასევე იყოს ეთნიკური სტრესის გამომწვევი მიზეზი. თავის მხრივ, კულტურულ სტრესს შეუძლია გამოიწვიოს ისეთი შეგრძნება, რომ ადამიანმა დაკარგა კონტროლი პირად ნივთებზე, პლუს ვიზასთან დაკავშირებული საკანონმდებლო შეუსაბამოებები, რომლებიც სხვადასხვა დამატებით პრობლემებს უქმნიან მათ.

გამოკითხვის ჩატარების მომენტში სტუდენტების უმრავლესობამ აღნიშნა, რომ თავს ბედნიერად გრძნობს გამოკითხვამდე ორი კვირის განმავლობაში მიღებულ გადაწყვეტილებებთან დაკავშირებით და 60% უფრო დასტრესილი იყო შუალედური გამოცდის შემდეგ კვირას, ვიდრე ერთი თვით ადრე. ოთხმა სტუდენტმა შუალედური გამოცდის ცაბარება დაასახელა სამ მთავარ სტრესორს შორის. საჭიროა მეტი ინფორმაციის მოპოვება, რომ გაირკვეს, რატომ იზრდება და არა პირიქით, სტრესის დონე შუალედური გამოცდის შემდეგ.



**შეზღუდვები:**

ეს კვლევა წარმოადგენდა ბაზისურ არწერილობით კვლევას საწყისი ინფორმაციის შესაკრებად. თითოეული კითხვა საჭიროებს ხელახალ ანალიზს, რათა შემცირდეს გაურკვევლობები და უზუსტობები. ზოგიერთი კითხვა შეიცავდა რამდენიმე შეხედულებას, რაც შესაძლოა დამაბნეველი ყოფილიყო მკითხველისთვის. ერთი კითხვა საერთოდ ამოსაღები იყო კითხვარიდან, რადგან მას აკლდა ლიკერტის შკალა და მესამე კითხვა ზოგადად ორაზროვანი იყო. ამ კითხვარის ხელახლა გამოყენებამდე საჭიროა მისი გადახედვა, რაც უზრუნველყოფს პასუხების სანდოობას.

მცირე იყო გამოკითხულთა რაოდენობა. თბილისში არიან სხვა სპეციალობის სხვა საერთაშორისო სტუდენტები და შესანიშნავი იქნებოდა მათთვის დახმარების გაწევა. ასევე შესაძლებელია უნივერსიტეტების დამხარება იმის გარკვევაში, თუ როგორ გააუმჯობესონ საკუთარი კულტურული კომპეტენციები.

დაბოლოს, ეს კვლევა არ გულისხმობს რაიმე ინტერვენციების განხორციელებას ზოგიერთი შეკრბილი მონაცემების საპასუხოდ, მაგალითად, ზიანის მიყენება სხვებისთვის ან საკუთარი თავისთვის. იგი ასევე არ ხსნის, თუ რატომ არის სტრესული ზოგისთვის სკოლა ან უმნიშვნელოდ ავად ყოფნა. მნიშვნელოვანია, რომ მეტი დრო დაეთმოს თითოეულ სექციას და ზოგიერთ კითხვასთან დაკავშირებით მეტი გამოძვევი მიზეზების გამოვლენისა და შედეგების მიღების შესალებლობა შეიქმნას. ამ საექთნო პროგრამის სტუდენტებისგან ფოკუს ჯგუფების შექმნა დიდ სარგებელს მოიტანს იმის უფრო ღრმად და ზუსტად განსაზღვრასა და გააზრებაში, თუ რა სტრესები გააჩნიათ ამ სტუდენტებს და რატომ. ამის შემდეგ შესაძლებელი გახდება შესაბამისი ინტერვენციების განხორციელება სასწავლო და კულტურული ღონისძიებების გზით. ეს არის საერთაშორისო სტუდენტების პირველი კვლევა საქართველოში, რომელსაც მრავალი ასეთი კვლევა მოჰყვება.

**გამოყენებული ლიტერატურა:**

1. Amos, S., & Lordly, D. (2014). Picture this: a photo voice study of international student's food experience in Canada. *Canadian Journal of Dietary Practice Research*, 75(2), 59-63.
2. Bhandari, P., (2012). Stress and health related quality of life of Nepalese students studying in South Korea: a cross sectional study. *Health Quality of Life Outcomes*, 10(26). doi 10.1186/1477-7525-10-26
3. Chou, P., Chao, Y.Y., Yang, H., Yeh, G., & Lee, T.S. (2011). Relationships between, stress, coping and depressive symptoms among overseas university preparatory Chinese Students: a cross-sectional study. *Biomed Central Public Health*, 11(352), 1-2.
4. Gamkrelidze, A., Kereselidze, M., Tsintsadze, M., Gambashidze, K., Shakhnazarova, M., Tsetskhladze, N.Khuchua, L.(2014). Health care statistical yearbook 2013. 1-172. Retrieved on November 1, 2014 from <http://ncdc.ge/pdf/ENG1055.pdf>.
5. Hamboyan, h., & Bryan, A.K., (1995), International students: culture shock can affect the health of students from abroad. *Canadian Family Physician*. 41, 1713-1716
6. International Council of Nurses, (2011). Nurses in the frontline to ensure access and equality in health care. International Council of Nurses. Retrieved from [http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/biennial\\_reports/ICN\\_Biennial\\_Report\\_2010-2011.pdf](http://www.icn.ch/images/stories/documents/publications/biennial_reports/ICN_Biennial_Report_2010-2011.pdf)
7. Kovatz, S., Kutz, I., Rubin, G., Dekel, R., Shenkman, L. (2006). Comparing the distress of American and Israeli medical students studying in Israel during a period of terror. *Medical Education*, 40(4), 389-93.
8. Kumas-Tan, Z., Beagan, B., Loppie, C., Macleod, A. & Frank, B. (2007). Measures of cultural competence: Examining hidden assumptions. *Academic Medicine*, 82 (6) 548-57.
9. Pantelidou, S., & Craig, T.K., (2006). Cultural shock and social support: a survey in Greek Migrant Students. *Social Psychiatry Psychiatry Epidemiology*, 41(10), 777-81.
10. Purnell, L.D. (2013). Transcultural Diversity and Health Care. In L. Purnell (Eds.) *Transcultural healthcare: a culturally competent approach* (pp.3-14). Philadelphia: F.A. Davis company.
11. Ruddock, H.C., & Turner de, S., (2007). Developing cultural sensitivity: nursing student's experience of a study abroad programme. *Journal of Advanced Nursing*, 59(4), 361-9.
12. Shaikh, B.T., & Deschamps, J.P., (2006). Life in a university residence: issues, concerns and responses. *Education Health(Abingdon)*. 19(1), 43-51.
13. Thurber, C.A., & Walton, E. A., (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-9. doi 10.1080/07448481.2012.673520
14. Wold, J.L., Crawford, K.A., & Jashi, M., (2013). Preparing nurse educators in the country of Georgia. *Journal of Continuing Education of Nursing*, 44(4), 179-85. doi: 10.3928/00220124- 20130201-47