

GYDYTOJŲ ODONTOLOGŲ PADĖJĖJŲ DARBE PATIRIAMAS STRESAS: PIRMŲJŲ DARBO METŲ PATIRTIS ODONTOLOGIJOS KLINIKOJE

Rasa Tamulienė, Emilė Gedeikytė, Daiva Mačiulienė
Kauno kolegija

Raktažodžiai: gydytojų odontologų padėjėjai, darbe patiriamas stresas, pirmieji darbo metai.

Santrauka

Straipsnyje pristatomo tyrimo metu buvo siekiama atskleisti gydytojų odontologų padėjėjų patiriamą stresą pirmaisiais darbo metais. Tyrime dalyvavo septynios gydytojų odontologų padėjėjos, turinčios vienerių metų darbo patirtį odontologijos kabinete. Duomenų rinkimo metodas – pusiau struktūruotas interviu. Tyrimo metu surinktų duomenų analizė atlikta taikant aprašomosios bei turinio analizės metodus. Atlikto tyrimo rezultatai atskleidė, kad pirmaisiais metais dėl darbe patiriamo streso gydytojų odontologų padėjėjai jautė „nenorą nieko daryti“, pablogėjo jų santykiai su artimaisiais, dažniau buvo linkę savo išgyvenamas neigiamas emocijas išlieti ant kitų žmonių, jautė nenorą eiti į darbą, dažniau save nuvertindavo, gana dažnai galvodavo apie darbą, net jį pabaigę. Daugiausia streso pirmaisiais darbo metais jiems kėlė santykiai su gydytoju odontologu bei kitais kolegomis, įsiliejimo į kolektyvą problemos, profesinių įgūdžių trūkumas, didelis darbo tempas ir darbo daugiafunkciškumas.

Įvadas

Darbe patiriamas stresas yra antra pagal dažnumą su darbu susijusi sveikatos problema Europos Sąjungoje, kuri kasmet paliečia apie 28 procentus Europos Sąjungos piliečių. Darbe patiriamas stresas neigiamai veikia ne tik darbuotojo sveikatą, tačiau ir pačią organizaciją bei šalies ekonomiką [3]. Tyrimai rodo, kad sveikatos priežiūros darbuotojai turi didesnę tikimybę patirti su darbu susijusį stresą dėl didelio darbo krūvio, darbo naktimis, aukštų reikalavimų darbui, viršvalandžių, nuolatos jaučiamos atsakomybės už kito žmogaus sveikatą ir gyvybę, įtempto bendravimo su pacientais ir jų artimaisiais [5]. Stresas darbe ypač didelis pirmaisiais darbo metais dėl patiriamo

realybės šoko, kai suvokiamas skirtumas tarp įsivaizduotos profesijos ir realybės [8]. Atlikus mokslinės literatūros analizę nustatyta, kad didžioji dalis nagrinėjamos tematikos tyrimų analizuoja slaugytojų patiriamą stresą pirmaisiais darbo metais [1,4,7]. Rasta viena studija apie ergoterapeutų patiriamą stresą pirmaisiais darbo metais [10]. Mokslinių tyrimų, analizuojančių gydytojų odontologų padėjėjų darbe patiriamą stresą, nedaug. Nustatyta, kad jaunesniojo amžiaus, mažiau darbo patirties turintys odontologų padėjėjai patiria aukštesnio lygmens su darbu susijusį stresą [12].

Tyrimo tikslas – atskleisti gydytojų odontologų padėjėjų darbe patiriamo streso raišką pirmaisiais darbo metais odontologijos klinikoje.

Tyrimo objektas, medžiaga ir metodai

Tyrimo objektas – gydytojų odontologų padėjėjų darbe patiriamas stresas pirmaisiais darbo metais odontologijos klinikoje.

Tyrimo organizavimas, eiga ir imties sudarymo principai. Tyrimas vyko 2020 metų vasario-balandžio mėnesiais. Tyrimo metu buvo apklaustos septynios gydytojų odontologų padėjėjos, kurių darbo patirtis yra vieneri metai. Į tyrimo imtį buvo įtrauktos tik tos gydytojų odontologų padėjėjos, kurios iki pradėdamos dirbti odontologų padėjėjomis nebuvo įgijusios kitos darbinės patirties. Dėl paskelbtos COVID-19 pandemijos interviu buvo vykdomi nuotoliniu būdu. Vidutinė interviu trukmė – 30 minučių. Gavus tiriamųjų leidimą, interviu buvo įrašomi, o vėliau transkribuojami.

Tyrimo priemonė, duomenų rinkimo ir analizės metodai. Tyrimo metu naudotas duomenų rinkimo metodas – pusiau struktūruotas interviu. Pusiau struktūruotą interviu sudarė devyni klausimai, parengti tyrimo autorių, remiantis moksline ir profesine literatūra. Pirmieji du klausimai buvo įvadiniai, penki skirti tyrimo problemos atskleidimui, du paskutiniai – baigiamojo tipo. Tyrimo metu surinktų duomenų analizė buvo atlikta aprašomosios ir turinio analizės metodais.

Tyrimo dalyviai. Tyrime dalyvavo 7 gydytojo odontologo

padėjėjos, kurių darbo patirtis – vieneri metai. Visos tyrimo dalyvės buvo moteriškos lyties. Vidutinis tyrimo dalyvių amžius – 21 metai, jauniausia tyrimo dalyvė 20, vyriausia – 22 metų. Visų tyrime dalyvavusių gydytojų odontologų padėjėjų darbo patirtis – vieneri metai, visos dirba privataus tipo gydymo įstaigose (1 lentelė). Dvi tyrimo dalyvės dirba su vienu specialistu, o penkios – su įvairių sričių specialistais. Išsamus tyrimo dalyvių charakteristikų aprašymas pateikiamas 1 lentelėje.

Tyrimo rezultatai

Pirmaisiais darbo metais patiriamo streso ypatumai.

Stresas yra normali reakcija į daugelį mus supančių aplinkybių, tačiau jis gali turėti tokių neigiamų pasekmių, kaip emocinis pervargimas ar perdegimas. Nuolat patiriamas stresas susijęs su padidėjusiu žmonių sergamumu, blogesne fizine sveikata, psichosomatiniais sutrikimais, mažesniu pasitenkimu darbu, dažnesne darbo vietos kaita ir konfliktais darbo vietoje [11]. Teigiama, kad pagrindinės darbe patiriamo streso priežastys yra didelė atsakomybė, netolygus pareigų paskirstymas, didelis darbo krūvis, mažas atlyginimas, baimė prarasti darbą, nesaugumo jausmas, prasti santykiai su kolegomis, vadovo paramos ir pagalbos nebuvimas [2]. Dėl šių ir kitų priežasčių daugelis jaunų specialistų, vos tik pradėję dirbti, dažnai neatlaiko spaudimo, todėl per pirmuosius karjeros metus keičia savo specialybę ar jos kryptį [9]. Jaunus specialistus darbe dažnai lydi baimės jausmas, kuris atsiranda dėl darbo patirties ir žinių stokos, todėl daugelis darbuotojų kenčia nuo emocinio išsekimo ar patiria perdegimo sindromą, kuris skatina atsisakyti arba keisti turimą darbą [9]. Suomijoje atlikti tyrimai su slaugytojais rodo, kad per pirmuosius darbo metus apie 30 procentų slaugytojų palieka darbo vietą [7]. Pažymima, kad pirmaisiais darbo metais po studijų baigimo absolventai susiduria su daug emocinių, intelektinių iššūkių bei vaidmens pasikeitimu iš studento į dirbančiojo [7]. Teigiama, kad pirmųjų metų darbuotojai patiria realybės šoką, kai profesijos įsivaizdavimas neatitinka darbo realybės [8]. Kuo didesnis neatitikimas tarp turėtų lūkesčių bei realybės, su kuria susiduriama darbo vietoje, tuo didesnė tikimybė, jog per pirmuosius metus bus paliekama darbo vieta ar nusprendžiama keisti profesijos kryptį [7]. Tyrėjai [6,7] pastebi, kad sveikatos priežiūros darbuotojų realybės šoko tikimybė pirmaisiais darbo metais yra ypač didelė. Teigiama, kad sveikatos priežiūros darbuotojų profesinė veikla yra artimai susijusi su naujausių technologijų naudojimu, todėl aukštosios mokyklos nespėja paruošti absolventų darbui su naujausiomis technologijomis. Dėl šios priežasties jauni specialistai pirmaisiais darbo metais dažnai susiduria su profesinių įgūdžių stoka – papildomu stresą keliančiu veiksmu darbe [6]. Kaip bus išgyvenamas realybės šokas

pirmaisiais darbo metais, priklauso nuo įgytos profesinės praktikos aukštojoje mokykloje [7]. Teigiama, jog labai svarbu, kad studentai, atlikdami profesinę praktiką, pamatytų kuo realistiškesnę profesinės veiklos kasdienybę, kad jiems būtų skiriama pakankama atsakomybė, kad studentai galėtų pasijusti visaverčiais komandos nariais. Siekiant išpildyti tokias sąlygas, ypač svarbus praktikos vietoje skiriamo mentoriaus vaidmuo. Pažymima, kad pakankamos profesinės žinios bei įgūdžiai, kolegų draugiškumas bei tikėjimas savo jėgomis yra vieni iš svarbiausių veiksnių, siekiant sumažinti patiriamą stresą pirmaisiais darbo metais [7]. Atsparumas karjeros smūgiams pirmaisiais darbo metais priklauso ne tik nuo to, kaip aukštoji mokykla paruošia specialistą, tačiau ir nuo jo asmenybės. Pastebima, kad žmonės, kurie geba kovoti su iššūkiais, turi gerus problemų sprendimo bei socialinius įgūdžius, domisi naujovėmis, nori padėti kitiems ir pasižymi optimistiniu požiūriu į ateitį, lengviau įveikia pirmųjų darbo metų realybės šoką [8].

Apibendrinant galima teigti, jog patiriamas stresas pirmaisiais darbo metais kyla dėl profesinių lūkesčių beatitikimo ir darbo realybės. Svarbi darbe patiriamo streso priežastis pirmaisiais darbo metais yra profesinių žinių ir įgūdžių trūkumas. Sveikatos priežiūros darbuotojų tikimybė pirmaisiais darbo metais patirti aukštesnio lygmens su darbu susijusį stresą, yra didesnė, nei kitose srityse dirbančių asmenų.

Gydytojų odontologų padėjėjų emocinė savijauta pirmaisiais darbo metais. Siekiant atskleisti gydytojų odontologų padėjėjų patiriamo streso raišką pirmaisiais darbo metais

1 lentelė. Tyrime dalyvavusių gydytojų odontologų padėjėjų charakteristikų aprašymas

Informanto numeris	Lytis	Amžius, metai	Gydytojo odontologo padėjėjo darbo patirtis, metai	Įstaigos, kurioje dirba, tipas	Specialistų, su kuriais dirbama odontologijos klinikoje, skaičius
1.	Moteris	22	1	Privati	Keletas
2.	Moteris	21	1	Privati	1
3.	Moteris	22	1	Privati	Keletas
4.	Moteris	21	1	Privati	Keletas
5.	Moteris	21	1	Privati	Keletas
6.	Moteris	21	1	Privati	Keletas
7.	Moteris	20	1	Privati	1

odontologijos klinikoje, buvo atskleista nagrinėjamojo laikotarpio tiriamųjų emocinė savijauta, išskirti darbe patiriamą stresą lemiantys veiksniai bei atskleisti gydytojų odontologų padėjėjų naudojami darbe patiriamo streso mažinimo būdai.

Tyrimo metu surinktų duomenų analizė atskleidė šešias grupes, geriausiai apibūdinančias gydytojų odontologų padėjėjų emocinę savijautą dėl darbe patiriamo streso: „nenoras nieko daryti“, „pakitę santykiai su artimaisiais“, išgyvenamų emocijų „išliejimas ant kitų žmonių“, „nerimastingos mintys apie darbą jį pabaigus“, „nenoras eiti į darbą“, „savęs nuvertinimas“. Tyrimo dalyviai teigė, jog dėl darbe patiriamo streso pirmaisiais darbo metais jie išgyveno „nenoro nieko daryti“ jausmą. *Šį jausmą iliustruoja tokie tyrimo dalyvių pasisakymai: „atrodo, kad būdavo sėdėdavau namie ir net nenorėdavau niekur eiti, net į savo darbą, nes žinodavau, kad grįšiu pikta, pavargusi su ašarom akyse“, „pasidariau pikta ir nesinorėjo nieko daryti“, „po darbo jausdavausi labai pavargusi ir tiesiog norėdavosi tokio pasyvaus poilsio, nesinorėjo ten jokių kitų dar pašalinių veiklų, nes atrodo, kad tiesiog reikia pailsėti ir išsimiegoti“.* Pastebėta, kad dėl darbe patiriamo streso kai kurie gydytojo odontologo padėjėjai prarado norą eiti į darbą: „man eiti į darbą nebuvo nei menkiausio noro, ėjau vos ne su ašarom ir su didžiausiu stresu, tiesiog į tai žiūrėjau kaip į pragarą“. Tyrimo dalyviai nurodė, kad dėl darbe patiriamo streso pakito jų santykiai su artimaisiais: „su namiškiais prasidėjo dideli pykčiai, kadangi buvau labai nervinga, taip pat ir su draugu buvo didžiuliai pykčiai vos neprivėdė iki skyrybų vien dėl darbo valandų ir patiriamo streso darbe, tai buvo tikrai nemalonus laikotarpis“, „su artimaisiais sumažėdavo bendravimas, nes tiesiog nebesinorėdavo jokio bendravimo“, „būdavau labai pikta ir irzli su artimaisiais ir kitais aplinkos žmonėmis“. Pastebėta, jog darbe susikauptą įtampą tyrimo dalyviai pradėjo dažniau išlieti ant kitų žmonių: „išsiliedavau ant

savo artimų žmonių, išsiliedavau ir ant draugų, ir ant tėvų, bet jie suprasdavo mane, kad tiesiog tai dėl darbo ir bandydavo nuraminti“, „norėdavosi ant kažko išsilieti tą visą blogą emociją, kurią tu gaudavai darbe, išlieti į aplinką, kad nelaikyti savyje“, „kai būdavo grįžti pavargus po darbo, tai ir ant šeimos narių šiek tiek kažkokį žodį ten pasakai, kurio gal nenorėtum pasakyti“. Tyrimo dalyviai teigė, kad dėl darbe patiriamo streso pradėjo labiau nuvertinti save: „galvoju gal aš čia tikrai nieko nemoku, gal čia tikrai aš nieko nesugebu tai tiesiog mažina pasitikėjimą savimi ir tu galvoji, kad tikrai esi nevykus asistentė“. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad pirmaisiais darbo metais tyrimo dalyviai galvodavo apie darbą ir jį pabaigę: „kasdieninėje veikloje kažkaip mintys daugiausia būna apie tą darbą ar tikrai viską padariau, ar ten išėjus iš darbo tas pačias duris užrakinau ar visą sistemą išjungiau“.

Apibendrinant galime teigti, kad pirmaisiais darbo metais dėl darbe patiriamo streso gydytojų odontologų padėjėjai jautė „nenorą nieko daryti“, pablogėjo jų santykiai su artimaisiais, dažniau buvo linkę savo išgyvenamas neigiamas emocijas išlieti ant kitų žmonių, jautė nenorą eiti į darbą, dažniau save nuvertindavo, gana dažnai galvodavo apie darbą net jį pabaigę.

Gydytojų odontologų padėjėjų stresą pirmaisiais darbo metais lemiantys veiksniai. Atlikus tyrimo metu surinktų duomenų analizę, buvo išskirtos trys kategorijos, nusakančios veiksnius, lemiančius gydytojų odontologų padėjėjų darbe patiriamą stresą pirmaisiais darbo metais: „santykiai“, „profesinių įgūdžių trūkumas“, „gydytojo odontologo padėjėjo darbo specifikos ypatumai“ (2 lentelė).

„Santykių“ kategorija yra sudaryta iš trijų subkategorijų (2 lentelė): tai „santykiai su gydytoju odontologu“, „santykiai su kitais kolegomis“, „išsiliejimo į kolektyvą problemos“. Tyrimo metu surinktų duomenų analizė atskleidė, kad vienas iš stresą keliančių veiksnių pirmaisiais darbo metais odontologijos klinikoje yra santykiai su gydytoju odontologu. Tyrimo dalyviai teigė, kad „mums kolegijoje visą laiką sakė, kad odontologo padėjėjas ir gydytojas yra viena komanda ir turi dirbti kartu, kad odontologo padėjėjas turi būti gydytojo dešinioji ranka, o čia taip nebuvo, čia buvo taip, kad aš buvau išnaudojama ir buvo visą laiką kartojama „tu privalai“, „ne visi gydytojai vertina tą savo asistentą ir nesaugo jo, ir tikrai elgiasi su juo kaip su antrarūšiu kažkokiu įrankiu darbo“, „tas ryšys tarp asistento ir odontologo, ne visada būna tvirtas ir kartais odontologo asistentas taip būna truputį nužemintas“. Tyrimo dalyviai teigė, kad pirmaisiais metais dirbant kartu su gydytoju odontologu stresą keldavo prie paciento išsakoma kritika: „tačiau ta jo suteikta man kritika, buvo tiesiogiai prie paciento, kai pacientas gulėjo kėdėje, būdavo griežtu tonu pasakyta tai, kad pašiepti, pa-

2 lentelė. Kategorijos ir subkategorijos, apibūdinančios gydytojų odontologų padėjėjų stresą lemiančius veiksnius pirmaisiais darbo metais

Kategorija	Santykiai	Profesinių įgūdžių trūkumas	Gydytojo odontologo padėjėjo darbo specifikos ypatumai
Subkategorija	<ul style="list-style-type: none"> Santykiai su gydytoju odontologu Santykiai su kitais kolegomis Išsiliejimo į kolektyvą problemos 	<ul style="list-style-type: none"> Asistavimo gydytojui odontologui įgūdžių trūkumas Sunkumai studijų metu įgytus gebėjimus pritaikyti darbo vietoje 	<ul style="list-style-type: none"> Gydytojo odontologo padėjėjo darbo daugiafunkciškumas Didelis darbo tempas

niekinti, pažeminti ir man tai labai nepatiko, nes vis dėl to ir pacientas tai girdėjo”, „būdavo, kad ten siurbti tas pačias seiles, kraują tai chirurgas tiesiog išplėšia iš rankų siurbli ir pats siurbia, sako: „- ar tu nematai kur siurbti?“ Atliktuose interviu buvo minima, jog darbo atmosfera dažnai priklausydavo nuo gydytojo odontologo nuotaikos: „labai priklausydavo nuo gydytojos ar ji buvo geroje nuotaikoje ar blogoje. Jei ji būdavo geros nuotaikos, tai viskas buvo gerai ir gera dirbti, ir linksma, bet jei ji būdavo blogoje nuotaikoje tai neduok Dieve, ne tą žodį pasakysi, ne tą kažką paruoši, tai čia buvo tiesiog galima bėgti iš kabineto“.

Analizuojant gydytojo odontologo padėjėjo darbe stresą keliančius veiksnius pirmaisiais metais, santykių kategorijoje išskirta ir antroji subkategorija – santykiai su kitais kolegomis. Tyrimo dalyviai teigė, kad pirmaisiais darbo metais stresą keldavo santykiai ir su kitais burnos priežiūros specialistų komandos nariais: „kita asistentė į mane žiūrėjo kaip į konkurentę, kad aš čia užimsiu jos vietą ir bandydavo man kaip ir pakenkti”, „būdavo ir tų žmonių, kurie tikrai stengdavosi įgelti, nes tu esi jaunas žmogus ir niekas nesupranta, kad tu kartais tiesiog nespėji atlikti tam tikrų darbų, tai būdavo ir tokių darbuotojų, kurie stengdavosi pakenkti šiuo klausimu“.

Trečioji santykių kategorijoje išskirta subkategorija – išsiliejimo į kolektyvą problemos. Interviu metu tyrimo dalyviai teigė, jog pirmaisiais metais darbe jie patirdavo papildomą stresą dėl problemų, kylančių išsiliejant į kolektyvą: „kolektyvas buvo senai susigyvenęs, ten visi vienas kitą pažinojo, o aš buvau naujas žmogus, tai turbūt tas daugiausia stresą kėlė“, „pradžioje atrodė, kad labai šiltai mane priima, bet po to labai pasijuto, kad esu tokia kaip balta avis ten tarp jų juodų visų ir buvau apkalbinėjama ir šiaip pradėjau jaustis nejaukiai būdama tarp jų“, „kai negali įsilieti į kolektyvą ir tau reikia kiekvieną dieną bendrauti su žmonėmis su kuriais tu nenori bendrauti ir jie su tavim nesiskaito, tai labai sunku būti toje vietoje“. Tyrimo dalyviai nurodė, kad išsiliejimo į kolektyvą problemos kildavo ir dėl amžiaus skirtumo: „gal kažkiek buvo keistoka, dėl to, kad kolektyve nebuvo mano amžiaus žmonių, visi buvo vyresni, tačiau po kiek laiko išsiliejau ir tiesiog pripratau bendrauti su tais žmonėmis“.

Antroji veiksnų, lemiančių gydytojo odontologo padėjėjo darbe patiriamą stresą, kategorija – „profesinių įgūdžių trūkumas“. Šioje kategorijoje buvo išskirtos dvi subkategorijos: „asistavimo įgūdžių gydytojui odontologui trūkumas“, „sunkumai studijų metu įgytus gebėjimus pritaikant darbo vietoje“ (2 lentelė).

„Asistavimo įgūdžių gydytojui odontologui trūkumo“ subkategoriją iliustruoja tokie tyrimo dalyvių pasisakymai kaip: „reiktų manau daugiau paskaitų kaip asistuoti tiesiog su pačiais atsiurbėjais, kaip dirbti, kaip juos laikyti“, „ne-

buvo tas didžiausias stresas, kad aš esu užgauliojama ar žeminama to daktaro, buvo didžiausiais stresas, kad aš nemoku, neturiu tų žinių ir mane daktaras peikia, o aš ir nemoku ir kai mane papeikia aš nežinau ką man daryti, aš pasimetu, kyla stresas“. Atlikus duomenų analizę pastebėta, kad pirmaisiais darbo metais papildomas stresas atsiranda ir dėl kylančių „sunkumų studijų metu įgytus gebėjimus pritaikant praktikoje“: „praktikos stoka buvo kadangi vis tiek pirmi darbo metai, tai patyriau tikrai labai daug streso“, „trūko žinių ir neturėjau galima sakyti jokios praktikos dirbant šiam darbe <...> galima sakyti visko ten ir teko išmokti, dėl to buvo labai sunku pradžioje“, „teorines žinias reikia pritaikyti praktikoje, reikia pritaikyti ir naujoje darbo vietoje“.

Trečioji veiksnų, lemiančių darbe patiriamą stresą kategorija, – „gydytojo odontologo padėjėjo darbo specifiškumas“. Šioje kategorijoje buvo išskirtos dvi subkategorijos: „gydytojo odontologo padėjėjo darbo daugiafunkciškumas“ ir „didelis darbo tempas“ (2 lentelė).

Tyrimo dalyviai teigė, kad pirmaisiais darbo metais daug streso kėlė tai, jog padėjėjas vienu metu turi atlikti daug įvairaus pobūdžio užduočių, darbo eiga yra neprognozuojama. „Gydytojo padėjėjo darbo daugiafunkciškumo“ subkategoriją geriausiai iliustruoja šie pasisakymai: „odontologo padėjėjas savo darbe tikrai labai daug atsakomybės turi ir ne vien, kad gydytojui padėti ir asistuoti, bet ir šiaip visos dokumentacijos, bendravimas su pacientais ir panašiai, tai maniau, kad nebus tiek galbūt darbo, bet tikrai yra daug daugiau visko nei įsivaizdavau“, „teko kelis kartus dirbti per keturis gydytojus, kas yra praktiškai neįmanoma, tačiau tekdavo ne pagrinde sėdėti prie gydytojo ir jam asistuoti, bet tiesiog nešti medžiagas, tvarkyti darbo vietą, kviesti pacientus, pildyti dokumentaciją ir panašiai“, „kiekvieną dieną, nežinau kas ateis, kokia bus paciento burnos būklė, ką tau teks daryti, ką gydytojui teks daryti, kokių medžiagų gali pritrūkti ir panašiai“.

Tyrimo metu surinktų duomenų analizė atskleidė, kad vienas iš stresą keliančių veiksnų „didelis darbo tempas“: „dažniausiai laiko būdavo per mažai, pacientui paprastai skirdavo po valandą laiko, tai jeigu naujas pacientas tarkim jam reikia dokumentaciją, pirminės apžiūros, visą tą supildyti, visą informaciją susirinkti“, „sėdi, asistuoji ir atrodo, kad tu jau turi baigti darbą, priimti kitą pacientą, o tau dar reikia jį išleisti, sėdinti kėdėje, sutvarkyti viską ir tik tada priimti sekantį, tai tas irgi stresą kelia tikrai“, „manau, kad didelis darbo krūvis, tempas, kada pacientai eina vienas paskui kitą, gydytojas tarkim vėluoja atlikti savo procedūrą, tuo tarpu asistentas turi suspėti tiek prie gydytojo stovėti procedūros metu, tiek sutvarkyti tarkim instrumentus, tiek aptarnauti patį pacientą po procedūros, tarkim paduoti jam kokius vaistus, pinigų paįmėti iš jo, tai ko gero tai tikrai sukelia stresą“.

Gydytojų odontologo padėjėjų naudojami streso mažinimo būdai pirmaisiais darbo metais. Atlikus duomenų analizę, buvo išskirti šie gydytojų odontologų padėjėjų naudojami streso mažinimo būdai pirmaisiais darbo metais: fizinė veikla, pozityvus mąstymas ir minčių nukreipimas, poilsis, užsiėmimas mėgstama veikla. Tyrimo dalyviai teigė, jog darbe patiriamą stresą jiems padeda sumažinti fizinė veikla: „*jeigu jau būna labai bloga diena, ir jaučiuosi tokia išsekusi emociškai, tai einu į sporto klubą ir ten išsikraunu kaip sakant*“, „*iš tikrųjų užsiiminėju sportu, tai būtent kai yra šiltesnis sezonas, mėgstu bėgioti kas man iš tikrųjų labai padeda sumažinti stresą, padeda atsipalaiduoti*“. Kiti tyrime dalyvavę odontologo padėjėjai teigė, jog darbe patiriamą stresą jiems padeda įveikti pozityvus mąstymas ir minčių nukreipimas: „*jau labai prastai būna tu sustoji, nutyli ir tiesiog ramiai kvėpuoji, ir turbūt save ramini, kad viskas gerai, čia greit praeis*“, „*stengiuosi nukreipti savo mintis, apie kažką gero galvoti, nusiraminti ir tiesiog galvoti apie tai*“, „*bandydavau vis galvoti, kad aš darau viską gerai, kad aš stengiuosi viską atlikti gerai, kad aš tikrai stengiuosi dirbti ir padėti savo daktarui*“. Darbe patiriamą stresą kai kurie tyrimo dalyviai mažina užsiimdami mėgstama veikla: „*iš tikro man labiausiai padeda vairavimas, nes labai mėgstu vairuoti ir taip pat buvimas su draugais, tai labiausiai padėjo*“, „*grįžusi namo iš tikrųjų stengiuosi užsiimti man patinkančia veikla arba susitikti su draugais, kurie tiesiog nukreiptų mintis nuo visos tos darbo dienos ir tiesiog praleisti laiką kažkaip kitaip*“. Kai kurie tyrimo dalyviai teigė, kad darbe patiriamą stresą padeda įveikti tiesiog poilsis: „*tiesiog poilsis ir atsipalaidavimas nuo darbo, tiesiog negalvoti apie tai*“, „*tiesiog stengdavausi gerai išsimiegoti, pailsėti, atsipalaiduoti kažkaip, stengtis negalvoti apie darbą, palikti viską darbą*“.

Apibendrinant galime teigti, kad gydytojų odontologų padėjėjai pirmaisiais darbo metais naudojo šiuos darbe patiriamo streso mažinimo būdus: fizinė veikla, pozityvus mąstymas ir minčių nukreipimas, poilsis, užsiėmimas mėgstama veikla.

Išvados

1. Pirmaisiais darbo metais stresas patiriamas dėl profesinių lūkesčių neatitikimo ir darbo realybės. Svarbi darbe patiriamo streso priežastis pirmaisiais darbo metais yra profesinių žinių ir įgūdžių trūkumas. Sveikatos priežiūros darbuotojų tikimybė pirmaisiais darbo metais patirti aukštesnio lygmens su darbu susijusį stresą yra didesnė, nei kitose srityse dirbančių asmenų.

2. Pirmaisiais metais dėl streso darbe gydytojų odontologų padėjėjai jautė „nenorą nieko daryti“, pablogėjo jų santykiai su artimaisiais, dažniau buvo linkę savo neigiamas

emocijas išlieti ant kitų. Pastebėta, kad gydytojų odontologų padėjėjai pirmaisiais darbo metais jautė nenorą eiti į darbą, dažniau save nuvertindavo, gana dažnai galvodavo apie darbą net ir jį pabaigę.

3. Gydytojų odontologų padėjėjams pirmaisiais darbo metais daugiausia streso kėlė santykiai su gydytoju odontologu bei kitais kolegomis, įsiliejimo į kolektyvą problemos, profesinių įgūdžių trūkumas, didelis darbo tempas ir darbo daugiafunkciškumas.

4. Gydytojų odontologų padėjėjai pirmaisiais darbo metais naudojo šiuos darbe patiriamo streso mažinimo būdus: fizinė veikla, pozityvus mąstymas ir minčių nukreipimas, poilsis, užsiėmimas mėgstama veikla.

Literatūra

- Bonczek ME, Quinlan-Colwell A, Tran S, Wines K. A holistic approach to improve nursing retention during the first year of employment. *Nursing Administration Quarterly* 2016; 40(3): 269-275.
<https://doi.org/10.1097/NAQ.000000000000178>
- Burba B, Sitnikovas O, Lankaitė D. Streso pasireiškimas, dažniausi stresą sukeltantys veiksniai, distreso valdymas tarp Lietuvos apsaugos darbuotojų. *Medicinos teorija ir praktika*, 2014; 20 (1): 14-20.
- Florea R, Florea R. Individual and organizational implications of work-related stress. *Economy Transdisciplinarity Cognition* 2016; 19(1): 28-33.
- Geun HG, Redman RW, McCullagh MC. Predictors of turnover among Asian foreign-educated nurses in their 1st year of US employment. *The Journal of Nursing Administration/ JONA* 2018; 48(10): 519-525.
<https://doi.org/10.1097/NNA.0000000000000660>
- Grover S, Sahoo S, Bhalla A, Avasthi A. Psychological problems and burnout among medical professionals of a tertiary care hospital of North India: a cross-sectional study. *Indian Journal of Psychiatry* 2018; 60(2): 175-188.
https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_254_17
- Harris A. First-year employment experiences of entry-level radiologic technologists (Doctoral dissertation). Capella University 2018.
- Kaihlanen AM, Haavisto E, Strandell-Laine C, Salminen L. Facilitating the transition from a nursing student to a registered nurse in the final clinical practicum: a scoping literature review. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 2018; 32(2): 466-477.
<https://doi.org/10.1111/scs.12494>
- Kodama M. Functions of career resilience against reality shock, focusing on full-time employees during their first year of work. *Japanese Psychological Research* 2018;59(4): 255-265.
<https://doi.org/10.1111/jpr.12161>
- Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM. Job stress in new nurses during the transition period: an integrative review. *International*

- Nursing Review 2017; 65(4): 491-504.
<https://doi.org/10.1111/inr.12425>
10. McCombie RP, Antanavage ME. Transitioning from occupational therapy student to practicing occupational therapist: first year of employment. *Occupational Therapy in Health Care* 2017; 31(2):126-142.
<https://doi.org/10.1080/07380577.2017.1307480>
11. Rovas L, Lapėnienė J, Baltrušaitytė R. Slaugytojų darbe patiriamas stresas ir jo įveika. *Visuomenės sveikata*, 2012;1: 80-85.
12. Štrauskaitė R, Tamulienė R, Mačiulienė D. Gydytojų odontologų padėjėjų darbe patiriamas stresas. *Sveikatos mokslai*, 2014; 6(24): 51-56.
<https://doi.org/10.5200/sm-hs.2014.112>

**DENTAL ASSISTANT'S WORK-RELATED STRESS:
 FIRST-YEAR EXPERIENCE IN DENTAL CLINIC**

R. Tamulienė, E. Gedeikytė, D. Mačiulienė

Keywords: dental assistant, work-related stress, first-year employment.

Summary

The aim of this study was to reveal how work-related stress is experienced during the first year of employment among dental as-

sistants. Seven dental assistants, who have one-year work experience, took part in the research. Data were collected by using semi-structured interviews. Content and descriptive analysis were used for the analysis of the research data. The results of the research have showed that dental assistants during their first year of employment had the feeling of "don't want to do nothing", their relationships with relatives become more complicated, their tend to have lower self-esteem and very often were thinking about the work after finish it. The results of the research showed that work-related stress during the first-year employment of the dental assistants are caused by these factors: relationships with doctor and other colleagues, problems by intergrating to work team, the lack of professional knowledge and skills and dental assistants' work multifunctionality and high intensity of it.

Correspondence to: rasa.tamuliene@go.kauko.lt

Gauta 2020-10-12