

Gimnazija Nova Gorica



RAZISKOVALNA NALOGA

**STRAH PRED  
ZOBOZDRAVNIKI**

Področje: PSIHOLOGIJA

Avtor: Ana Mervič  
Mentor: Sonja Bone, prof.

Nova Gorica, marec 2017

## **Kazalo**

1. POVZETEK .....	3
1.1 SUMMARY .....	3
2. OPREDELITEV PROBLEMA .....	4
3. TEORETIČNI UVOD .....	5
3.1 Čustva.....	5
3.1.1 Strah.....	5
3.2 Fobija.....	5
3.3 Strah pred zobozdravniki.....	5
3.3.1 Klasifikacija strahu .....	6
3.3.2 Znaki strahu .....	6
3.3.3 Vzroki in posledice doživljanja strahu .....	6
3.4 Strah pred zobozdravniki pri otrocih .....	7
3.4.1 Obdobje otroštva .....	7
3.4.2 Razvoj in vzroki strahu pred zobozdravniki.....	7
3.4.3 Doživljanje strahu in posledice .....	7
3.4.4 Pristopi zmanjševanja strahu in spreminjanja otrokovega vedenja .....	8
3.5 Strah pred zobozdravniki pri odrasli osebi .....	8
3.5.1 Obdobje odraslosti.....	8
3.5.2 Doživljanje strahu.....	8
3.5.3 Vzroki in spopadanje s strahom .....	9
4. CILJI IN HIPOTEZE .....	10
4.1 Cilji.....	10
4.2 Hipoteze.....	10
5. METODA.....	11
5.1 Vzorec raziskave .....	11
5.2 Merski instrument.....	11
5.3 Postopek zbiranja podatkov.....	11
5.4 Postopek statistične obdelave .....	11
6. REZULTATI, ANALIZA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV .....	12
6.1 Intenzivnost strahu pred zobozdravniki pri otrocih in odraslih.....	12
6.1.1 INTERPRETACIJA REZULTATOV .....	15
6.2 Neugodje ob obisku zobozdravnika .....	16
6.2.1 INTERPRETACIJA REZULTATOV.....	17
6.3 Vzroki za strah pred zobozdravnikom.....	18
6.3.1 INTERPRETACIJA REZULTATOV .....	19

6.4	Izkušnje zobozdravnikov.....	19
6.4.1	INTERPRETACIJA REZULTATOV.....	21
7.	ZAKLJUČEK.....	22
8.	LITERATURA IN VIRI.....	24
9.	PRILOGA 1.....	25
9.1	Vprašalnik za odrasle .....	25
10.	PRILOGA 2.....	27
10.1	Vprašalnik za otroke.....	27
11.	PRILOGA 3.....	29
11.1	Rezultati tabele 5 z absolutno in odstotno frekvenco .....	29

## **1. POVZETEK**

Strah pred zobozdravniki je normalen odziv posameznika, ki se čuti ogroženega na področju zdravja, dobrega počutja in varnosti. Pojavi se kot posledica različnih dejavnikov, kot so negativna predhodna izkušnja ob obisku zobozdravnika, strah pred neznanim, bolečina in drugi. Mnogi, ki občutijo ta strah, se zobozdravstveni ordinaciji izogibajo, sodelovanje in vedenje pri zobozdravniku postane težavno, lahko pa privede tudi do zanemarjenja ustne higijene. Tehnike zmanjševanja tovrstnega strahu so prilagojene starosti pacienta, vse pa v osnovi temeljijo na pogovoru.

V raziskovalni nalogi sem primerjala doživljanje strahu pred zobozdravniki pri otrocih in odraslih. V nasprotju s pričakovanji sem ugotovila, da močnejši strah doživljajo odrasle osebe, vendar znajo bolje presoditi svojo stopnjo strahu. Rezultati so potrdili tudi, da več kot polovica vprašancev doživlja neugodje ob obisku zobozdravnika, kar se je izkazalo, da je posledica strahu pred neznanim. Iz intervjujev z zobozdravnikoma sem ugotovila, da se doživljanje tovrstnega strahu pri otrocih in odraslih kaže na podoben način, glavna razlika je le v tem, da se otroci velikokrat zaprejo vase in pojavi se nekontroliran jok. Pri zmanjševanju strahu je pogovor učinkovita metoda le v lažjih primerih.

Ključne besede: strah, zobozdravnik, otroci, odrasli, zmanjševanje strahu

### **1.1 SUMMARY**

Dental fear is a normal response to situations that could threaten health, well-being or safety of an individual. It occurs as a consequence of various factors such as prior negative experience during dental visits, fear of the unknown, pain, etc. Many people who suffer from dental anxiety are likely to avoid dental treatment, their cooperation with the dentist may become inadequate and it may even lead to neglect of oral hygiene. All techniques used to manage dental fear are based on conversation and are adapted to the patient's age.

In my research paper I compare dental fear in children and adults. Contrary to my expectations, I have found that adults experience more intense dental fear; however, they are able to assess their level of fear more accurately. The survey results also confirm that more than half of those questioned experience discomfort during dental visits, which is due to fear of the unknown. The interviews with dentists show that signs of dental fear are similar in adults and children; the main difference is that children frequently crawl into shell and they start to cry uncontrollably. Conversation is efficient dental management technique only for minor problems.

Key words: fear, dentist, children, adults, managing dental fear

## 2. OPREDELITEV PROBLEMA

Zdravje je stanje telesnega in duševnega ravnovesja, temelj družbenega razvoja in najvišja vrednota, ki vpliva na kakovost življenja. Vse bolj se poudarja, kako pomembno je ohranjanje zdravstvene kondicije, pri tem pa so nam v veliko pomoč vsi zdravstveni delavci in zdravniki, med katere spadajo tudi zobozdravniki. Tako se je zobozdravniškemu pregledu težko izogniti, saj je pomembna komponenta pri ohranjanju ustnega zdravja, a dogaja se ravno nasprotno. Ko sedim v čakalnici in čakam na zobozdravniški pregled, mnogokrat skozi vrata ordinacije slišim neprijeten jok in krike otrok, v sosednji čakalnici pa vidim nestrpne obraze odraslih ljudi, ki se prav nič ne veselijo poziva medicinske sestre: »Na vrsti ste«. Vsi bi ta trenutek bili raje nekje drugje. Začnem se spraševati, kaj se dogaja v zobni ordinaciji, da tolikim ljudem sproži negativna čustva, zobozdravniški stol pa postane »mučilna naprava«, čeprav želijo zobozdravniki le pomagati. Ali mnenje strokovnjakov, da je strah pred zobozdravniki ena najbolj razširjenih vrst strahu, zares drži? Toda, kako potem to zmanjšati in ublažiti? Takšna vprašanja me mučijo že dalj časa, saj sama nisem nikoli doživljanja tovrstnega strahu. Srečo imam, ker je moja mama medicinska sestra v zobni ambulanti in me je že kot otroka pripravila na zobozdravniški stol. Razkazala mi je ordinacijo, naprave in inštrumente, ki jih pri svojem delu uporablja zobozdravnik. Z leti je v meni dozorela želja, da bi tudi sama postala zobozdravnica in pomagala ljudem. Z namenom, da bi dobila odgovore na vprašanja, potešila svojo radovednost in pridobila novo znanje, ki ga bom morda nekoč potrebovala, sem se odločila, da podrobneje raziščem to področje.

### **3. TEORETIČNI UVOD**

#### **3.1 Čustva**

»Čustva so procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do sveta. Pojavijo se v situaciji, ki jo posameznik oceni kot subjektivno pomembno. So zapleteni procesi, ki vključujejo fiziološke, kognitivne in izrazne komponente,« (Kompore, 2009, str. 81). Glede na sestavljenost se delijo na osnovna in sestavljena čustva. Za osnovna čustva velja, da se jih ne da razstaviti na enostavnejša. Spremljajo jih še fiziološke spremembe, prilagoditvena funkcija, razvijejo pa se že v prvem letu življenja. Mednje spadajo veselje, žalost, jeza in tudi strah (Kompore idr., 2009).

##### **3.1.1 Strah**

Strah je osnovno čustvo, ki je glede na vrednostni vidik negativno, po jakosti je močno, glede na aktivnostni vidik pa je vzburjajoče čustvo. Predhodnik strahu se pojavi že med drugim in tretjim mesecem po rojstvu otroka, dokončno pa se razvije med šestim in osmim mesecem kot odziv na bolečino, ob neznanih dražljajih, neznanih ljudeh ali ko posameznik oceni, da je ogroženo nekaj zanj pomembnega. Nekateri strahovi se pojavljajo v predvidljivem razvojnem zaporedju, drugi pa so značilni zgolj za posameznika, ki se jih nauči. Strah lahko igra dve vlogi; če temelji na ustrezni presoji ogroženosti, to omogoča boljše spoprijemanje posameznika s situacijo oziroma samozaščitniško vedenje, nefunkcionalen oziroma neustrezen strah pa temelji na neustrezni (pretirani) oceni grožnje, ki posledično zmanjšuje prilagajanje okoliščinam in lahko vodi do nastanka fobij (Kompore idr., 2012).

#### **3.2 Fobija**

Fobije so vrsta anksiozne motnje, ki so izražene z močnim in vztrajnim strahom ter so nesorazmerne z nevarnostjo. Simptomi, ki kažejo na fobijo, so tesnoba, pospešeno bitje srca in dihanje, vrtoglavica, slabost, glavobol ali povečano znojenje. Predmeti fobije so lahko živa bitja, situacije, predmeti ali pojavi (Skušek, 2014).

#### **3.3 Strah pred zobozdravniki**

»Strah pred zobozdravniki predstavlja normalen odziv posameznika na ogrožanje njegovega dobrega počutja, varnosti in zdravja,« (Kodrič, 2013, str. 97). Le-ta sestoji iz več komponent; spoznavna komponenta vključuje presojo, v kolikšni meri sta položaj in dražljaj nevarna, fiziološka komponenta pa posameznika pripravi na soočanje s situacijo. Čustvena komponenta predstavlja negativna čustva, ki jih pacient doživlja tekom pregleda, vedenjska komponenta pa predstavlja aktivnost bega ali boja. Odnosna komponenta je odvisna od socialnega konteksta, ali so tekom pregleda prisotni starši, bratje, sestre (Klingberg in Broberg, 2007, v: Kodrič, 2013).

### 3.3.1 Klasifikacija strahu

Strah pred zobozdravniki ni pri vseh enako močno izražen, temveč se pojavlja v treh različnih oblikah. Najnižja oblika je *anksioznost* ob zobozdravniškem pregledu, ki predstavlja reakcijo na neznano dejavnost in je zelo pogost pojav. Pojavlja se tudi pred samim obiskom zobozdravnika, ker pacient ne ve, kaj ga čaka. Anksioznost je skupen pojav za več motenj, ki povzročajo tesnoba, strah in pretirano skrb. Problematično postane, ko je to pretirano in slabša kvaliteto življenja. Druga oblika je *strah* kot tak, ki vključuje reakcijo boja ali bega. Pacient ve, kaj ga čaka, in je to že izkusil, vendar ob tem doživlja neprijetne občutke in se temu želi izogniti. Skrajna oblika strahu pred zobozdravniki pa je *dentalna fobija*, ki je definirana tudi kot izrazit in vztrajajoč strah, ki je pretiran in nerazumen. Posameznik, ki doživlja tovrstno fobijo, se bo na vsak način poizkušal izogniti pregledu (Ferfolja, 2014).

### 3.3.2 Znaki strahu

Znaki strahu so navzven lahko prepoznavni: pacient, ki doživlja strah, se povečano poti, postane bled, se trese, obotavlja, težko požira slino, počasi odgovarja na vprašanja, slabše se odziva na navodila, možni pa so tudi napadi panike in izguba zavesti (Ferfolja, 2014).

### 3.3.3 Vzroki in posledice doživljanja strahu

Eden glavnih vzrokov za razvoj strahu je lastna negativna predhodna izkušnja pri zobozdravniku. Pogosteje doživljajo strah tiste osebe, ki so bile deležne katere koli zlorabe ali ki so doživele posttravmatski stres. V primeru zlorabe je bila žrtev v podrejenem položaju in določene značilnosti zobozdravniškega posega jo prisilijo v podoživljanje zlorabe - izgube kontrole (pacient se mora uleči, v usta mu dajo inštrumente, posledično se boji zadušitve, bruhanja, neodobravanja zdravnika). Kritiziranje ustne higiene lahko pacienta spravi v zadrego in povzroči kasnejše izogibanje pregledov zaradi sramu. Dokaj pogost vzrok je tudi modelno učenje, to je doživljanje dentalnega strahu na podlagi pripovedovane zgodbe ali upodobitve zobozdravnikov v medijih. Če se starši ali skrbniki bojijo zobozdravnika, bodo najverjetneje to prenesli tudi na svojega otroka. V nekaterih primerih strah poglobi zobozdravnik s šibkimi socialnimi spretnostmi. Drugi razlogi so tudi strah pred bolečino, neznanim, mnogim pa že zvoki in vonjave v ordinaciji sprožijo neprijetne občutke (Ferfolja, 2014).

Kot posledica se lahko pojavi težavno vedenje, zanemarjanje ustne higiene, izogibanje zobozdravniških pregledov, ki lahko ovira učinkovito stomatološko zdravljenje in sodelovanje med zobozdravnikom in pacientom (Kodrič, 2013).

### **3.4 Strah pred zobozdravniki pri otrocih**

#### **3.4.1 Obdobje otroštva**

Za zgodnje otroštvo so značilne hitre spremembe v teži in višini, razvoj kosti in mišic omogoča razvoj motorike, razvijajo pa se tudi spoznavne sposobnosti. Zelo pomembno vlogo igra čustvena navezanost, saj to omogoča ustrezen nadaljnji čustveni in socialni razvoj. V srednjem otroštvu se otroci že naučijo določenih spretnosti, okoli šestega leta začnejo dobivati prve stalne zobe, izboljša se izgovorjava in navezovati začnejo prva prijateljstva. Predšolski otroci se bojijo neznancev, senzornih dražljajev, ločitve staršev, teme, malih živali, naravnih pojavov kot so grmenje, bliskanje in domišljjskih bitij. V poznem otroštvu se telesna rast upočasnjuje, narašča pa telesna moč. Možgani se še vedno razvijajo, zato se pojavi močan napredek v logičnem razmišljanju, poveča se obseg in trajanje pozornosti ter spomin. Otrok vedno bolje razume samega sebe, nadzoruje čustva in razume čustva drugih. Osnovnošolski otroci imajo že bolj realistične strahove: strah pred boleznijo, poškodbo sebe ali bližnje osebe, smrtjo, pojavi pa se tudi strah v zvezi s šolo in socialni strahovi (Kompore idr., 2012).

#### **3.4.2 Razvoj in vzroki strahu pred zobozdravniki**

»Blag strah pred zobozdravnikom je pričakovan in značilen za otrokov razvoj,« (Kodrič, 2013, str. 97). Prisoten je pri skoraj polovici otrok, nekaj pa jih tudi razvije dentalno fobijo (6–20 %). Pogostejši je pri deklicah in predšolskih otrocih (Kodrič, 2013).

Malček se boji že neznanega okolja, vonjav in zvokov, osebe v uniformi z zaščitno masko in očali na obrazu, osnovnošolski otroci pa se bojijo predvsem bolečine ali boleče izkušnje na osnovi pripovedovanja drugih (Chapman in Kirby - Turner, 1999, v: Kodrič, 2013).

Toda najpogostejša vzroka strahu pred zobozdravniki pri otrocih sta strah pred neznanim, ko otrok ne ve, kaj mu bo zobozdravnik pri pregledu počel, in pomanjkanje kontrole nad dogajanjem tekom zobozdravniškega pregleda. Otrok, ki med pregledom ne more govoriti zaradi ust, polnih zobozdravniških instrumentov, lahko to pretvori v občutek nemoči nad potekom dogajanja (Chadwick in Hosey, 2006).

#### **3.4.3 Doživljanje strahu in posledice**

Otrok, ki doživlja strah najpogosteje plane v jok in začne nekontrolirano kričati, popolnoma se zapre vase, preneha komunicirati, pri tem pa poizkuša ubežati neprijetni situaciji. Doživljanje strahu je odvisno tudi od temperamenta, trenutnega razpoloženja in splošne ravni strahu. V večji meri strah izraža otrok, ki je težje prilagodljiv, bolj negativno razpoložen, čustveno bolj odziven, aktiven in impulziven (Kodrič, 2013).

Otroški strah ni le psihološka težava, temveč tudi zobozdravniška, saj je povezan s slabšo ustno higieno, pogostejšim nezdravljenim kariesom in večjo verjetnostjo manjkajočih zob. Dolgoročno gledano, izogibanje zobozdravnika zaradi strahu lahko privede do bolj kompleksnih in dragih zobozdravniških storitev (Carrillo - Diaz idr., 2012, v: Kodrič, 2013).



### **3.4.4 Pristopi zmanjševanja strahu in spreminjanja otrokovega vedenja**

Vsaka tehnika mora ustrezati otrokovim značilnostim (ravni spoznavnega razvoja, osebnostnim značilnostim), saj je tako uspešnejša pri odpravljanju težav. Nekateri otroci zaradi specifičnih potreb zahtevajo intenzivnejšo in fleksibilnejšo obravnavo, zlasti ko gre za dentalno fobijo, zato je zanje priporočljiva napotitev k otroškemu kliničnemu psihologu (Kodrič, 2013).

Najpogostejša tehnika je *distrakcija*, kar pomeni preusmeritev pozornosti stran od neprijetnega dražljaja. Lahko je pasivna (otroka zamotijo starši, osebje) ali aktivna, pri čemer zobozdravnik spodbuja otroka k sodelovanju. Naslednja zelo pogosta tehnika je *povej-pokaži-naredi*, kar pomeni, da pacientu najprej razložimo, kaj bomo naredili, mu pokažemo in neposredno tudi izvedemo. Med posegom sproti govorimo, kaj delamo. Ugoden učinek ima tudi *pozitivna krepitev* oziroma nagrada, ki poveča verjetnost želenega vedenja v prihodnje. Pomembno vlogo pri odpravljanju strahu ima tudi modelno učenje, to je opazovanje vedenja med posegom nekoga drugega, kot na primer svojega starejšega brata, preko katerega posameznik spozna, da se nima česa bati. Prav tako pomembno vlogo imajo tudi starši, ki otroka pripravijo na obisk zobozdravnika. Ključen dejavnik je tudi ustrezna komunikacija, ki mora biti prilagojena znanju otroka, zobozdravnik mora govoriti s pomirjujočim tonom, paziti pa mora tudi na neverbalno sporočanje, ki ga otroci prej zaznajo in razberejo kot govorjene besede (Kodrič, 2013).

## **3.5 Strah pred zobozdravniki pri odrasli osebi**

### **3.5.1 Obdobje odraslosti**

V primerjavi z otroštvom in adolescenco je to obdobje najdaljše. Za zgodnjo odraslost velja, da so ljudje na višku svojega telesnega in biološkega delovanja ter oblikujejo trajna ljubezenska razmerja. Od srednje odraslosti dalje je že zaznati upad delovanja telesnih organov, spolnih hormonov, pojavijo se težave z vidom, s sluhom in podaljša se reakcijski čas. V tem obdobju se pojavljajo stresne situacije, kot so odhod otrok od doma na študij, ločitve, smrt partnerja ali poroke. Pri staranju se spreminjajo tudi spoznavne lastnosti; upadajo sposobnosti reševanja novih problemov, naraščajo pa sposobnosti, ki temeljijo na učenju in izkušnjah (Kompore idr., 2012).

### **3.5.2 Doživljanje strahu**

Večina odraslih oseb, ki doživljajo strah pred zobozdravniki, se na zobozdravniški stol usede šele, ko bolečina v zobu postane neznosna. Najpogostejši simptomi so slabost v želodcu, hitreje bitje srca, težavno požiranje, občutek utenjenosti, vrtoglavica, drhtavica, napadi joka, histerija, obotavljanje, pacient postane bled ali se povečano znoji (Identalia, b.d.).

### **3.5.3 Vzroki in spopadanje s strahom**

Strah, prisoten pri starejšemu pacientu, je najpogosteje posledica neprijetne predhodne izkušnje, socialnega dejavnika, kot je sram zaradi slabe ustne higijene, predvsem pa strahu pred bolečino nasploh (Ferfolja, 2014).

Za takega pacienta je najpomembnejši pogovor z zobozdravnikom, predvsem pa, da mu zaupa svoje občutke in iskreno prizna, da ga je strah. Temeljna značilnost učinkovite komunikacije je zobozdravnikova sposobnost komuniciranja z ostalim osebjem oziroma medicinsko sestro in s člani pacientove družine. S tem zagotovi pravilen prenos informacij, razumevanje bolnika in usklajevanje svojih dejanj s potrebami bolnika. Uspešna komunikacija sestoji iz besedne in nebesedne, ki morata biti prilagojeni pacientu in okoliščinam, zobozdravnik mora biti pripravljen odgovarjati na vsa vprašanja, ki mu jih bolnik ali njegova družina zastavi, znati mora vljudno in sočutno podajati informacije, razlagati posege, svetovati ter biti mora dober poslušalec (Freeman in Humphris, 2006).

Zato je pomembno, da si vsak poišče zobozdravnika, s katerim lahko zgradi zaupljiv odnos, takšnega, ki bo razumel stisko posameznika in si bo čim bolj prizadeval za brez bolečinski pristop. Pri skrajnejših oblikah je nujna vzpostavitev povezave s specifičnim zobozdravniškim osebjem, ki je posebej urjeno za zdravljenje tovrstnega strahu (Zdrav nasmeh, b.d.).

## **4. CILJI IN HIPOTEZE**

Raziskovala sem doživljanje in razširjenost strahu pred zobozdravniki med osnovnošolskimi otroci in odraslimi.

Strah pred zobozdravniki vključuje strah pred zobozdravniki in zobozdravstvenimi storitvami.

### **4.1 Cilji**

Z izvedbo raziskave sem želela odgovoriti na naslednja vprašanja:

- Ali otroci doživljajo močnejši strah pred zobozdravniki kakor odrasli?
- Kako dobro zna posameznik oceniti svoj strah pred zobozdravniki?
- Kako se počutijo ob obisku zobozdravnika tisti, ki strahu pred zobozdravniki ne doživljajo?
- Kaj je najpogostejši vzrok strahu pred zobozdravniki?
- Kako se razlikuje doživljanje tovrstnega strahu med odraslimi in otroci?
- Ali pogovor zadostuje pri odpravljanju strahu pred zobozdravniki? Če ne, katere metode so učinkovite?

### **4.2 Hipoteze**

- H1: Pri otrocih je strah pred zobozdravniki močnejši kot pri odraslih.
- H2: Odrasli znajo objektivneje oceniti svojo stopnjo strahu kakor otroci.
- H3: Več kot 50 % tistih, ki strahu pred zobozdravniki ne doživljajo, čutijo neugodje ob zobozdravniškem pregledu.
- H4: Najpogostejši vzrok strahu pred zobozdravniki je negativna predhodna izkušnja pri obisku zobozdravniku.
- H5: Otroci navzven bolj izražajo doživljanje strahu pred zobozdravniki kakor odrasli.
- H6: Pogovor je najučinkovitejša metoda pri zmanjševanju strahu pred zobozdravniki.

## **5. METODA**

### **5.1 Vzorec raziskave**

V vzorec raziskave je bilo vključenih 99 oseb, od tega 52 odraslih in 47 otrok. Med odraslimi je bilo 15 oseb starih 18–35 let, 21 starih 36–50 let, 10 starih 51–65 let in 6 oseb starejših od 65 let. Otroci so bili stari med 8 in 9 let. Vsi obiskujejo Osnovno šolo Ivana Roba Šempeter.

### **5.2 Merski instrument**

Za pridobivanje podatkov sem uporabila vprašalnik in intervju.

- a) Vprašalnik Univerze St Andrews: The Modified Dental Anxiety Scale (v nadaljevanju je poimenovan kot MDAS)

(Humphris, Morrison in Lindsay, 1995)

Vprašalnik sem prevedla in ga nekoliko priredila. Sestavljen je iz petih vprašanj, na katera so vprašanci odgovarjali s petstopenjsko lestvico. Od 1 do 5 je posameznik ocenil, koliko strahu bi doživel, če sploh kaj, v določeni situaciji. Tisti, čigar vsota vseh odgovorov je nad 19 točk, doživlja močan strah pred zobozdravniki.

- b) Vprašalnik

Vprašalnik, ki sem ga sama sestavila, obsega 3 vprašanja. Prvo vprašanje ima petstopenjsko lestvico, s katero se posameznik oceni, v kolikšni meri doživlja strah pred zobozdravniki. Tisti, ki obkroži 4 ali 5, doživlja intenziven strah. Naslednji vprašanja se nanašata na vzroke za tovrstni strah.

- c) Intervju

Z intervjujema sem skušala ugotoviti, kako zobozdravniki prepoznajo posameznika, ki doživlja strah, in katere metode uporabljajo za zmanjševanje strahu pri pacientih. Prvi intervju sem izvedla z zobozdravnico za otroke Lijano Jurečič, dr. dent. med., spec. pedontolog, drugega pa z zobozdravnikom za odrasle Robertom Cimanom, dr. dent. med.

### **5.3 Postopek zbiranja podatkov**

Vprašalnice za otroke sem po predhodnem dogovoru oddala učiteljici 3. razreda na Osnovni šoli Ivana Roba Šempeter, ki jih je nato razdelila med tretješolce. Reševanje vprašalnikov je potekalo med 20. 2. in 25. 2. 2017. Vprašalnice za odrasle pa so reševali pacienti Roberta Cimana, dr. dent. med., ki so prišli na pregled med 20. 2. in 23. 2. 2017.

Oba intervjuja sem izvedla 10. 2. 2017.

### **5.4 Postopek statistične obdelave**

Rezultate vprašalnika MDAS sem rangirala od najnižjega do najvišjega. Rezultatom vprašalnika MDAS in samoocene strahu sem izračunala modus, mediano, aritmetično sredino in korelacijo. Posameznim rezultatom, ki se nanašajo na vzrok strahu, pa sem izračunala absolutne ( $f$ ) in odstotne frekvence ( $f\%$ ).

## 6. REZULTATI, ANALIZA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

### 6.1 Intenzivnost strahu pred zobozdravniki pri otrocih in odraslih

Hipotezo 1 in 2 sem preverila s pomočjo vprašalnika MDAS in samoocene stopnje strahu (glej prilogo). Močan strah doživlja oseba, ki ima glede na vprašalnik MDAS 19 točk ali več, ali oseba, ki je svojo stopnjo strahu označila s 4 ali 5.

Podatke sem razvrstila od najnižjega do najvišjega glede na rezultate pri MDAS. Pripisala sem še samooceno stopnje strahu pri posamezniku.

Tabela 1. Rezultati vprašalnika MDAS in samoocene stopnje strahu *pri otrocih*.

oseba	št. točk pri MDAS	samoocena stopnje strahu	oseba	št. točk pri MDAS	samoocena stopnje strahu	oseba	št. točk pri MDAS	samoocena stopnje strahu
1	5	1	17	9	1	33	15	2
2	5	1	18	9	1	34	15	3
3	5	1	19	10	3	35	15	2
4	5	1	20	10	2	36	15	3
5	5	1	21	11	1	37	16	3
6	6	1	22	11	1	38	16	1
7	6	1	23	11	1	39	17	2
8	6	1	24	11	3	40	17	1
9	6	1	25	11	3	41	18	3
10	6	1	26	11	1	42	18	1
11	6	1	27	12	1	43	18	1
12	7	1	28	12	1	44	18	3
13	7	1	29	13	1	45	19	1
14	7	1	30	13	1	46	20	1
15	8	1	31	13	1	47	20	4
16	8	1	32	15	2			

*Opomba.* S sivo so obarvani posamezniki, ki po MDAS doživljajo močan strah, s poševnimi črticami pa osebe, ki so ocenile svoj strah s 4 ali 5.

MDAS: močan strah pred zobozdravniki doživljajo le 3 izmed 47 otrok (6,38 %). Najnižja vrednost je bila 5 točk, kar je doseglo 5 otrok (10,64 %), najvišja vrednost 20 točk pa sta dosegla dva otroka (4,26 %).

Samoocena stopnje strahu: izrazit strah doživljata 2 otroka (4,26 %). Najnižja vrednost je bila 1, kar je obkrožilo 33 otrok (70,21 %).

Korelacija med obema preizkusoma je zmerna:  $r = 0,49$ .

Tabela 2. Rezultati vprašalnika MDAS in samoocene stopnje strahu pri odraslih.

oseba	št. točk pri MDAS	samoocena stopnje strahu	oseba	št. točk Pri MDAS	samoocena stopnje strahu	oseba	št. točk pri MDAS	samoocena stopnje strahu
1	5	1	19	9	2	36	15	3
2	5	1	20	9	1	37	15	3
3	5	1	21	10	2	38	15	2
4	5	1	22	10	2	39	16	3
5	5	1	23	11	2	40	16	3
6	5	1	24	11	2	41	16	3
7	5	1	25	11	2	42	17	5
8	5	1	26	12	3	43	17	5
9	6	2	27	12	1	44	17	3
10	6	1	28	12	2	45	18	1
11	6	1	29	13	3	46	18	4
12	6	1	30	14	2	47	18	3
13	7	2	31	14	4	48	19	4
14	7	1	32	14	3	49	20	4
15	7	1	33	15	3	50	21	5
16	7	2	34	15	3	51	22	5
17	8	2	35	15	3	52	22	4
18	9	2						

*Opomba.* S sivo so obarvani posamezniki, ki po MDAS doživljajo močan strah, s poševnimi črticami pa osebe, ki so ocenile svoj strah s 4 ali 5.

MDAS: izrazit strah doživlja 5 oseb od 52 (9,62 %). Najnižja dosežena vrednost je bila 5, kar je doseglo 8 oseb (36,36 %).

Samoocena stopnje strahu: intenziven strah doživlja 9 oseb (17,31 %). Najnižjo vrednost 1 je obkrožilo 16 oseb (30,77 %).

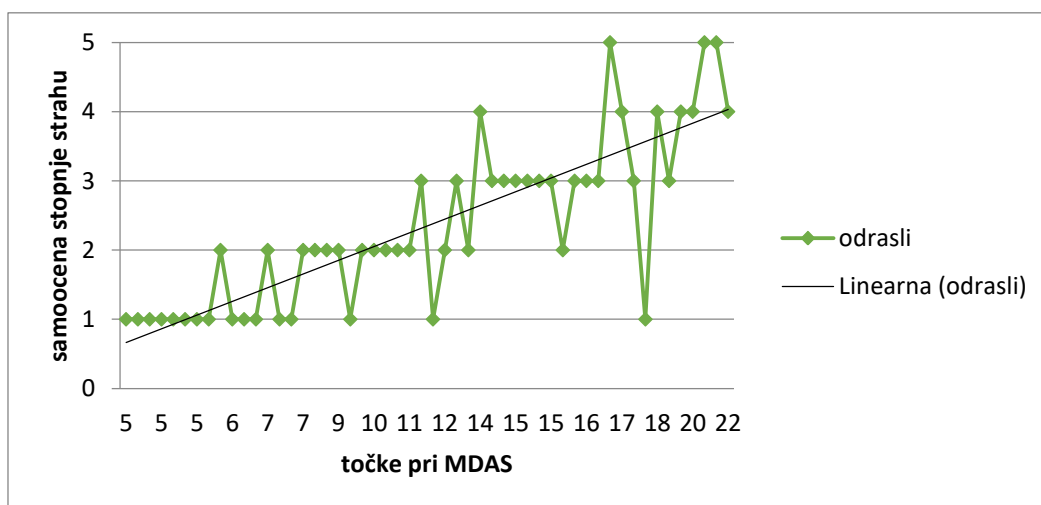
Korelacija med tema dvema preizkusoma je visoka:  $r = 0,85$ .

Tabela 3. Primerjava rezultatov vprašalnika MDAS in samoocene stopnje strahu pri otrocih in odraslih.

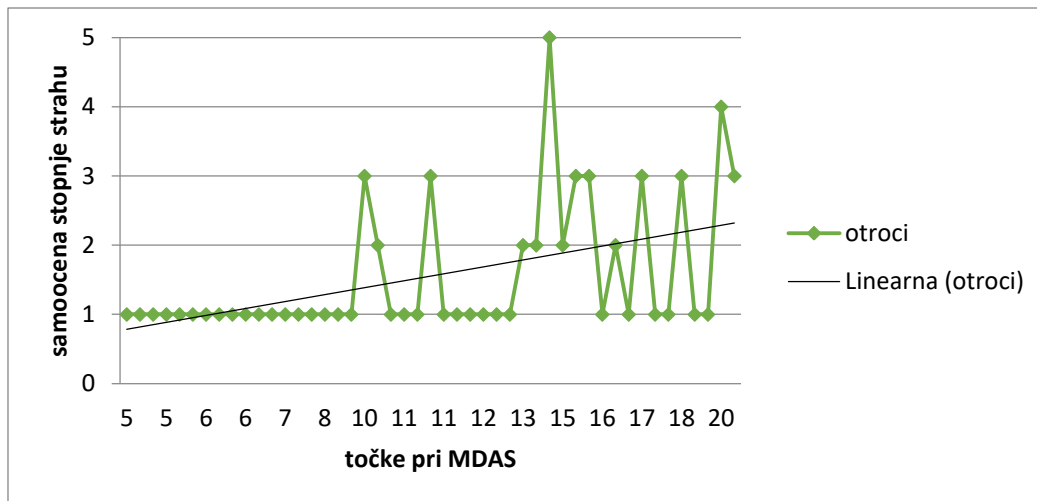
	rezultati otrok		rezultati odraslih	
	MDAS	samoocena stopnje strahu	MDAS	samoocena stopnje strahu
Mo	6	1	5	1
Me	11	1	12	2
M	11,43	1,55	11,88	2,35
<i>r</i>	0,49		0,85	
število ljudi, ki doživlja močan strah	6,38 %	4,26 %	9,62 %	17,31 %

Iz tabele 3 je razvidno, da je v povprečju pri obeh starostnih skupinah strah enako močno izražen, saj sta si aritmetični sredini podobni. Glede na vprašalnik MDAS in samooceno je pri odraslih večji odstotek primerov močnega strahu pred zobozdravnikom.

Odstopanje se kaže tudi v korelaciji; pri odraslih je korelacija med rezultati MDAS samooceno stopnje strahu visoka, to pomeni, da so se odrasli bolj objektivno, realno ocenjevali, saj z višanjem doseženih točk pri vprašalniku MDAS, se viša tudi stopnja strahu, ki so si jo sami pripisali.



Graf 1. Korelacija med samooceno stopnje strahu in izračunano stopnjo strahu po MDAS pri odraslih.



Graf 2. Korelacija med samooceno stopnje strahu in izračunano stopnjo strahu po MDAS pri otrocih.

Iz grafa 1 je razvidno, da skozi rezultate odraslih lahko narišemo premico, ki linearno narašča, zaradi visoke korelacije med posameznikovo samooceno strahu in izračunano stopnjo strahu po MDAS. Nižja izračunana korelacija pri otrocih se kaže v večji razpršenosti podatkov in položnejši premici.

### 6.1.1 INTERPRETACIJA REZULTATOV

**H1: Pri otrocih je strah pred zobozdravniki močnejši kot pri odraslih.**

Hipotezo 1 sem ovrgla.

Glede na rezultate vprašalnika MDAS intenzivnejši strah pred zobozdravniki doživljajo odrasli, rezultati samoocene stopnje strahu pa to le še dodatno potrjujejo. Povprečni vrednosti rezultatov MDAS in samoocene so pri otrocih in odraslih približno enaki, vendar je pri odraslih pri obeh preizkusih večji odstotek oseb, ki doživlja močan strah.

Menim, da je glavni razlog razvoj dentalne medicine in medicine nasploh. Včasih ni bilo naprednih zobozdravstvenih pripomočkov in aparaturo, s katerimi si danes zobozdravniki pomagajo pri opravljanju zapletenih bolečih posegov, predvsem pa danes zobozdravniki težijo k brez bolečinskemu delu, česar starejši ljudje v svoji mladosti niso bili deležni. Če je pacienta strah vrtanja v zob zaradi bolečin, dobi lokalno anestezijo in bolečin več ni. Seveda pa bo vedno obstajala skupina ljudi, ki se boji injekcij. Poleg tega danes otroci že v vrtcu spoznajo, kako pomembna je preventiva, redno umivanje zob in vzdrževanje ustne higijene, ker preprečuje nastanek različnih zobnih obolenj. Tudi redne zobozdravstvene kontrole omogočijo učinkovito spopadanje z nevšečnostmi, čemur pa v preteklosti niso posvečali pozornosti. Zanemarjanje ustne higijene v mladosti lahko v starejših letih pripelje do zapletenih bolečih posegov in pojava strahu pred zobozdravniki.



## H2: Odrasli znajo objektivneje oceniti svojo stopnjo strahu kakor otroci.

Hipotezo 2 sem potrdila.

Iz korelacije med izračunano oceno strahu po MDAS in samooceno je razvidno, da so odrasli bolje ocenili svojo stopnjo strahu. Odrasli sami sebe bolje poznajo, zaradi različnih izkušenj in spoznanj o samem sebi, ki jih pridobivajo skozi celo življenje in znajo prepoznati strah. Morda so se pri otrocih pojavila večja odstopanja zaradi sramu pred sovrstniki, saj se kljub anonimnemu vprašalniku nihče ne želi počutiti kot »strahopetec«.

### 6.2 Neugodje ob obisku zobozdravnika

Iz začetnega vzorca sem izločila osebe, ki doživljajo močan strah glede na vprašalnik MDAS. Izmed 52 odraslih sem izločila 5 oseb in izmed 49 otrok sem izločila 3. Tako je ostalo 47 (48,96 %) odraslih in 44 (51,04 %) otrok, skupaj 91 oseb.

Posamezniki, ki močnega strahu pred zobozdravniki ne doživljajo in so pri vprašanju 4 izpostavili odgovor g: »povsem sproščeno se odpravim na zobozdravniški pregled«, ne doživljajo neugodja, osebe, ki močnega strahu ne doživljajo, vendar so izpostavile enega izmed vseh ostalih odgovorov, doživljajo neugodje ob obisku zobozdravnika.

Tabela 4. Vzroki strahu pred zobozdravnikom.

	otroci		odrasli		skupaj	
	<i>f</i>	<i>f</i> %	<i>f</i>	<i>f</i> %	<i>f</i>	<i>f</i> %
odgovor a	3	6,82 %	7	14,89 %	10	10,99 %
odgovor b	0	0 %	2	4,26 %	2	2,20 %
odgovor c	4	9,09 %	3	6,38 %	7	7,69 %
odgovor d	1	2,27 %	1	2,13 %	2	2,20 %
odgovor e	5	11,36 %	5	10,64 %	10	10,99 %
odgovor f	10	22,73 %	5	10,64 %	15	16,48 %
Odgovor g	20	45,45 %	21	44,68 %	41	45,05 %
odgovor h	1	2,27 %	3	6,38 %	4	4,40 %
<b>skupaj</b>	44	100 %	47	100 %	91	100 %

*Opomba.*

S sivo obarvane osebe, ki so obkrožile odgovor g, so sproščene ob obisku zobozdravnika.

Odgovor a: Doživel/a sem slabo ali bolečo izkušnjo pri obisku zobozdravnika.

Odgovor b: Poznam nekoga, ki je doživel neprijetno izkušnjo pri obisku zobozdravnika.

Odgovor c: V zobozdravniški ambulanti so neprijetni zvoki in vonjave, ki mi vzbujajo neprijetne občutke.

Odgovor d: Zobozdravnik je že večkrat kritiziral mojo ustno higieno.

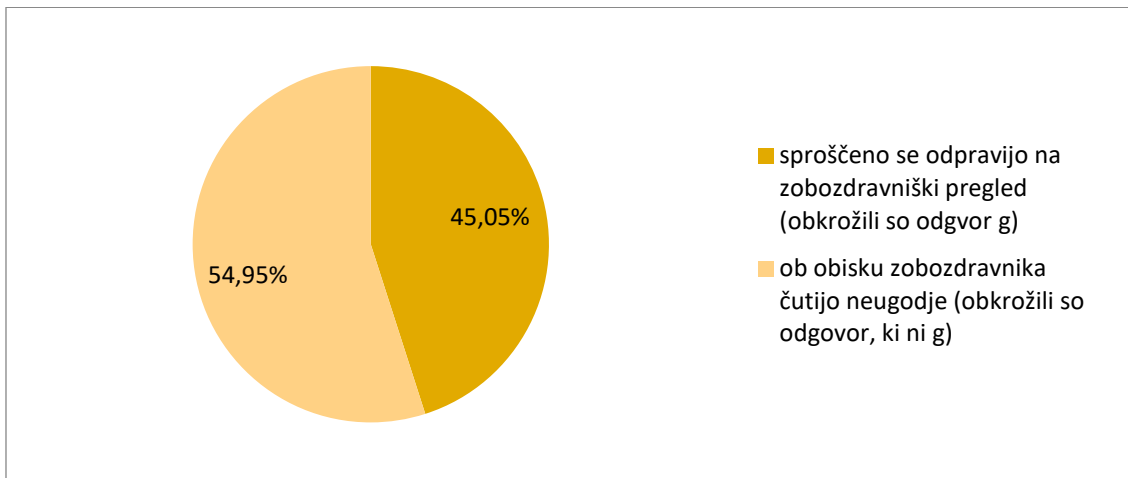
Odgovor e: Na zobozdravniškem stolu se počutim brez nadzora in moči.

Odgovor f: Strah me je neznanega.

Odgovor g: Povsem sproščeno in umirjeno se odpravim na zobozdravniški pregled.

Odgovor h: Nič od naštetega zame ne drži.

Izmed tistih, ki močnega strahu pred zobozdravnikom ne doživljajo, jih 54,95 % (50 od 91) doživlja neugodje, ostalih 45,05 % (41 od 91) pa se na zobozdravniški pregled odpravi povsem sproščeno.



Graf 3. Počutje pri zobozdravniku.

### 6.2.1 INTERPRETACIJA REZULTATOV

**H3: Več kot 50 % tistih, ki strahu pred zobozdravniki ne doživljajo, čutijo neugodje ob zobozdravniškem pregledu.**

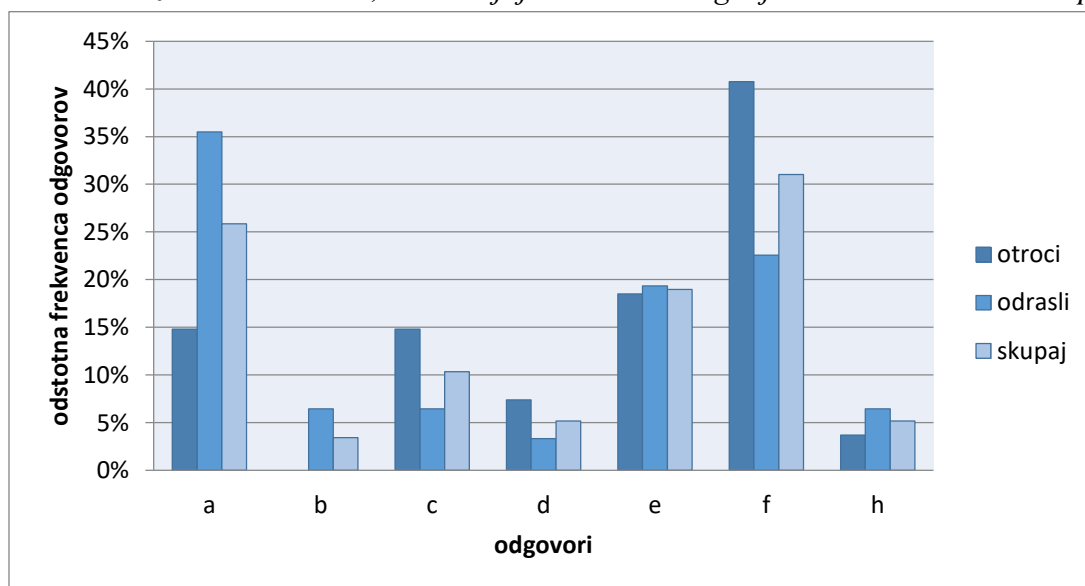
Hipoteza 3 je bila potrjena.

Pokazalo se je, da je tistih, ki ob obisku zobozdravnika doživljajo neugodje več kot 50 %, kakor tistih, ki se na zobozdravniški stol usedejo povsem sproščeno, čeprav je razlika majhna. Pričakovala sem večjo razliko med eno in drugo skupino, saj je po mojem mnenju obisk zobozdravnika večinoma neprijetno opravilo. Malokdo se na zobozdravniški stol usede povsem sproščeno, saj je veliko dejavnikov, ki vplivajo na naše razpoloženje v ordinaciji. Od neprijetnih zvokov in vonjav do bolečine in neprijetnih občutkov, ki spremljajo vsak pregled. Strah pred zobozdravnikom velja za eno najbolj razširjenih vrst strahu. Kljub majhnemu številu skrajnih oblik tovrstnega strahu oziroma primerov dentalne fobije v moji raziskavi, pa večina čuti neugodje ob misli na zobozdravniški pregled.

### 6.3 Vzroki za strah pred zobozdravnikom

Pri ugotavljanju najpogostejšega vzroka za nastanek strahu pred zobozdravniki sem upoštevala le odgovore tistih, ki doživljajo strah ali neugodje ob obisku zobozdravnika. V vzorcu je izmed 52 odraslih ostalo 31 in izmed 47 otrok jih je ostalo 27, skupaj 58 oseb (53,45 % odraslih in 46,55 % otrok).

Tabela 5. Vzroki strahu oseb, ki doživljajo strah ali neugodje ob zobozdravniškemu pregledu.



*Opomba.*

Odgovor a: Doživel/a sem slabo ali bolečo izkušnjo pri obisku zobozdravnika.

Odgovor b: Poznam nekoga, ki je doživel neprijetno izkušnjo pri obisku zobozdravnika.

Odgovor c: V zobozdravniški ambulanti so neprijetni zvoki in vonjave, ki mi vzbujajo neprijetne občutke.

Odgovor d: Zobozdravnik je že večkrat kritiziral mojo ustno higieno.

Odgovor e: Na zobozdravniškem stolu se počutim brez nadzora in moči.

Odgovor f: Strah me je neznanega.

Odgovor h: Nič od naštetega zame ne drži.

Pri otrocih je najpogostejši vzrok strah pred neznanim, obkrožilo pa ga je 40,74 % otrok. Pri odraslih je najpogostejši odgovor negativna predhodna izkušnja. Ta odgovor je izbralo 35,48 % odraslih.

Gledano v celoti (skupaj otroci in odrasli), pa je najpogostejši odgovor f »Strah pred neznanim«, kar je izbralo skupaj 31,03 % oseb. Neprijetna predhodna izkušnja pri obisku zobozdravnika je drugi najpogosteje izbran odgovor. Obkrožilo ga je 25,86 % vprašancev.

### 6.3.1 INTERPRETACIJA REZULTATOV

#### **H4: Najpogostejši vzrok strahu pred zobozdravniki je negativna predhodna izkušnja pri obisku zobozdravnika**

To hipotezo sem ovrгла.

Izkazalo se je, da je največ ljudi za glavni razlog strahu pred zobozdravniki imenovalo strah pred neznanim, negativna predhodna izkušnja pri obisku zobozdravnika, za katero sem pričakovala, da je glavni razlog, je bila drugi najpogostejši odgovor.

Strah pred neznanim pomeni, da se pacient boji, ker ne ve, kaj mu bo zobozdravnik pri pregledu počel. V zobozdravstveni ordinaciji je veliko inštrumentov in naprav, ki se posamezniku zdijo tuji. Velikokrat pacient niti ne razume, ko mu zobozdravnik razlaga, kaj bo počel.

Lijana Jurečič, dr. dent. med., spec. pedontolog mi je v pogovoru razložila, da je negativna predhodna izkušnja le mit. Po njenih izkušnjah sodeč, vedno, ko pacienta vprašajo, kaj je bilo tisto, zaradi česar se boji, pacient ne zna odgovoriti, ker v večini primerov se res ni zgodilo nič tako groznega, da bi povzročilo strah pred zobozdravnikom.

Mogoče bi morala hipotezo drugače zastaviti, posebej za odrasle in posebej za otroke. Pri odraslih je bil najpogostejši vzrok za nastanek strahu negativna predhodna izkušnja, pri otrocih pa strah pred neznanim. To si razlagam s tem, da imajo otroci zaradi rednega vzdrževanja ustne higiene zdrave zobe, zaradi česar do tedaj še niso imeli težkih posegov in posledično niso imeli boleče izkušnje pri obisku zobozdravnika. Ker pa so še mladoletni in glavno komunikacijo z zobozdravniki opravljajo starši, morda niso še doživeli neposrednega konflikta z zobozdravstvenim osebjem.

### 6.4 Izkušnje zobozdravnikov

#### I. INTERVJU z Lijano Jurečič, dr. dent. med., spec. pedontolog

1. Ali takoj prepoznate, da otrok doživlja strah pred zobozdravniki?
  - Da, takoj. Vendar je treba ločiti, koga je zares strah in kdo je samo trmast in noče na stol.
2. Kako se kaže doživljanje strahu pred zobozdravniki pri otrocih?
  - Odvisno je od starosti. Starejši otroci sami povejo, da jih je strah in nato sledijo navodilom zobozdravnika. Mlajši pa se zaprejo vase, se umikajo, nočejo na stol, z osebjem ne komunicirajo, pogost je močan jok. Skupno vsem pa je pospešeno bitje srca, težavno požiranje slin, mokre roke, bruhanje.

3. Ali se značilno vedenje otrok, ki doživljajo zobozdravniški strah, pojavi ob vstopu v ordinacijo, ali že v čakalnici oziroma doma?
  - Pojavi se že doma in v čakalnici; nekateri že doma bruhamo, dobijo vročino, nočejo v ordinacijo in se želijo pregledu izogniti.
4. Ali starši povejo, da je njihovega otroka strah zobozdravnika?
  - Starši povedo, da je njihovega otroka strah, vendar je le 1 od 10 dejansko strah.
5. Kako zmanjšujete strah pri otrocih? Katere metode uporabljate?
  - Najprej začnemo s pogovorom (povejo, da jih je strah ropota, bolečine ...), najpogostejša metoda pa je povej-pokaži-naredi. Kjer se pojavijo bolečine, težimo k brez bolečinskemu delu, uporabljamo tudi anestezijo. Otroke poskusimo zamotiti, jim preusmeriti pozornosti, uporabljamo druge pojme, s katerimi jim opišemo delo, ker imajo močno vizualizacijo in predstave. Za starejše pa je pogostejša hipnoza oziroma hipnotske sugestije. Vsekakor nikoli ne uporabljamo tabletarne metode.
6. Ali pogovor zadostuje pri odpravljanju zobozdravniškega strahu pri otrocih? V katerih primerih ne?
  - Pogovor ne zadostuje, je le začetek, ki mu sledijo druge metode.

## II. INTERVJU z Robertom Cimanom, dr. dent. med.

1. Kako hitro prepoznate, da pacient doživlja strah pred zobozdravniki?
  - Hitro.
2. Kako pogosto pacienti povejo, da jih je strah zobozdravnikov?
  - Pacienti velikokrat povedo, da jih je strah.
3. Kako se kaže doživljanje strahu pred zobozdravniki pri pacientih?
  - Boječe gledajo, se obirajo, zavlačujejo, se potijo, so blede.
4. Kako vi pomagate ljudem, ki doživljajo strah pred zobozdravniki?
  - Velikokrat pogovor preusmerimo v šalo, pacienta poskusimo potolažiti, obrazložimo postopek dela, ob bolečinskih posegih pacient lahko zaprosi za anestezijo, pacienta pokušamo zamotiti, zobozdravnik in asistentka se pogovarjava s pacientom.
5. Ali pogovor zadostuje pri odpravljanju zobozdravniškega strahu, v katerih pa ne?
  - Pogovor zadostuje le v lažjih primerih.

Doživljanje strahu pri otrocih in odraslih ima enake znake, ki so takoj razpoznavni, vendar otroci slabše nadzorujejo to vedenje, zelo pogost je jok, glavna razlika pa je, da se otrok povsem zapre vase in je zato z njim veliko težje komunicirati in izpeljati pregled. Takšno

vedenje se lahko pojavi že doma ali v čakalnici. Odrasli velikokrat tudi sami povedo, da jih je strah, medtem ko za strah, prisoten pri otroku, poročajo starši.

Pristopi zmanjševanja strahu pri otrocih se razlikujejo od tistih za odrasle, v nobenem primeru pa pogovor ne zadostuje; pri odraslih je pogovor najpogostejša in učinkovita metoda le pri lažjih primerih, ko pacient doživlja strah v manjši ali srednji meri, pri otrocih pa je pogovor le začetna faza, ki ji sledijo druge.

#### **6.4.1 INTERPRETACIJA REZULTATOV**

##### **H5: Otroci navzven bolj izražajo doživljanje strahu pred zobozdravniki kakor odrasli.**

Hipoteza 5 je bila delno potrjena.

Iz intervjujev sem ugotovila, da so znaki strahu pred zobozdravnikom podobni tako pri odraslih kot pri otrocih in jih je moč takoj prepoznati. S tem da otroci navzven bolj izražajo doživljanje strahu, sem mislila predvsem na jok in kričanje, ki ju vsak takoj opazi. Mislila sem tudi, da je to najpogostejši odziv otroka, ki doživlja tovrstni strah, a največkrat se otrok zapre sam vase in preneha komunicirati. Poleg tega pa menim, da so odrasli na sploh čustveno zrelejši kot otroci, torej bolje znajo uravnavati doživljanje in izražanje čustev. Čustva prepoznajo, jih razumejo, jih znajo predelati in izraziti v srednji meri ter na družbeno sprejemljiv način. Vedo, kaj je primerno in koristno v določeni situaciji, zato odrasli velikokrat tudi sami priznajo, da jih je strah ali da želijo lokalno anestezijo proti bolečinam. Zavedajo se, da morajo zobozdravniku dovoliti, da izpelje pregled. Pri otrocih je treba tudi znati ločiti, kdaj je njihovo vedenje res rezultat strahu in kdaj so samo trmasti in se nočejo uvesti na stol, s svojim vedenjem pa se upirajo zobozdravniškemu pregledu.

##### **H6: Pogovor je najučinkovitejša metoda pri zmanjševanju strahu pred zobozdravniki.**

Ta hipoteza je bila ovržena.

Zobozdravnika v obeh intervjujih sta mi odgovorila, da pogovor v večini primerov ne zadostuje. S pogovorom lahko tolažimo, motiviramo, preusmerimo pozornost, pojasnjujemo, razlagamo ali preprečujemo, vendar je to učinkovito le, ko je vzpostavljen pristen odnos med zobozdravnikom in pacientom. V takem primeru se mora pacient s svojim zobozdravnikom odkrito pogovarjati, mu razkriti svoje težave in strahove, predvsem pa mu zaupati in dovoliti, da izpelje pregled, saj je zobozdravnikov cilj vedno pomagati ljudem. Zato je zelo pomembno, da si vsak posameznik poišče takšnega zobozdravnika, ki mu lahko zaupa. Mislim pa, da pri velikem številu pregledov, ki jih zobozdravniki morajo opraviti vsak dan, primanjkuje časa, ko bi se zobozdravnik lahko še bolj posvetil pacientu in z njim pogovarjal ter tako skušal vzpostaviti trden, iskren odnos in zaupanje. Posledično, pogovor ne zadostuje pri zmanjševanju strahu, saj je neprepričljiv in nezaupljiv.

## 7. ZAKLJUČEK

Ob besedi zobozdravnik mnogi pomislijo na neprijetne občutke, vonjave, ropot svedrov in ostalih naprav, ki so v zobozdravniški ambulanti, le redki pa se na zobozdravniški stol usedejo povsem sproščeno. V skrajnem primeru se lahko razvije dentalna fobija. Res je, da obisk zobozdravnika ni prijetno opravilo, vendar pa uspešno pripomore k ustnemu zdravju, saj so preventiva, skrb za ustno higieno in redne zobozdravniške kontrole glavni dejavnik, s katerim lahko preprečimo razvoj strahu pred zobozdravnikom.

Z vprašalnikom MDAS in s samooceno sem ugotovila, da je pri odraslih prisoten intenzivnejši strah, zato sem morala hipotezo, ki govori, da otroci doživljajo močnejši strah, ovreči.

Odrasli objektivneje ocenjujejo svojo stopnjo strahu pred zobozdravniki, kar potrjuje drugo hipotezo, ki govori o samooceni stopnje strahu. Odrasle osebe bolje poznajo same sebe, zaradi mnogih raznovrstnih izkušenj, ki so jih že, in jih še bodo pridobivale skozi življenje in zaradi različnih povratnih informacijah in spoznanj o sebi, ki jim jih posredujejo okolje in drugi ljudje.

Obisk zobozdravnika za več kot polovico ljudi predstavlja neugodje, zato je hipoteza, ki pravi, da več kot 50 % ljudi doživlja neugodje ob zobozdravniškem pregledu, potrjena. Ugotovitve se skladajo z rezultati do sedaj že narejenih raziskav, da je tovrstni strah ena najbolj razširjenih oblik strahu.

Najpogostejši vzrok, ki vpliva na pojav strahu pred zobozdravniki, je strah pred neznanim. Svojo hipotezo sem morala ovreči, saj sem predvidevala, da se tovrstni strah največkrat pojavi kot posledica negativne predhodne izkušnje ob obisku zobozdravnika.

Hipotezo, ki govori o tem, da otroci navzven bolj izražajo doživljanje strahu pred zobozdravniki, sem le delno potrdila. Otroci in odrasli kažejo podobne znake strahu, a kakor sem pričakovala, otroci pogosto planejo v nekontroliran jok.

Zadnjo hipotezo, v kateri sem preverjala ali pogovor zadostuje pri zmanjševanju strahu, sem ovrgla. Zobozdravniki se srečujejo z različnimi primeri tovrstnega strahu. Pri nekaterih je strah komaj opazen, pri drugih pa je močno izražen. Zato pogovor kot tehnika zmanjševanja zadostuje le v lažjih primerih strahu pred zobozdravniki.

Med pisanjem raziskovalne naloge sem razmišljala o napakah in možnih izboljšavah. Če bi raziskavo lahko še enkrat izvedla, bi predvsem spremenila vzorec raziskave in ga povečala. Otroštvo je obdobje, ki traja od rojstva do pubertete, v tem času pa se vsak posameznik hitro razvija in spreminja. Zato mislim, da je posploševanje rezultatov otrok tretjega razreda na vse otroke neustrezno, oziroma bi bolj raznolik vzorec lahko prinesel drugačne rezultate. Na to me je opozorila tudi Lijana Jurečič, dr. dent. med., spec. pedontolog, zobozdravnica za otroke,

s katero sem izvedla intervju. Po njenih izkušnjah sodeč se doživljanje strahu razlikuje od posameznika do posameznika, kaj šele med otroki starimi od dveh let do pubertete.

Vprašalnike, namenjene odraslim, so izpolnjevale le osebe, katerih zobozdravnik je Robert Ciman, dr. dent. med., zato vzorec ni reprezentativen. Vsi anketirani so bili njegovi stalni pacienti, zato je njihov morebitni strah v veliki meri odvisen tudi od zobozdravnika samega oziroma od izkušenj z zobozdravstvenim osebjem te ambulante. Poizvedeti bi morala, ali je kdo izmed pacientov že zamenjal zobozdravnika zaradi kakršnega koli vzroka in kakšen odnos imajo pacienti do njega. Poleg tega se tudi zobozdravniki med seboj razlikujejo v načinu dela in pristopu do pacienta.

V vprašalniku, ki sem ga sama izdelala, bi morala bolj pojasniti, kaj sem mislila z besedno zvezo negativna predhodna izkušnja. Posameznik je lahko razumel napačno ali preozko. V mislih sem imela tako bolečo izkušnjo pri zapletenih operacijah ali zgolj preprostem puljenju mlečnih zob kot negativno izkušnjo zaradi nesporazuma z zobozdravnikom ali medicinsko sestro, zaradi slabega in površnega zdravljenja zob ali finančnih težav pri plačevanju posegov in podobno.

Nekoliko nezanesljiva sem bila tudi pri izvedbi intervjuja z Robertom Cimanom, dr. dent. med. Morala bi poskusiti dobiti vsebinsko točnejše odgovore, saj mislim, da si rezultati obeh intervjujev niso ne količinsko ne kakovostno enakovredni. Morala bi zahtevati natančnejše opise in pojasnila za določen odgovor ter postavljati več podvprašanj.

Z raziskovalno nalogo sem pridobila novo znanje v zvezi z obravnavanim problemom, ki ga bom morda nekoč kot zobozdravnica še potrebovala. Sedaj bolje razumem, zakaj se tovrstni strah pojavi in kako to razrešiti. Mislim, da imajo moje ugotovitve uporabno vrednost tudi za izboljšanje kakovosti dela v ordinaciji Roberta Cimana, dr. dent. med., saj se rezultati odraslih oseb nanašajo zgolj na njegove paciente. Če zobozdravnik ugotovi, kaj povzroča strah ali nelagodje pri pacientih, lahko ta dejavnik omili. Posledično se intenzivnost strahu zmanjša, pacient bolj zaupa zobozdravniku in izboljšata se odnos in kakovost zobozdravstvenih storitev.



## 8. LITERATURA IN VIRI

Chadwick, B. L. in Hosey, M.T. (2006). *Child Taming: How to manage Children in Dental Practice*. London: Quintessence Publishing Co. Ltd.

Ferfolja, A. (2014). Ali se kaj bojite svojega zobozdravnika?. *Erektor. Časopis študentov Medicinske fakultete v Ljubljani*. 10.02, 40-41

Freeman, R. in Humphris, G. (2006). *Communicating in Dental Practice: Stress-Free Dentistry and Improved Patient Care*. London: Quintessence Publishing Co. Ltd.

Identalia(2013). Identalia: Strah pred zobozdravnikom. (Citirano: 10.12.2016). Sneto z naslova: <http://www.identalia.si/oralno-zdravje/strah-pred-zobozdravnikom/>

Kodrič, J. (2013). Psihološki pristopi k zobozdravstveni oskrbi otrok. V: E. Cvetko (ur.), *Zobozdravstveni vestnik*. (str. 96–102) Ljubljana: Društvo zobozdravstvenih delavcev Slovenije.

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2012). *Psihologija: Spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2009). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.

Skušek, P. (2014). Najbolj nenavadne fobije. *Erektor. Časopis študentov Medicinske fakultete v Ljubljani*. 10.02, 39

Zdrav nasmeh (2015). Zdrav nasmeh je uspeh: Premagajte strah pred zobozdravnikom. (Citirano 10.12.2016). Sneto z naslova: <http://www.zdrav-nasmeh.com/premagajte-strah-pred-zobozdravnikom/>

## 9. PRILOGA 1

### 9.1 Vprašalnik za odrasle

Pozdravljeni,

sem Ana Mervič, dijakinja četrtega letnika na Gimnaziji Nova Gorica. Pri predmetu psihologija pripravljam maturitetno seminarsko nalogo z naslovom Strah pred zobozdravniki, v kateri raziskujem strah pred zobozdravniki in zobozdravstvenimi storitvami.

Anketa je anonimna, za reševanje pa boste porabili le nekaj minut. Zbrani podatki bodo uporabljeni strogo zaupno in izključno za pripravo te seminarske naloge.

Za vaše sodelovanje se vam iskreno zahvaljujem.

---

Obkrožite.

Starost:

- a) 20 – 35 let
- b) 36 – 50 let
- c) 51 – 65 let
- d) nad 65 let

Spol: M Ž

1) Koliko strahu bi doživljali, če sploh kaj, ob obisku zobozdravnika? Obkrožite od 1 do 5 ustrezno stopnjo. 1 pomeni, da vas nič ne bi bilo strah, 5 pomeni, da bi vas bilo zelo strah.

A. Kako se počutite ob misli, da morate na zobozdravniški pregled?

nič me ni strah 1 2 3 4 5 zelo me je strah

B. Kako se počutite, ko čakate na pregled?

nič me ni strah 1 2 3 4 5 zelo me je strah

C. Kako bi se počutili, če bi vam morali vrtati v zob?

nič me ni strah 1 2 3 4 5 zelo me je strah

D. Kako bi se počutili, če bi morali dobiti lokalno anestezijo (injekcijo) v dlesen?

nič me ni strah 1 2 3 4 5 zelo me je strah

E. Kako bi se počutili, če bi vam morali brusiti zobni kamen?

nič me ni strah 1 2 3 4 5 zelo me je strah

(Humphris, Morrison in Lindsay, 1995)

2) Obkrožite, v kolikšni meri vas je strah zobozdravnika in zobozdravstvenih storitev.  
nič me ni strah    1        2        3        4        5        zelo me je strah

3) Obkrožite največ tri trditve, ki za vas držijo.

- a) Doživel/a sem slabo ali bolečo izkušnjo pri obisku zobozdravnika.
- b) Poznam nekoga, ki je doživel neprijetno izkušnjo pri obisku zobozdravnika.
- c) V zobozdravniški ordinaciji so neprijetni zvoki in vonjave, ki mi vzbujajo neprijetne občutke.
- d) Zobozdravnik je že večkrat kritiziral mojo ustno higieno.
- e) Na zobozdravniškem stolu se počutim brez nadzora in moči.
- f) Strah me je neznanega.
- g) Povsem sproščeno in umirjeno se odpravim na zobozdravniški pregled.
- h) Nič od naštetega zame ne drži.

4) Izmed obkroženih trditvev 3. točke vprašalnika na črto napišite tisto (eno), ki za vas najbolj drži.

---

## 10. PRILOGA 2

### 10.1 Vprašalnik za otroke

Pozdravljeni,

sem Ana Mervič, dijakinja četrtega letnika na Gimnaziji Nova Gorica. Pri predmetu psihologija pripravljam maturitetno seminarsko nalogo z naslovom Strah pred zobozdravniki, v kateri raziskujem strah pred zobozdravniki in zobozdravstvenimi storitvami.

Anketa je anonimna, za reševanje pa boste porabili le nekaj minut. Zbrani podatki bodo uporabljeni strogo zaupno in izključno za pripravo te seminarske naloge.

Za vaše sodelovanje se vam iskreno zahvaljujem.

---

Izpolni.

Starost: \_\_\_\_\_

Obkroži.

Spol: M Ž

1) Koliko strahu bi doživel/a, če sploh kaj, ob obisku zobozdravnika? Obkroži od 1 do 5, koliko te bi bilo strah. 1 pomeni, da te nič ne bi bilo strah, 5 pa da bi te bilo zelo strah.

A. Kako bi se počutil/a, če bi jutri moral/a jutri k zobozdravniku na pregled?

nič me ne bi bilo strah 1 2 3 4 5 zelo bi me bilo strah

B. Kako bi se počutil/a, če bi zdaj čakal/a v čakalnici na pregled?

nič me ne bi bilo strah 1 2 3 4 5 zelo bi me bilo strah

C. Kako bi se počutil/a, če bi ti morali vrtati v zob?

nič me ne bi bilo strah 1 2 3 4 5 zelo bi me bilo strah

D. Kako bi se počutil/a, če bi ti morali izpuliti mlečni zob?

nič me ne bi bilo strah 1 2 3 4 5 zelo bi me bilo strah

E. Kako bi se počutil/a, če bi moral/a dobiti lokalno anestezijo (injekcijo) v dlesen?

nič me ne bi bilo strah 1 2 3 4 5 zelo bi me bilo strah

(Humphris, Morrison in Lindsay, 1995)

2) Obkroži od 1 do 5, koliko se bojiš zobozdravnika.  
nič se ne bojim    1        2        3        4        5    zelo se bojim

3) Obkroži največ 3 trditve, ki zate držijo.

- a) Pri zobozdravniškemu pregledu me je že zelo bolelo.
- b) Vsi pravijo, da jih ob pregledu pri zobozdravniku običajno boli.
- c) V zobozdravstveni ambulanti so neprijetni zvoki in vonjave, ki mi vzbujajo neprijetne občutke.
- d) Zobozdravnik me večkrat opozori, da imam umazane zobe.
- e) Na odločitve zobozdravnika ne morem vplivati.
- f) Ne vem, kaj mi bo zobozdravnik pri pregledu počel.
- g) Povsem sproščeno in umirjeno se odpravim na zobozdravniški pregled.
- h) Nič od naštetega zame ne drži.

4) Izmed obkroženih trditev 3. točke na črto napiši tisto (eno), ki zate najbolj drži.

---

## 11. PRILOGA 3

### 11.1 Rezultati tabele 5 z absolutno in odstotno frekvenco

Tabela 6. Vzroki strahu oseb, ki doživljajo strah ali neugodje ob zobozdravniškemu pregledu.

	otroci		odrasli		skupaj	
	<i>f</i>	<i>f</i> %	<i>f</i>	<i>f</i> %	<i>f</i>	<i>f</i> %
odgovor a	4	14,81 %	11	35,48 %	15	25,86 %
odgovor b	0	0 %	2	6,45 %	2	3,45 %
odgovor c	4	14,81 %	2	6,45 %	6	10,34 %
odgovor d	2	7,41 %	1	3,23 %	3	5,17 %
odgovor e	5	18,52 %	6	19,35 %	11	18,97 %
odgovor f	11	40,74 %	7	22,58 %	18	31,03 %
odgovor h	1	3,70 %	2	6,45 %	3	5,17 %
<b>skupaj</b>	27	100 %	31	100 %	58	100 %

*Opomba.*

Odgovor a: Doživel/a sem slabo ali bolečo izkušnjo pri obisku zobozdravnika.

Odgovor b: Poznam nekoga, ki je doživel neprijetno izkušnjo pri obisku zobozdravnika.

Odgovor c: V zobozdravniški ambulanti so neprijetni zvoki in vonjave, ki mi vzbujajo neprijetne občutke.

Odgovor d: Zobozdravnik je že večkrat kritiziral mojo ustno higieno.

Odgovor e: Na zobozdravniškem stolu se počutim brez nadzora in moči.

Odgovor f: Strah me je neznanega.

Odgovor h: Nič od naštetega zame ne drži.

*f*: absolutna frekvenca

*f* %: odstotna frekvenca