

# Styrkleiki og líðan tannlækna kannað með jákvæðri sálfræði

KRISTÍN GÍGJA EINARSDÓTTIR, TANNLÆKNIR  
KRISTIN.GIGJA@ISL.IS  
TANNLÆKNABLAÐIÐ 2018; 36: 40-47



## ÁGRIP

Tannlæknar eru fámenn stétt hér á landi. Starfsumhverfi þeirra er almennt talið streituvaldandi bæði andlega og líkamlega. Lítið hefur verið rannsakað hvernig staða þessa hóps er hér á landi hvað varðar lífshamingju, vellíðan og ánægju í starfi. Tilgangur og markmið þessarar könnunar, var að varpa ljósi á stöðu tannlækna á Íslandi þegar kemur að hamingju og vellíðan. Til þess var Vellíðanarkvarðinn notaður, en hann hefur verið nýttur sem skimunartæki við greiningu á þunglyndi á heimsvísu. Ennfremur var þessi hópur styrkleikagreindur með aðstoð VIA styrkleikaprófsins. Könnunin var send rafrænt til allra félagsmanna Tannlæknafélagsins sem eru á netfangalista. Niðurstöðurnar voru svo bornar saman við landið í heild, bæði hvað varðar styrkleika og vellíðan. Þátttakendur voru 81 tannlæknar, 42 konur og 39 karlar. Að meðaltali skoruðu þau 27.8 stig á Vellíðanarkvarðanum. Það er nokkuð yfir landsmeðaltali sem mældist 26,7 stig árið 2009. Færri tóku þátt í styrkleikakönnuninni eða 39. Greinilegur munur kom fram í styrkleikagreiningu á þessum hópi og greiningar fyrir landsmenn í heild. Tannlæknarnir skoruðu hærra í þrautsegju og varkárni en þjóðin. Þessir styrkleikar geta hugsanlega útskýrt að hluta hvers vegna íslenskir tannlæknar koma betur út í mælingum á andlegri líðan en erlendir kollegar þeirra. Trúlega eru svo aðrir félagslegir þættir sem að spila inn í, svo sem fámenni, samkennd og ákveðið sjálfræði en fleira getur einnig komið við sögu.

Jákvæð sálfræði var kynnt fyrir íslenskum tannlæknum með fyrirlestri í félagsheimili Tannlæknafélagsins, 26. apríl 2018. Þar voru einnig jákvæð inngrip kynnt, með áherslu á núvitund. Þátttakendur á fyrirlestrinum voru beðnir um að meta hversu hamingjusamir þeir væru á skalanum 1-10. Meðaltalið var 7,7 úr hamingjukvarðaspurningunni. Samsvarandi hamingjukvarði hefur verið notaður í rannsóknum á heilsu og líðan Íslendinga, á vegum Landlæknisembættisins o.fl. Samkvæmt rannsóknum Maskínu var meðaltal fyrir landið 7,59 í janúar 2018. Ályktun greinahöfundar er að Íslenskir tannlæknar búi við ágæta andlega líðan. Frekari rannsókna er þörf ef draga á nánari ályktanir fyrir stéttina í heild sinni.

**Lykilorð:** Tannlæknar, líðan, styrkleikar, jákvæð sálfræði, jákvæð inngrip, núvitund.

## Inngangur og bakgrunnur

Jákvæð sálfræði er tiltölulega ný grein innan sálfræðinnar.

Hún á upphaf sitt að rekja til aldamótanna þegar sálfræðingarnir og fræðimennirnir, Martin Seligman, sem þá var formaður bandaríska sálfræðingafélagsins, og Mihaly Csikszentmihalyi ályktuðu, að almenn sálfræði hefði um of langt skeið beint sjónum sínum að vandamálum og andlegum kvillum mannfólks. Þeirildu þess í stað skoða og rannsaka hið jákvæða og góða í lífi fólks og hvað einkenndi hamingjusamt fólk (1,3). Jákvæð sálfræði leitast við að rannsaka með vísindalegum hætti og hlúa að þáttum, sem hjálpa einstaklingum og samfélögum að dafna og blómstra (1). Kenningarnar sem jákvæð sálfræði notast við eiga sér langa sögu. Margt af því sem rannsakað hefur verið á rætur sínar að rekja til heimspekinga Forn-Grikkja eins og Aristótelesar en einnig austrænna spekinga eins og Confuciusar og Lao-Tse (3). Í stuttu máli má segja að jákvæð sálfræði snúist um hvað geri lífið þess virði að lifa því og hvað einkenni einstaklinga sem eru hamingjusamir og virkir (4).

Jákvæð inngrip er samheiti yfir aðferðir, meðferðir, æfingakerfi eða inngrip sem efla jákvæðar tilfinningar, jákvæða hegðun og jákvæða upplifun. Hinsvegar flokkast æfingakerfi eða inngrip sem ætlað er að laga, lækna eða meðhöndla eitthvað sem aflaga er, ekki sem jákvæð inngrip (5). Fræðimenn eins og Seligman og fleiri hafa rannsakað þetta enn frekar og Lyubomirsky reiknaðist til að það væru 12 aðferðir sem hefðu það sem þyrfti til að geta talist til sannreyndra inngripa, samkvæmt skilgreiningunni á jákvæðum inngripum hér að ofan (6).

Jákvæð inngrip eru ætluð til að auka lífsánægju og hamingju. Hamingja virðist vera fólgin í heilbrigði og velgengni, auk félagslegrar virkni. Þetta virðist svo virka í báðar áttir. Það er að segja, aukin hamingja leiðir til velgengni sem aftur leiðir til meiri hamingju (7).

Tannlæknar eru fámenn stétt hér á landi. Starfsumhverfi þeirra er almennt talið streituvaldandi bæði andlega og líkamlega. Talsvert hefur verið skrifað og birt um vanlíðan tannlækna og tannlæknanema. Hefur þar komið fram að strax á námsárum upplifi tannlæknarnemar mikla streitu og álag. Gerðar hafa verið samanburðarrannsóknir á læknanemum annars vegar og tannlæknanemum hins vegar, þar sem tannlæknarnemar koma markvert verr út en læknarnemar (8). Ennfremur hafa aðrar rannsóknir bent til þess að vanlíðan tannlæknanema aukist eftir því sem á námið líður, það er að segja fimmta árs nemar upplifa meira þunglyndi, kulnun, og afsjálfgun (depersonalization)

en fyrsta árs nemar (9). Rannsóknir á tengslum milli starfs og tíðni sjálfsmorða innan stéttarinnar eru einnig sláandi (10,11). Í danskri rannsókn, taldi meirihluti tannlækna starfið streituvaldandi og röðuðu streitupáttum á eftirfarandi máta: 1) Að vera á eftir áætlun, 2) valda sársauka, 3) mikið vinnuálag, 4) sjúklingar sem mættu seint, 5) kvíðnir og hræddir sjúklingar (12).

Lítið hefur verið rannsakað hvernig staða þessa hóps er þegar kemur að lífshamingju, vellíðan og ánægju í starfi hér á landi. Þó má geta þess að Björg Hreinsdóttir, Margrét Ísleifsdóttir og Valdís Brá Þorsteinsdóttir skoðuðu vinnuumhverfi tannlækna árið 2005, sem hluta af lokaverkefni sínu á iðjuþjálfunarbrot í Háskólanum á Akureyri. Niðurstöður þeirra voru: "Helstu niðurstöður sýndu að flestir þátttakendur virtust sáttir við vinnu sína og vinnuumhverfið hvetjandi og styðjandi. Þegar líkamsstöður voru skoðaðar kom í ljós að flestir þátttakenda virtust vinna í álútri stöðu og með snúinn bol. Margir virtust tengja vinnuaðstöðu, vinnuálag og/eða eigin líkamsbeitingu/venjur við líkamleg óþægindi." (13).

Óskar Marinó Sigurðsson skrifaði svo mastersritgerð í mannauðsstjórnun um „Kulnun í starfi meðal tannlækna“ 2012. Niðurstöður hans voru: "Niðurstöðurnar benda því til að almennt séu tannlæknar við nokkuð góða andlega heilsu, samkvæmt Þunglyndis-, kvíða- og streitukvarðanum, Lífsánægjulistanum og Utrecht verklundarlistanum en samkvæmt Starfskulnunarlista Maslach eru vísbendingar um að vinnustreita sé mikil meðal lítils hluta tannlækna (14). Þessar niðurstöður eru því á öndverðum meiði við þær rannsóknir sem gerðar hafa verið á þessu efni víða erlendis eins og að framan er rakið.

Tilfinning greinahöfundar, sem sjálf er tannlæknir, var einnig á þá leið. Ágiskun mín var sú að líðan íslenskra tannlækna sé fremur góð. Það er því í anda jákvæðrar sálfræði að skoða nánar hvaða atriði gætu legið þar að baki. Ástæðurnar gætu meðal annars verið, að það sé nokkuð einsleitur hópur sem valið hefur þetta starf hér á landi. „Numerus clausus“ hefur um áratugabil verið notaður til að velja nemendur inn í Tannlæknadeildina. Ætla má að það sé fólk sem býr yfir sérstökum persónueiginleikum/styrkleikum sem fari í gegnum þá síu. Algengt er að nemendur þurfi að reyna oft en einu sinni við „claususinn“ til að komast inn í Tannlæknadeildina. Tvisvar til þrisvar og jafnvel oft. Það krefst ákveðinnar bjartsýni og þrautseigju að gefast ekki upp og leggja árar í bát, þegar viðkomandi er aftur kominn á byrjunarreit eftir að hafa reynt við samkeppnisprófin, án árangurs. Þrátt fyrir að hafa lagt á sig mikla vinnu og

ástundun. Þetta hefur þó lítið verið rannsakað og því einungis byggt á getgátum.

## Markmið

Að varpa ljósi á hamingju og vellíðan íslenskra tannlækna. Ennfremur að skoða hvort þýðið sé með styrkleika sem gætu hjálpað þeim að takast á við krefjandi vinnuáðstæður. Jafnframt að bera niðurstöður saman við landið í heild (15,16). Tilgáta greinahöfundar var að hópurinn byggi yfir styrkleikum sem gætu að hluta til skýrt hvers vegna tannlæknar á Íslandi standi ágætlega að vígi hvað vellíðan og hamingju í lífi og starfi varðar. Ennfremur var ætlunin að kynna tannlæknum jákvæða sálfræði og gefa þeim innsýn í jákvæð inngrip sem gætu nýst til að auka lífshamingju.

## Efniviður og aðferðir

Rafræn könnun var send félögum í Tannlæknafélagi Íslands, 342 talsins. Þeir voru beðnir um að fylla nafnlaust út Vellíðanarkvarðann annars vegar og taka VIA styrkleikaprófið hins vegar. Notast var við SurveyMonkey til að senda Vellíðanarkvarðann, en búin til könnun beintengd við viacharacter.org, til að styrkleikagreina hópinn. Vellíðanarkvarðinn (e. Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS)) var þróaður í Bretlandi og skorar hæst 35, en lægst 7. Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin (WHO) hefur hvatt til notkunar kvarðans og telur hann henti vel til skimunar fyrir einkennum þunglyndis (17).

Kvarðinn var þýddur og staðfærður af Dóru Guðrúnu Guðmundsdóttur og hefur meðal annars verið notaður í rannsóknum á heilsu og líðan Íslendinga (18). Ákveðið var að styrkleikagreina hópinn með VIA prófi. VIA eða Values In Action, var skapað af Mayerson Foundation árið 2000 og hefur sýnt sig og sannað sem gott mælingartæki til að mæla styrkleika eða persónueiginleika einstaklinga (19,20). Styrkleikarnir eru 24 og skiptast í 6 flokka: Viska, kjarkur, mannúð, réttisýni, yfirvegun og yfirsíkvitleiki (19). Fimm efstu styrkleikarnir, signature strengths, verða hér eftir nefndir auðkennis styrkleikar. Þeir eru styrkleikar sem eru í efstu fimm sætunum af 24 styrkleikum sem VIA mælir. Niðurstöðurnar voru bornar saman við niðurstöður fyrir landið í heild (15,16).

Höfundur hélt kynningarfyrirlestur um jákvæða sálfræði og kynnti niðurstöður könnunarinnar í félagsheimili tannlækna.

Einnig voru jákvæð inngrip kynnt með áherslu á núvitund. Tannlæknarnir 21 sem mættir voru, svöruðu nafnlaust hversu hamingjusamir þeir teldu sig vera á bilinu

1-10. Samsvarandi hamingjukvarði hefur verið notaður í rannsóknum á heilsu og líðan Íslendinga (16). Rúmri viku seinna var aftur send út könnun með SurveyMonkey til þeirra sem mættu á fyrirlesturinn og þeir spurðir hvort þeir hefðu nýtt sér eitthvað af þeim jákvæðu inngripum sem kynnt voru og hver. Ennfremur var „hamingjusurningin/kvarðinn“ á bilinu 1-10, lagður fyrir aftur.

## Niðurstöður

Áttatíu og einn tannlæknir svaraði Vellíðanarkvarðanum, sem gerir 23% svarhlutfall. Skipting milli kynja var 42 konur á móti 39 körlum (Mynd 1). Aldursdreyfing var býsna jöfn. Tæp 21% í aldurshópnum 26-36 ára, tæp 20% 37-47 ára, 27% 48-58 ára og tæp 20% 59-69 ára og 12% eldri en 69 ára (Mynd 2).

Niðurstöður voru á þá leið að þátttakendur skoruðu að meðaltali 27.8 stig, sem er nokkuð yfir landsmeðaltali sem mældist 26,7 stig árið 2009 (16). Samkvæmt ofangreindri skýrslu er markmið stjórnvalda, að Ísland verði með skorið 28 stig á Vellíðanarkvarðanum árið 2020. Tannlæknar eru samkvæmt þessum niðurstöðum býsna nálægt þessu markmiði.

Svörunin úr VIA könnuninni var mun lakari. Ástæðan gæti verið sú að VIA prófið krafðist meira af fólki og lengri tíma tók að svara öllum spurningunum sem voru þar að auki á ensku. 39 svöruðu, sem gerir 11% svarhlutfall. Skipting milli kynja var áfram tiltölulega jöfn eða 22 konur og 17 karlar (Mynd 3). Aldurskipting var einnig býsna góð. 6 í hópnum 26-36 ára, 8 í 37-47 ára hópnum, 12 í 48-58 ára, 8 í 59-69 ára og 5 yfir 69 ára (Mynd 4).

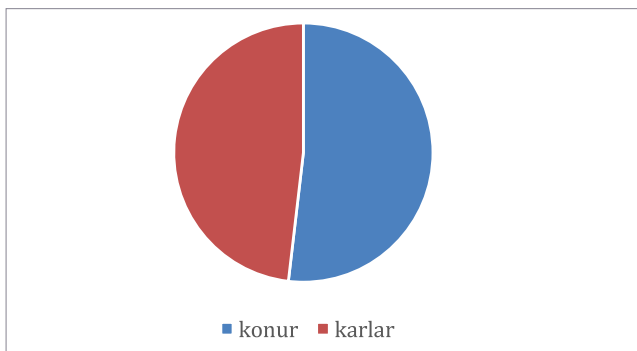
Topp fimm auðkennis styrkleikar hjá tannlæknunum:

1. Honesty (heiðarleiki)
2. Love (kærleikur)
3. Fairness (sanngirni)
4. Judgment (dómgreind)
5. Kindness (gæska)

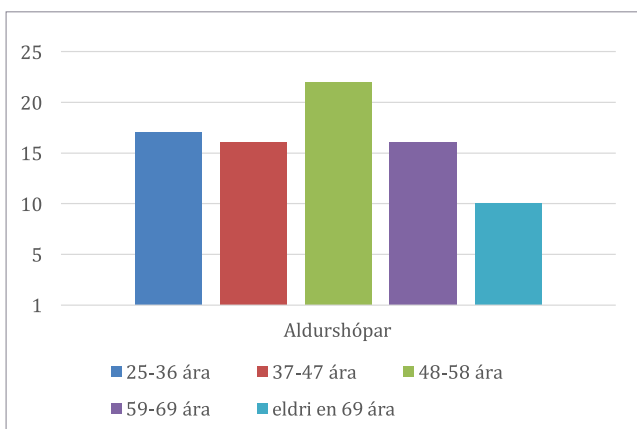
Auðkennis styrkleikar þjóðarinnar í heild:

1. Fairness (sanngirni),
2. Love (kærleikur),
3. Curiosity (forvitni),
4. Honesty (heiðarleiki)
5. Kindness (gæska).

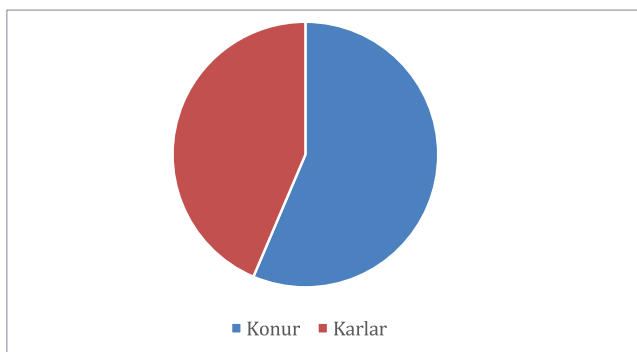
Munurinn var fljótt á litið ekki mikill. Judgment (dómgreind) sem var ofarlega meðal tannlækna var nr. 6 hjá þjóðinni



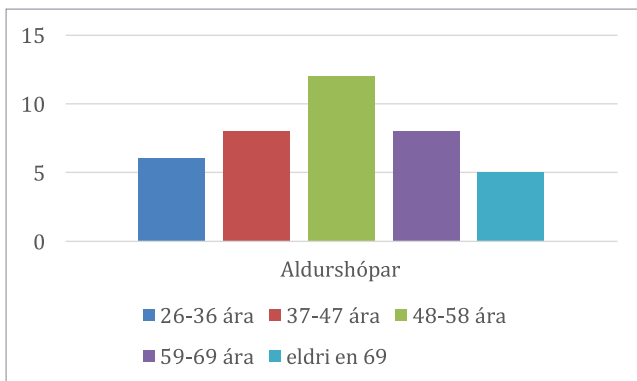
Mynd 1. Kynjaskipting í Velliðanarkönnuninni



Mynd 2. Fjöldi þátttakenda eftir aldurshópum (Velliðanarkvarðinn)



Mynd 3. Kynjahlutfall VÍA



Mynd 4. Aldursdreifing VÍA

og curiosity sem kom nr. 3 hjá þjóðinni var nr. 7 hjá tannlæknum. Það var því við fyrstu sýn ekkert sérstakt sem benti til þess að tannlæknar skæru sig úr með markverðum hætti. Það var ekki fyrr en farið var neðar á listann. Þá kemur í ljós að tannlæknar eru með perserverance (þrautseigju) í nr. 6 sem er frekar sérstakt þegar borið er saman við landið í heild, en þar er það nr. 17. Perserverance (þrautseigju) er lýst sem eiginleika sem hjálpar við að koma hlutum í verk, þrátt fyrir mótlæti. Enn fremur að hafa ánægju af því að ljúka verkefnum og að ná markmiðum sínum(20,21).

Í 7. sæti hjá tannlæknum var prudence (varfærni), en sá eiginleiki var númer 21 hjá þjóðinni í heild. Þessi eiginleiki getur hjálpað til við markmiðasetningu og yfirvegun og er talinn geta varið viðkomandi fyrir streitu (20,21).

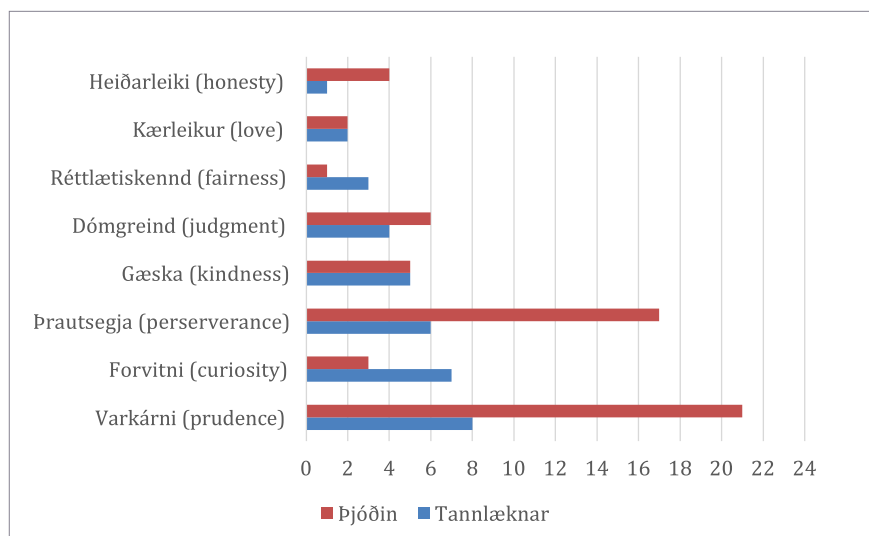
Þarna bar mikið á milli þjóðarinnar annars vegar og tannlækna hins vegar (Mynd 5).

Meðaltalið var 7,7 úr hamingjukvarðaspurningunni, sem lögð var fyrir þá sem mættu á fyrirlestur um jákvæða sálfræði og jákvæð inngrip. Samsvarandi hamingjukvarði hefur verið notaður í rannsóknum á heilsu og líðan Íslendinga, bæði á vegum Landlæknisembættisins o.fl. Samkvæmt rannsóknum Maskínu var meðaltal fyrir landið 7,59 í janúar 2018. Tannlæknarnir voru því aðeins yfir því meðaltali, eftir fyrirlesturinn (22).

Einungis 7 af þeim 21 sem sátu fyrirlesturinn svöruðu seinni SurveyMonkey könnuninni. Tveir sögðust hafa kynnt sér jákvæð inngrip frekar, en fimm höfðu ekki gert það. Af þessum sem sögðust hafa kynnt sér jákvæð inngrip, svaraði einungis einn hvaða inngrip. Það var núvitund. Fjórir svöruðu hamingjuspurningunni að þessu sinni og var meðaltalið 8,5. Þessar tölur úr seinni rafrænu könnuninni eru lítt marktækar vegna lélegs svarhlutfalls og til lítills nýtar.

**Umræða:**

Niðurstöður hnigu að þeirri tilfinningu og tilgátu höfundar að tannlæknar væru almennt vel settir þegar kemur að velliðan. Hafa verður þó í huga að svarhlutfallið var ekki nógu hátt til að hægt sé að draga neinar ályktanir um stéttina í heild sinni. Þetta geta þó talist vísbendingar. Tannlæknarnir skoruðu lægst í spurningunni um hvort þeir hefðu verið afslappaðir síðustu tvær vikurnar, í spurningum Velliðanarkvarðans. Þar var skorið 3,51 en gæti hæst verið 5. Þetta virðist benda til þess að þeir séu undir álagi. Það kom einnig fram í rannsókn Óskars Marinós (14). Því mætti hugsa sér að bæta megi líðan tannlækna á Íslandi með jákvæðum inngripum. Það gæti dregið úr streitu og aukið velliðan þeirra. Núvitund gæti hugsanlega gagnast þessum



Mynd 5. Styrkleikar VIA. Átta efstu styrkleikar tannlækna af 24 og röðun samsvarandi gilda hjá þjóðinni.

hópi. Núvitund hefur sýnt sig og sannað sem gott tæki til að draga úr streitu og álagi (23,24). Niðurstöðurnar í heild sinni, virðast vera nokkuð á skjön við erlendar rannsóknir á líðan tannlækna. Ástæður gætu meðal annars verið þær að þetta er fámenn stétt á Íslandi. Smæðin og fámennið gerir nándina meiri og samheldnina einnig. Þetta hefst strax í tannlæknaeildinni, þar sem einungis 6-7 nemendur eru saman á ári. (Það er líklega varla til minni tannlæknaeild í heiminum) Þar myndast mikil og nán vinatengsl sem oft eru ræktuð og haldast ævina út. Það að tilheyra hópi hefur sýnt sig hafa mikið gildi hvað varðar lífshamingju (2). Þegar skoðuð eru atriði sem hafa áhrif á hamingju fólks á Íslandi, kemur í ljós að tekjur skýra minna en 1 % sem áhrifaþáttur í hamingju. Af menntun, heilsu, hjúskaparstöðu og gæða félagslegra tengsla, skipta félagslegu tengslin mestu máli, 11% samanborið við 6% fyrir heilsu og 8% fyrir hjúskaparstöðu (18).

Það að geta leitað til annarra og fundið stuðning er ómetanlegt. Tannlæknafélagið gegnir mikilvægu hlutverki í þessu samhengi og er meðal annars með regluleg ársþing og endurmenntunarkúrsa sem stór hluti stéttarinnar sækir. Þar hittist fólk og ber saman bækur sínar. Ennfremur má nefna árshátíðir og félagsfundi sem er mikilvægur þáttur í starfssemi félagsins. Allt þetta eflir samkennd og vinahug félagsmanna. Ennfremur má telja að sú þróun að fleiri tannlæknar starfi saman á stofum sé til mikilla bóta fyrir andlega líðan. Áður fyrr var þetta mikið einyrkjafag, þar sem tannlæknar einangruðust stundum og endurmenntun var ekki eins almenn. Þetta gæti hugsanlega verið algengara

erlendis enn þann dag í dag en hér á landi. Ef svo er þá gæti það einnig átt þátt í að útskýra mun milli erlendra og íslenskra tannlækna. Íslenskir tannlæknar eru mjög duglegir að sinna endurmenntun og þurfa að vera það, vilji þeir viðhalda samningum við Sjúkratryggingar Íslands, (VEIT, virk endurmenntun íslenskra tannlækna). Þó tannlækningar séu mikið kyrrsetufag og óheilbrigðar statískar líkamsstöður algengar (13). Þá er tilfinning greinahöfundar að tannlæknar séu mjög margir duglegir að sinna hreyfingu og líkamsrækt. Hreyfing hefur marg sannreynt sig sem mikilvægur þáttur í að auka vellíðan (25).

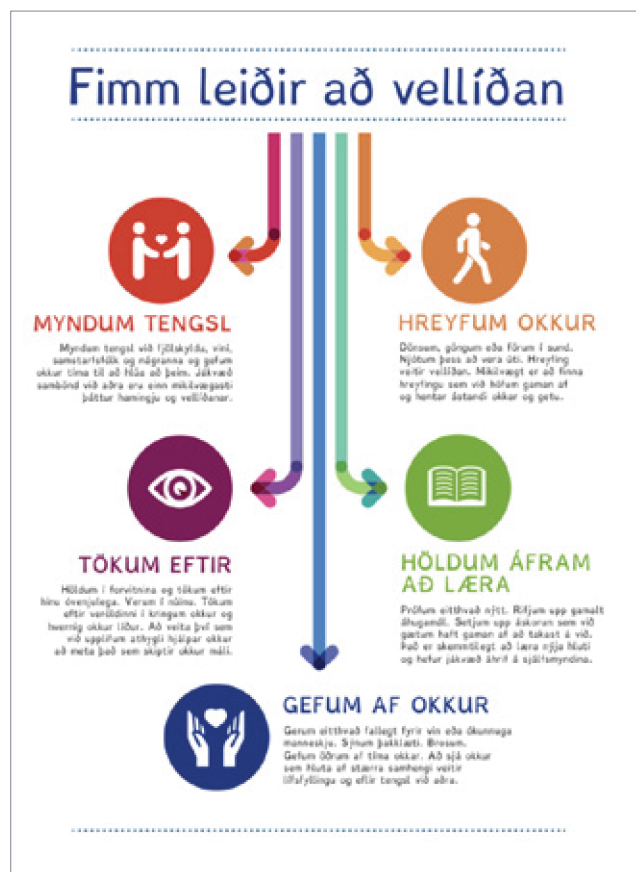
Seigla eða þrautsegja virðist vera algeng meðal tannlækna hérlandis ef marka má niðurstöður VIA prófsins. Það er eiginleiki sem hefur sýnt sig vera mjög mikilvægur þegar tekist er á við streitu (26,27). Starfið felur í sér mjög krefjandi nákvæmnisvinnu þar sem unnið er undir tímapressu nánast allan daginn og ekkert má út af bera. Þarna gæti þrautsegjan komið að góðum notum. Það er spurning hvort þessi eiginleiki þjálfist ekki upp að einhverju leiti í náminu. Ef það á að draga einhverjar ályktanir út frá samanburði á erlendum og innlendum rannsóknnum, gæti verið að þrautsegjan sé þáttur sem spili inn í mismunandi niðurstöður. Vera má að margir af þeim sem velja það að gangast undir samkeppnispróf deildarinnar, sér í lagi þeir sem fara oftar en einu sinni, búi yfir þessum eiginleika frá byrjun og þroski hann enn frekar í gegnum námið. Þeir sem búa yfir seiglu (resilience,) eiga auðveldar með að viðhalda virkni og vellíðan, þrátt fyrir mótlæti, og eru fljótari að ná sér eða aðlagast eftir áföll (27). Styrkleikinn

Perserverance (þrautsegja) er frekar neðarlega hjá flestum þjóðum, t.d. nr 17 í Bandaríkjunum, 19 í Finnlandi. nr. 18 á Írlandi, 22 í Noregi og 18 í Bretlandi svo dæmi séu nefnd (15). Það virðist því vera að það sé óhætt að túlka niðurstöður þessarar könnunar á þann veg að vísbendingar séu um að íslenskir tannlæknar búi yfir þessum eiginleika í óvenju ríkum mæli miðað við það sem almennt gengur og gerist. Annar þáttur sem greinarhöfundur dettur í hug sem gæti verið skýring á því hversu vel íslenskir tannlæknar koma út í vellíðanarmælingum, gæti verið sá, að þeir nái að uppfylla sínar sálfræðilegu grunnþarfir í gegnum starf sitt. Samkvæmt svo kallaðri sjálfræðiskenningu, (self determination theory, SDT), þarf að uppfylla eftirfarandi grunnþarfir: Sjálfræði, hæfni og tengsl til að einstaklingur þrífist andlega (28). Með sjálfræði er átt við að maður hafi stjórn á eigin lífi/starfi og hvernig og hvenær maður vinnur ákveðna hluti. Með hæfni er átt við að maður verður að hafa tilfinningu fyrir því að maður valdi þeim verkefnum sem maður tekur að sér. Með tengslum er svo átt við það að eiga í gefandi samskiptum og tengslum við vini, vandamenn, skjólstæðinga, starfsfólk og svo framvegis. Þar sem tannlæknar eru nánast allir sjálfstætt starfandi hér á landi uppfylla þeir skilyrðið um sjálfræði. Þeir ákveða sjálfir vinnutíma og frítíma, ráða sitt eigið starfsfólk og innréttu eftir eigin kröfum, svo eitthvað sé nefnt. Varðandi hæfni þá ætti góð þátttaka íslenskra tannlækna í endurmenntun að viðhalda tilfinningu þeirra um eigin hæfni. Einnig er gott aðgengi að sérfræðingum innan stéttarinnar, sem gerir tannlæknum kleift að vísa frá sér tilfellum sem þeir telja sig ekki ráða við. Ég hef áður komið inn á góð tengsl og vinabönd milli félagsmanna tannlæknafélagsins, sem gæti fyllt í skilyrðið um góð tengsl. Ennfremur býður starfið héraendis upp á að rækta frændgarðinn. Það er algengt að tannlæknar á Íslandi hafi í sinni umsjá ættingja og vini, sem getur verið mjög gefandi og elft tengsl. Þetta síðastnefnda er trúlega ekki eins algengt erlendis. Þarna hjálpar smæð lands og þjóðar til.

„Fimm leiðir að vellíðan“ er veggspjald, gefið út á vegum Landlæknisembættisins. (Mynd 6). Það felur í sér einföld skref til þess að efla lífsánægju og vellíðan alla ævina. Á bak við þetta liggja niðurstöður vandaðra rannsókna víða að úr veröldinni (29).

Ef þetta er skoðað nánar má færa rök fyrir því að íslenskir tannlæknar séu að „haka“ við fjögur atriði af fimm. Ég er áður búin að minnast á félagstengsl, endurmenntun og hreyfingu þar sem höfundur telur að kollegar sínir séu að standa sig vel. Greinarhöfundur telur einnig að flestir

kollegar hans upplifi að þeir séu að gefa af sér, meðal annars með störfum sínum sem tannlæknar, þar sem þeir eiga þátt í að lina þjáningar og bæta líðan, heilsu og útlit skjólstæðinga sinna. Hinsvegar mætti að mati greinahöfundar auka á þáttinn sem tiltekur að vera meira í núinu og taka eftir. Byggt á þeirri tilfinningu var lögð sérstök áhersla á núvitund í kynningu á jákvæðum inngrípum fyrir tannlækna. Greinahöfundur telur brýnt að kynna núvitund enn frekar fyrir tannlæknum og að jafnvel mætti innleiða núvitund í Tannlæknaeildina sem hluta af kennsluskra.



Mynd 6. Fimm leiðir að vellíðan.

**Ályktun:** Andleg líðan tannlækna á Íslandi virðist vera ágæt. Það er á skjön við margar erlendar rannsóknir á andlegri líðan þessarar starfsstéttar. Þar geta ýmsir þættir spilað saman, meðal annars smæð og samheldni, bæði lands og stéttar. Nokkuð sem hefst strax á námsárunum. Ákveðið sjálfræði og markviss endurmenntun ásamt persónustyrkleikum eins og þrautsegju og varfærni geta einnig stuðlað að góðri andlegri heilsu hjá þessum hópi. Það er hugsanlegt að sú aðferð sem beitt er við val inn í Tannlæknaeildina hér á landi geti stuðlað að því að í

deildina veljist einstaklingar sem búi yfir persónustyrkleikum sem nýtast gegn streitu. Íslenskir tannlæknar virðast ná að uppfylla mörg mikilvæg atriði sem samkvæmt rannsóknum jákvæðrar sálfræði stuðla að bættri andlegri líðan. Má þar nefna til dæmis sjálfsákvörðunarkenninguna (SDT) og fimm leiðir að vellíðan. Hugsanlega mætti bæta líðan stéttarinnar enn frekar með jákvæðum inngripum eins og til dæmis núvitund. Nánari rannsókna er þó þörf ef draga á einhverjar frekari ályktanir.

### Heimildaskrá:

1. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *Am Psychol.* 2000; 55(1):5-14.
2. Peterson C. A primer in positive psychology. Oxford University Press. 2006.
3. Dahlsgaard K, Peterson C, Seligman ME. Shared virtue: the convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of general psychology.* 2005; 9(3):203-21.
4. Peterson C, Park N. Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry.* 2003; 14(2):143-7.
5. Sin NL, Lyubomirsky S. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *J Clin Psychol.* 2009; 65(5):467-87.



Hreyfðu við þínum sjúklingum

með Trios MOVE

3shape



6. Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. The Penguin Press. 2008.
7. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychol Bull.* 2005; 131(6):803-55.
8. Prinz P, Hertrich K, Hirschfelder U, de Zwaan M. Burnout, depression and depersonalisation—Psychological factors and coping strategies in dental and medical students. *GMS Z Med Ausbild.* 2012; 29(1):Doc10.
9. Gorter R, Freeman R, Hammen S, Murtooma H, Blinkhorn A, Humphris G. Psychological stress and health in undergraduate dental students: fifth year outcomes compared with first year baseline results from five European dental schools. *Eur J Dent Educ.* 2008; 12(2):61-8.
10. Stack S. Occupation and suicide. *Social Science Quarterly.* 2001; 82(2):384-96.
11. Stack S. Suicide risk among dentists: A multivariate analysis. *Deviant Behavior.* 1996; 17(1):107-17.
12. Moore R, Brødsgaard I. Dentists' perceived stress and its relation to perceptions about anxious patients. *Community Dent Oral Epidemiol.* 2001; 29(1):73-80.
13. Hreinsdóttir B, Ísleifsdóttir M, Þorsteinsdóttir VB. *Einkenni vinnu og vinnuumhverfis tannlækna*, BS verkefni.
14. Sigurðsson ÓM. Kulnun í starfi meðal tannlækna. *Tannlæknablaðið.* 2012; 30(1):7-16.
15. McGrath RE. Character strengths in 75 nations: An update. *J Posit Psychol.* 2015; 10(1):41-52.
16. <https://www.stjomarradid.is/.../island2020-stoduskrysla-april-2013>.
17. Guðmundsdóttir HB. *Hugsmíðaréttmæti íslenskrar þýðingar Velliðunarkvarða Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO-5).* 2014. MS ritgerð.
18. Guðmundsdóttir DG. The impact of economic crisis on happiness. *Soc Indic Res.* 2013; 110(3):1083-101.
19. Ruch W, Proyer RT. Mapping strengths into virtues: the relation of the 24 VIA-strengths to six ubiquitous virtues. *Front Psychol.* 2015; 6: 460.
20. Park N, Peterson C, Seligman ME. Strengths of character and well-being. *J Soc Clin Psychol.* 2004; 23(5):603-19.
21. Peterson C, Seligman ME. Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press; 2004.
22. ([maskina.is/hamingjusamir-islendingar](http://maskina.is/hamingjusamir-islendingar))
23. Williams M, Penman D. *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world.* 2011. Little, Brown Book Group.
24. Tan CM, Goleman D, Kabat-Zinn J. *Search Inside Yourself.* 2012 HarperCollins UK.
25. Blumenthal JA, Babyak MA, Moore KA, Craighead WE, Herman S, Khatri P, Waugh R, Napolitano MA, Forman LM, Appelbaum M, Doraiswamy PM. Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med.* 1999; 159(19):2349-56.
26. Tugade MM, Fredrickson BL. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *J Pers Soc Psychol.* 2004; 86(2): 320-333.
27. Robertson I, Cooper CL. Resilience. *Stress and health.* 2013; 29(3):175-6.
28. Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist.* 2000; 55(1):68.
29. (<http://www.neweconomics.org/projects/five-ways-well-being>)

English Summary

## Character strengths and well being among Icelandic dentists. Positive psychology. Study

KRISTÍN GÍGJA EINARSDÓTTIR, DDS  
ICELANDIC DENT J 2018; 36: 40-47

Dentistry has been known to be both physically and emotionally difficult trade. Little has been researched or published on the state of happiness, the general wellbeing and occupational satisfaction amongst Icelandic dentists. The purpose of this study was to shed some light on these factors. In doing so the scale of well-being was used and the VIA character-strength test. The tests were sent to all e-mail listed members of the Icelandic dental association, which is almost all Icelandic dentists. The well-being scale has been used globally, and is recommended by the WHO to diagnose and screen for depression. The results were compared to published figures for the Icelandic nation. 81 dentist participated, 42 women and 39 men. The average score on the well-being scale was 27.8, which is slightly slightly above the national average, which was 26.7 points in 2009.

Fewer dentists participated in the character-strength test, or 39. A clear difference was noticed between the results of the dentist versus the Icelandic nation as a whole. The dentists scored higher on perseverance and prudence, both of which can help people to cope with stress. These findings might explain the difference in happiness and wellbeing of Icelandic dentist compared with findings among their colleagues in other countries. Other factors might also be of importance, such as the small size of both the Icelandic nation and the dental community in Iceland. The feeling of belonging and feeling of self-determination might also play a part.

Positive psychology was presented in a short lecture for members of the Icelandic Dental Association, 26th of April, 2018. The participants were asked to rate their own happiness on the scale from 1-10. The average score was 7.7. In a study done nationwide the score was slightly lower, or 7.59, in January 2018.

**Keywords:** Character strengths, well being, dentists, positive psychology, positive interventions, mindfulness.

Correspondence: kristin.gigja@isl.is