

TARMO KAUPPI

LK
Tampereen yliopisto, lääketieteen
ja terveysteknologian tiedekunta

SAMI PIRKOLA

MD, PhD, sosiaalipsykiatrian
professori
Tampereen yliopisto,
tervetytieteet
tutkimusvaradekaani
Tampereen yliopisto,
yhteiskuntatieteiden tiedekunta

KIRJALLISUUTTA

- 1 McCrae RR. Personality theories for the 21st century. *Teaching of Psychology* 2011;38:209–14.
- 2 McAdams DP, Pals JL. A new big five. *Am Psychologist* 2006;61:204–17.
- 3 McCrae R, Costa P. Kirjassa: Robert McCrae R, toim. *Personality in Adulthood : a Five-Factor Theory Perspective*, 2. painos. New York: Guilford Press 2003.
- 4 McAdams DP, Shiner RL, Tackett JL. Negative emotionality and neuroticism from childhood through adulthood. Kirjassa: *Handbook of Personality Development*. New York: The Guilford Press 2019.
- 5 Smillie LD, Kern ML, Uljarevic M. Extraversion: description, development and mechanisms. Kirjassa: *Handbook of Personality Development*. The Guilford Press 2019.
- 6 Jackson JJ, Hill PL. Lifespan development of conscientiousness. Kirjassa: *Handbook of Personality Development*. The Guilford Press 2019.
- 7 Tackett JL, Hernandez MM, Eisenberg N. Agreeableness. Kirjassa: *Handbook of Personality Development*. The Guilford Press 2019.

Persoonallisuuden merkitys terveydenhuoltohenkilökunnan työtyytyväisyydelle

- Persoonallisuus suuntaa sitä, miten ihminen käsittelee ongelmiaan. Tässä kirjallisuuskatsauksessa kartoitettiin terveydenhuoltohenkilökunnan työuupumuksen taustalla korostuvia persoonallisuuden piirteitä.
- Neuroottisuus oli vahva työuupumuksen ennustekijä, ja muut persoonallisuuden piirteet ennustivat hyvää työtyytyväisyyttä.
- Ongelmanratkaisuun suuntautuneet selviytymiskeinot, ikä, työhön sitoutuminen ja runsas työkokemus suojaivat työuupumukselta.
- Työuupumuksen riskin varhaiseen tunnistamiseen on syytä kiinnittää huomiota.

Terveydenhuoltohenkilökunnan työnkuvaa voi perustellusti pitää vastuullisena. Vaikka työ on palkitsevaa, sekä lääkärin että hoitohenkilökunnan päivittäiseen työhön kuuluu usein pitkiä työvuoroja, haastavissa tilanteissa toimimista ja epävarmuuden sietämistä. Yksilölliset ominaisuudet ja toimintamallit vaikuttavat siihen, kuka kykenee löytämään toimivia ratkaisuja haasteiden edessä.

Jos pitkäaikainen stressi kasvaa liian suureksi, on työuupumuksen kehittyminen mahdollista. Tämän katsauksen tarkoituksena oli kartoittaa, millaiset yksilölliset piirteet ovat terveydenhuoltohenkilökunnan työuupumuksen taustalla, ja voivatko samat persoonallisuuspiirteet olla ohjaamassa henkilöä hakeutumaan juuri terveydenhuoltoalalle.

Persoonallisuuden piirteillä tarkoitetaan yksilön pysyviä tapoja käyttäytyä, ajatella ja tuntea. Vallalla olevan teorian mukaan persoonallisuuden piirteitä mallinnetaan viiden suuren piirteen näkökulmasta. Tässä mallissa kuvatut piirteet ovat neuroottisuus, ekstraversio, tunnollisuus, sovinnollisuus ja avoimuus uusille kokemuksille (taulukko 1) (3).

Neuroottisuudella viitataan yksilölliseen negatiivisten tunteiden viriämisen herkkyyteen ja tunne-elämän epästabiiliuteen. Sitä ei pidä sekoittaa historiassa vallalla olleiden psykodynaamisten mallien vastaavaan termiin. Voimakas neuroottisuus voi johtaa helposti välttämiskäyttäytymiseen aktiivisen ongelmanratkaisun sijaan (4).

Ekstraversio eli ulospäinsuuntautuneisuus ennustaa herkkyyttä positiivisten tunteiden viriämiselle ja lähestymiskäyttäytymiseen. Sen vaikutus työtyytyväisyyteen voisi näkyä tältä pohjalta taipumuksena aktiiviseen ongelmanratkaisuun työelämän haasteissa ja runsasta sosiaalisen tuen käyttöä (5).

Tunnollisuuden piirre kuvastaa kykyä vastuullisuuteen, sinnikkyyteen ja suunnitelmallisuuteen (6). Voimakasta tunnollisuutta ilmentävän henkilön voisi ajatella hakeutuvan työtehtäviin, joissa vastuu ja vaatimukset korostuvat. Tunnolliset ihmiset kykenevät tyyppillisesti toimimaan tehokkaasti ongelmienkin edessä, mutta jos tunnollisuus yhdistyy vahvaan neuroottisuuteen, sen voisi ajatella yhdistyvän kuormittavuuden kokemuksiin työssä.

Selviytymiskeinot jaotellaan usein tunne- ja ongelmasuuntautuneisiin.

Persoonallisuuden piirteet ja selviytymiskeinot

Ihmisen persoonallisuutta kuvaavia teorioita on ajankohtaisen tulkinnan mukaan kaksi. Costan ja McRaen (1) sekä McAdamsin (2) persoonallisuusmallien kautta persoonallisuutta kuvataan yksilölle tyyppillisten tavoitteiden, haasteiden ratkaisukeinojen, kulttuurisen ja sosiaalisen ympäristön ja persoonallisuuden piirteiden kautta.

LIITEAINEISTO
pdf-versiossa
www.laakarilehti.fi

Sisällysluettelot
SLL 17/2021



VERTAISARVIOITU
KOLLEGIALT GRANSKAD
PEER-REVIEWED
www.tsv.fi/tunnus

- 8 Schwaba T. The structure, measurement, and development of openness to experience across adulthood. Kirjassa: Handbook of Personality Development. The Guildford Press 2019.
- 9 Feldt T, Mäkikangas A. Selviytymiskeinot ja niiden käyttöä suuntaavat persoonallisuuden ominaisuudet. Kirjassa: Metsäpelto R-L, Feldt T, toim. Meitä on moneksi. PS-kustannus 2015.
- 10 Henriksson M, Lönnqvist J. Työuupumus. Kirjassa: Partonen T, toim. Psykiatria. Duodecim, www.oppiortti.fi/op/okr01103/do. Julkaistu verkossa 11.3.2019.
- 11 Törnroos M, Jokela M, Hakulinen C. The relationship between personality and job satisfaction across occupations. Personality and individual differences 2019;145:82–8.
- 12 Hakulinen C, Elovainio M, Pulkki-Räback L, Virtanen M, Kivimäki M, Jokela M. Personality and depressive symptoms: individual participant meta-analysis of 10 cohort studies. Depress Anxiety 2015;32(7).
- 13 Madsen IEH, Nyberg ST, Magnusson Hanson LL ym. Job strain as a risk factor for clinical depression: systematic review and meta-analysis with additional individual participant data. Psychol Med 2017;47:1342–56.
- 14 Buscarioli A, Kouvonon A, Kokkinen L, Halonen JJ, Koskinen A, Väänänen A. Human service work, gender and antidepressant use: a nationwide register-based 19-year follow-up of 752 683 women and men. Occup Environ Med 2018;75(6).
- 15 Virtanen M, Ervasti J, Head J ym. Lifestyle factors and risk of sickness absence from work: a multicohort study. Lancet Public Health 2018;3(11):e545–e554. doi: 10.1016/S2468-2667(18)30201-9
- 16 Ervasti J, Joensuu M, Pentti J ym. Prognostic factors for return to work after depression-related work disability: A systematic review and meta-analysis. J Psychiatric Res 2017;95:28–36.
- 17 Allen J, Mellor D. Work context, personal control, and burnout amongst nurses. West J Nurs Res 2002;24:905–17.
- 18 Ang SY, Dhaliwal SS, Ayre TC ym. Demographics and personality factors associated with burnout among nurses in a singapore tertiary hospital. Biomed Res Int 2016;2016:6960184. doi: 10.1155/2016/6960184
- 19 Burgess L, Irvine F, Wallymahmed A. Personality, stress and coping in intensive care nurses: a descriptive exploratory study. Nurs Crit Care 2010;15:129–40.
- 20 Chang YH, Li H, Wu CM, Wang PC. The influence of personality traits on nurses' job satisfaction in Taiwan. Int Nursing Rev 2010;57:478–84.

Sovinnollisuus puolestaan kuvastaa taipumuksia myötätuntoon, yhteistyöhaluisuuteen, empatiaan, reiluuteen ja vähäiseen aggressiivisuuteen. Tällaiset ominaisuudet ovat sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta keskeisiä, ja runsasta sovinnollisuutta ilmentävien ihmisten voisi ajatella hakeutuvan esimerkiksi hoitotyöhön. Naisten sovinnollisuus on tyypillisesti voimakkaampaa kuin miesten, sillä testosteroni lisää aggressiivisuustaipumuksia (7).

Avoimuutta uusille kokemuksille luonnehtivat älykkyyden ja taipumus ajatukselliseen uteliaisuuteen. Avoimet ihmiset ovat luovia ja sopeutuvat helposti uuteen (8). Vahvaa avoimuutta ilmentävien henkilöiden voisi ajatella hakeutuvan ympäristöihin, joissa sopeutumiskyvystä on hyötyä. Esimerkiksi akuuttihoitoon painottuva työympäristö voi olla tällainen.

Selviytymiskeinoilla (coping) tarkoitetaan toimintatapoja, joiden avulla ihminen käsittelee ongelmallisia tilanteita. Tilanteen arvioinnissa persoonallisuuden merkitys näkyy esimerkiksi siinä, millaiset tilanteet ihminen kokee uhkaviksi ilman selvää ratkaisukeinoa tai millaiset ratkaistavissa oleviksi.

Selviytymiskeinojen jaottelussa käytetään usein jakoa tunne- ja ongelmasuuntautuneisiin keinoihin. Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot tähtäävät ongelman aktiiviseen ratkaisuun ja toimintaan tilanteen ratkaisemiseksi. Tunnesuuntautuneet keinot puolestaan pyrkivät negatiivisen tunteen säätelyyn aktiivisen ongelmanratkaisun sijaan, ja tällaisia keinoja voivat olla vaikkapa päihteiden käyttö, tilanteen välttely ja myös sosiaalisen tuen etsiminen (9).

Työuupumus ja työtyytyväisyys

Työuupumusta voidaan pitää pysyvästä työkyvyn heikkenemisestä kertovana oireyhtymänä, jota luonnehtii kolme keskeistä osa-aluetta: voimakas kokonaisvaltainen väsymys, kyyninen suhtautuminen työhön sekä henkilökohtaisen suoriutumistason ja ammatillisen itsetunnon huononeminen (taulukko 2). Kyyninen suhtautuminen työhön näkyy terveydenhuollon ammateissa erityisesti suhtautumisessa potilaisiin tai muihin työntekijöihin.

Työuupumuksen kehityksessä on oleellista, että työstressin määrä ylittää pitkäaikaisesti työntekijän käytössä olevat voimavarat. Uupumus on luonteeltaan jatkuvaa eikä siten helpota esimerkiksi vapaa-ajalla (10).

TAULUKKO 1.

Persoonallisuuden viisi suurta piirrettä

Persoonallisuuden piirre	Alapiirteet
Ekstraversio eli ulospäinsuuntautuneisuus	Lämminhenkisyys Seurallisuus Itsevarmuus Aktiivisuus Jännityshakuisuus Iloisuus
Sovinnollisuus	Luottamus Mutkattomuus Altruismi Mukautuvuus Vaatimattomuus Herkkäntuneisuus
Tunnollisuus	Kyvykkyyden Järjestelmällisyys Velvollisuudentuntoisuus Päämääräsuuntautuneisuus Itsekuri Harkitsevuus
Neuroottisuus	Ahdistuneisuus Vihamielisyys Masentuneisuus Alemmuudentuntoisuus Impulsiivisuus Haavoittuvuus
Avoimuus uusille kokemuksille	Haaveellisuus Taiteellisuus Tunteellisuus Joustavuus Älyllinen uteliaisuus Suvaitsevaisuus

TAULUKKO 2.

Työuupumuksen kolme osa-aluetta

Osa-alue	Oireita
Kokonaisvaltainen uupumus	Voimavarojen loppuminen Kokemus siitä, ettei jaksaa antaa työlleen mitään
Kyynisyys	Esineellistävä suhtautuminen potilaisiin Kyyniset asenteet työhön Henkilökohtaisten kontaktien torjunta
Heikentynyt ammatillinen suoriutuminen	Ammatillisen itsetunnon heikentyminen Oman työn merkityksen kielteinen arviointi Pelko siitä, ettei selviydy työssään

- 21 De la Fuente-Solana, EI, Gómez-Urquiza JL, Cañadas GR ym. Burnout and its relationship with personality factors in oncology nurses. *Eur J Oncol Nursing* 2017;30:91–6.
- 22 Duan-Porter W, Hatch D, Pendergast JF ym. 12-month trajectories of depressive symptoms among nurses-Contributors of personality, job characteristics, coping, and burnout. *J Affect Disord* 2018;234:67–73.
- 23 Gandoy-Crego M, Clemente M, Mayan-Santos JM, Espinosa P. Personal determinants of burnout in nursing staff at geriatric centers. *Arch Gerontol Geriatr* 2009;48:246–9.
- 24 Geuens N, Van Bogaert P, Franck E. Vulnerability to burnout within the nursing workforce – The role of personality and interpersonal behaviour. *J Clin Nurs* 2017;26:4622–33.
- 25 Hudek-Knezevic J, Kalebic Maglica B, Krapic N. Personality, organizational stress, and attitudes toward work as prospective predictors of professional burnout in hospital nurses. *Croat Med J* 2011;52:538–49.

Voimakas neuroottisuus ja tunnesuuntautuneet selviytymiskeinot korostuivat työuupumusriskissä.

- 26 Hurt AA, Grist CL, Malesky LA Jr, McCord DM. Personality traits associated with occupational 'burnout' in ABA therapists. *J Appl Res Intellect Disabil* 2013;26:299–308.
- 27 McManus IC, Keeling A, Paice E. Stress, burnout and doctors' attitudes to work are determined by personality and learning style: a twelve year longitudinal study of UK medical graduates. *BMC Medicine* 2004;2:29. doi: 10.1186/1741-7015-2-29
- 28 Newbury-Birch D, Kamali F. Psychological stress, anxiety, depression, job satisfaction, and personality characteristics in preregistration house officers. *Postgrad Med J* 2001;77:109–11.
- 29 Oginska-Bulik N. Occupational stress and its consequences in healthcare professionals: the role of type D personality. *Int J Occup Med Environ Health* 2006;19:113–22.
- 30 Prins DJ, van Vendeloo SN, Brand PLP ym. The relationship between burnout, personality traits, and medical specialty. A national study among Dutch residents. *Med Teach* 2019;41:584–90.

Törnroos ym. (11) ovat tutkineet persoonallisuuden vaikutusta eri aloille hakeutumiseen ja edelleen työtyytyväisyyteen laajan aineiston käsittävän tutkimuksen keinoin. He havaitsivat vähäisen neuroottisuuden, voimakkaan ekstraversioon, sovinnollisuuden, avoimuuden ja tunnollisuuden ennustavan parempaa työtyytyväisyyttä. Lisäksi saatiin näyttöä, että näitä piirteitä ilmentävät henkilöt usein hakeutuvat sellaisiin työtehtäviin, joissa piirteistä on hyötyä. Terveystieteiden tutkimuskeskukseen hakeutuvia henkilöitä leimasivat erityisesti vähäinen neuroottisuus ja voimakas sovinnollisuus.

Hakulinen ym. (12) selvittivät meta-analyysissä masennusoireilun yhteyttä persoonallisuuden piirteisiin. He havaitsivat, että erityisesti voimakas neuroottisuus, vähäinen ekstraversio ja tunnollisuus ennustivat runsaampaa masennusoireilua. Työkuormituksen yhteyttä masennukseen on tutkittu systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa (13), ja siinä havaittiin työn suurten vaatimusten ja vähäisten vaikuttamismahdollisuuksien ennustavan masennusta.

Buscarioli ym. (14) tutkivat laajasta suomalaisesta aineistosta palvelutyössä (terveydenhuolto, opetustyö, asiakaspalvelu) olevien työntekijöiden masennuslääkkeiden käyttöä. Erityisesti sosiaalityöntekijöiden (HR 1,56) ja terveydenhuoltohenkilökunnan (HR 1,28) masennuslääkereseptien määrä oli muita suurempi. Lisäksi suurin osa (85 %) palvelutyöntekijöistä oli naisia, ja heillä oli myös enemmän reseptejä. Huomionarvoista oli myös se, että miessairaanhoitajien masennuslääkereseptien määrä oli suurempi kuin heidän naiskollegoidensa (HR 1,55 vs. 1,03). Onkin mahdollista, että sukupuolivähemmistössä oleminen työpaikalla lisää työkuormituksen ja masennuksen riskiä. Tutkimustietoa siitä, eroavatko miessairaanhoitajat persoonallisuudeltaan muista miehistä, on kuitenkin vähän.

Elämäntavoilla on vaikutusta työtyytyväisyyteen. Virtanen ym. (15) arvioivat tutkimuksessaan ylipainon, tupakoinnin, alkoholin käytön ja vähäisen fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia

sairauslomien syihin. Kaikki näistä olivat yhteydessä masennusdiagnoosilla kirjattuihin sairauslomiin. Kaikki paitsi alkoholin käyttö yhdistyivät myös TULES-peräisiin sairauslomiin, jotka olivat aineiston yleisin sairauslomadiagnosi.

Ervasti ym. (16) arvioivat masennuksen aiheuttaman työkyvyttömyyden jälkeiseen työhönpaluuseen vaikuttavia tekijöitä. He havaitsivat, että heikompaa työhönpaluuta ennustavia tekijöitä olivat korkea ikä, somaattinen tai psykiatrinen komorbiditeetti, vakavampi masennuksen taso ja pidempi sairausloma. Persoonallisuuden piirteistä tunnollisuus ennusti hieman (RR 1,06) onnistuneempaa työhön paluuta.

Kirjallisuuskatsaus

Kartoittaaksemme, mitä persoonallisuuden vaikutuksesta terveydenhuollon työntekijöiden työtyytyväisyyteen ja -uupumukseen tiedetään, teimme systemaattisen kirjallisuushaun tietokantaan. Haku rajattiin englanninkielisiin tutkimuksiin vuodesta 2000 huhtikuuhun 2020. Haku suoritettiin fokusoiden jokaisen hakutermin kohdalla. Hakustrategia on esitetty artikkelin sähköisen version liitteenä (Liitetaulukko 1, www.laakarilehti.fi > Sisällysluettelot > 17/2021).

Keskityimme haussa työuupumukseen, terveydenhuoltohenkilökuntaan ja persoonallisuuden piirteisiin. Haulla pyrittiin selvittämään, millaiset persoonallisuustekijät selittävät terveydenhuoltohenkilökunnan työtyytyväisyyttä, työstressiä, työuupumusta. Poissulkukriteereinä pidettiin tutkimuksen keskittymistä johonkin muuhun, kuin terveydenhuoltohenkilökunnan työtyytyväisyyteen ja siihen vaikuttaviin persoonallisuustekijöihin. Yksinkertaisuussyistä myös tutkimukset, jotka keskittyivät vain etäisesti persoonallisuuteen tai joissa se oli määritelty epäselvästi, jätettiin pois.

Tulokset

Kirjallisuushaun tulokseksi saatiin kaikkiaan 40 tutkimusta, joista 22 oli käyttökelpoisia ja täytti katsauksen kriteerit (16–37). Näistä 19 oli poikittaisia ja 4 pitkäaikaisia. Suurin osa katsauksen artikkeleista oli eurooppalaisia (n = 11), mutta mukana oli myös tutkimuksia Aasiasta (n = 5), Yhdysvalloista (n = 4) ja Australiasta (n = 2).

Analyysissä työuupumukseen assosioituviksi tekijöiksi havaittiin työntekijän neuroottisuus, suuri työkuormitus, työn suuret vaatimukset ja

- 31 Richardson JD, Lounsbury JW, Bhaskar T, Gibson LW, Drost AW. Personality traits and career satisfaction of health care professionals. *Health Care Manag* 2009;28:218–26.
- 32 Santamaria N. The relationship between nurses' personality and stress levels reported when caring for interpersonally difficult patients. *Aust J Adv Nurs* 2000 Dec-2001 Feb;18(2):20–6.
- 33 Shimizutani M, Odagiri Y, Ohya Y ym. Relationship of nurse burnout with personality characteristics and coping behaviors. *Ind Health* 2008;46:326–35.
- 34 van der Wal RAB, Buxc MJL, Hendriks JCM, Scheffer G, Prins JB. Psychological distress, burnout and personality traits in Dutch anaesthesiologists: A survey. *Eur J Anaesthesiol* 2016;33:179–86.
- 35 Yan X, Su J, Wen Z. The role of work engagement on the relationship between personality and job satisfaction in Chinese nurses. *Curr Psychol* 2019;38:873–8.
- 36 Yao Y, Zhao S, Gao X ym. General self-efficacy modifies the effect of stress on burnout in nurses with different personality types. *BMC Health Serv Res* 2018;18(1):667. doi: 10.1186/s12913-018-3478-y
- 37 Zaninotto L, Rossi G, Danieli A ym. Exploring the relationships among personality traits, burnout dimensions and stigma in a sample of mental health professionals. *Psychiatry Res* 2018;264:327–33.

vähäiset hallintamahdollisuudet, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteet ja tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen runsas käyttö. Neuroottisuuden merkitys työuupumukseen yhdistyvänä tekijänä havaittiin lähes kaikissa katsauksen artikkeleissa. Sukupuolella oli osassa tutkimuksista yhteyttä työuupumuksen voimakkuuteen, ja miesten uupumus ilmeni useammin kynnyssyyteen, ja naisten emotionaaliseen uupumukseen painottuvana. Työntekijän kynnystä hakea apua kehittyviin mielenterveyden ongelmiin ei useimmissa tutkimuksissa erikseen kartoitettu, mutta Newbury-Birch ja Kamali (28) havaitsivat lääkäreillä erityisen korkean kynnyksen avun hakemiseen tällaisessa tilanteessa.

Kaikki muut persoonallisuuden piirteet yhdistyivät vähäisempiin työuupumusoireisiin ja edelleen parempaan työtyytyväisyyteen. Voimakas vaikutus oli ekstraversiolla ja sen jälkeen sovinnollisuudella ja tunnollisuudella. Avoimuus uusille kokemuksille yhdistyi useimmissa tutkimuksissa hieman parempaan työhyvinvointiin. Muita vähäisempiin työuupumusoireisiin yhdistyviä tekijöitä olivat työntekijän korkeampi ikä, hallinnan kokemus työssä, kohtuullinen työn määrä, myönteiset sosiaaliset suhteet työpaikalla, työhön sitoutuminen, hyvä itsetunto ja työmotivaatio, onnistumisen odotukset työssä ja ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen runsas käyttö.

Kooste tuloksista on artikkelin sähköisen version liitteenä (Liitetäulukko 2).

Ekstraversio oli vahvin työhyvinvoinnin ennustaja.

Pohdinta

Katsauksen tulokset ovat linjassa muilta aloilta saatujen tulosten kanssa (11). Persoonallisuuden piirteiden keskinäinen vaikutus työuupumuksen tai sen puutteen ennustekijöinä vaihteli.

Ei ole yllättävää, että voimakas neuroottisuus ja tunnesuuntautuneiden selviytymiskeinojen käyttö korostuivat suurentuneeseen työuupumusriskiin yhdistyvinä tekijöinä. Positiivisten tunteiden viriämisherkyydestä kumpuava ekstraversio oli vahvin työhyvinvointiin yhdistyvä tekijä. Ekstraversio kuvastaakin taipumuksia sosiaalisuuteen, aktiivisuuteen ja onnistumisen

odotuksiin työssä. Neuroottisuuden merkitys työuupumukseen yhdistyvänä riskitekijänä oli kuitenkin niin voimakas, ettei esimerkiksi vahva ekstraversio riittänyt kumoamaan voimakkaan neuroottisuuden riskivaikututusta.

Tunnollisuuden ja sovinnollisuuden yhteydet vähäisempään työuupumukseen olivat myös vahvoja, ja avoimuuden suotuisa vaikutus korostui erityisesti muuttuvissa työympäristöissä. Näyttö avoimuuden merkityksestä oli kuitenkin osittain ristiriitaista, ja siitä tarvittaisiin lisätutkimusta.

Katsauksen heikkouksia on, ettei terveydenhuoltohenkilökunnan persoonallisuuspiirteiden vertailua verrokiryhmiin tehty. Lisäksi tutkimukset olivat lähtöisin useista erilaisista kulttuureista. Työkuormitusta ja persoonallisuutta mitattiin useimmissa tutkimuksissa itsearviointiin perustuvien anonyymien kyselytutkimusten keinoin, eikä se ole ongelmatonta; on hankalaa arvioida esimerkiksi sitä, miten kiinalaisessa kulttuurissa toteutetun kyselyn vastaukset vastaavat todellisuutta ja kuvastavat samaa asiaa verrattuna Britanniassa tehtyyn tutkimukseen.

Persoonallisuuden ilmeneminen eri kulttuurien välillä tuo myös mukanaan sekoittavia tekijöitä. On mahdollista, että persoonallisuuden piirteiden ilmiasu kulttuureissa vaihtelee, eivätkä tutkimukset siten ole vertailukelpoisia keskenään, varsinkin kun persoonallisuuden mittaamisen käytettiin monenlaisia menetelmiä. Lisäksi suurin osa katsauksen tutkimuksista oli poikittaaisia, jolloin kausaalisten suhteiden arvioiminen on mahdotonta.

Katsauksen hyvänä puolena korostettakoon, että tutkimusten tulokset olivat kuitenkin keskenään melko johdonmukaisia: voimakkaasti neuroottisten ihmisten työuupumuksen riski on suurentunut verrattuna henkilöihin, joilla neuroottisuus on vähäinen. Lisäksi ekstraversion, tunnollisuuden ja sovinnollisuuden vaikutukset yhdistyivät kauttaaltaan parempaan työtyytyväisyyteen.

Ohjaavatko persoonallisuuspiirteet terveydenhuoltoalalle hakeutumista? Törnroos ym. (11) havaitsivat, että terveydenhuoltoalan kohorttia leimasi erityisesti vähäinen neuroottisuus ja vahva sovinnollisuus. Tässä kirjallisuuskatsauksessa vertailua muihin ammattiryhmiin ei tehty, joten alalle hakeutumisen taustalla olevien persoonallisuuden piirteiden arviointi on spekulointia.

- 38 Zellars KL, Perrew PL. Affective personality and the content of emotional social support: coping in organizations. *J Appl Psychol* 2001;86:459–67.
- 39 De Rijk AE, Blanc PML, Schaufeli WB, De Jonge J. Active coping and need for control as moderators of the job demand-control model: Effects on burnout. *J Occup Organ Psychol* 1998;71:1–18.

SIDONNAISUUDET

Tarmo Kauppi, Sami Pirkola:
Ei sidonnaisuuksia.

Tunnollisuuden vaikutus voisi näkyä erityisesti lääkärin persoonallisuudessa, sillä tunnolliset ihmiset ovat todennäköisemmin korkeasti koulutettuja. Pohdimme, että sovinnollisuus voisi kuvastaa hakeutumista erityisesti hoitoalalle, sillä siihen yhdistyy taipumus hyviin vuorovaikutustaitoihin ja empatiaan. Pohdimme myös, voisiko neuroottisuus olla hoitoalalle hakeutumisen taustalla – onhan mahdollista, että herkkyys negatiivisten tunteiden kokemiseen saattaisi sovinnollisuuteen yhdistyessä ennustaa erityisen hyviä empatiataitoja. Terveystieteiden työtä leimaavat kuitenkin runsas työmäärä, haastavat työajat ja työn kuormittavuus, jotka osaltaan todennäköisesti selittävät, miksi osassa tutkimuksista tutkimusjoukko oli huomattavan uupunut työhönsä eikä vaikutus ole niinkään riippuvainen persoonallisuuden piirteistä.

Työuupumuksen ehkäisemiseksi on tärkeää tunnistaa riskiryhmään kuuluvat varhain.

Mielenkiintoisena löydöksenä Törnroos ym. (11) totesivat myös, että mieshoitajat olivat huomattavan paljon vähemmän tyytyväisiä työhönsä kuin naiskollegansa. Tuloksin esitettiin, että sukupuolivähemmistönä työskentely voi itsessään olla riskitekijä, mutta mukana selittämissä voisivat olla myös mieshoitajien persoonallisuuden tekijät. Samansuuntaisia tuloksia löytyi eräästä tutkimuksesta (36), muttei kuitenkaan muissa. Kuitenkin sukupuoli vaikutti siihen, miten työuupumus ilmeni: miehillä se näkyi korostuneina kyynisyystaipumuksina ja naisilla korostui emotionaalisen uupumuksen osuus (18,21). On mahdollista, että taustalla vaikuttamassa on miesten heikompi sovinnollisuuden taso.

Lopuksi

Työuupumuksen ehkäisemiseksi on tärkeää osata tunnistaa riskiryhmään kuuluvat jo varhaisessa vaiheessa. Yksinkertaisinta ja helpointa on hyödyntää kyselytyökaluja, kuten

Maslachin työuupumuskyselyä tai selviytymiskeinojen kartoittamiseen tarkoitettuja kyselyjä, vaikka nämä eivät ongelmattomia olekaan. Voimakkaasti neuroottisten työntekijöiden toiminnassa voi näkyä enemmän esimerkiksi välttämiskäyttäytymiseksi sopivaa aggressiivisuutta, vetäytymistä, mielialan vaihtelua tai työn tulosten heikkenemistä. Työpaikan ilmapiiri olisi syytä pyrkiä järjestämään sellaiseksi, että haasteista ja työn mahdollisista ongelmakohdista puhuminen on luontevaa. Itsearviointiin perustuvien kyselyjen lisäksi olisi siten pyrittävä tarjoamaan mahdollisuus myös luottamukselliseen haastatteluun.

Esimiehen valmentaminen tunnistamaan varhaisessa vaiheessa kehittyvä työuupumus ja ohjeistaminen hienovaraiseen lähestymistapaan olisi suotavaa. Työtyytyväisyyden ja siihen liittyvien persoonallisuuden ominaisuuksien kartoittamisen tarkoituksena täytyykin olla työntekijän hyvinvoinnin kohentaminen. Se ei saa olla luonteeltaan negatiivisesti latautunutta esimerkiksi irtisanomisuhan muodossa. Erityisen tärkeää tämä on sen vuoksi, että työuupumukselle kaikkein altteimmilla myös neuroottisuus persoonallisuuden piirteinä korostuu. Se yhdistyy voimakkaaseen kritiikkiherkkyyteen, ja varomaton palautteen antaminen saattaa vain hankaloittaa tilannetta.

Työnantajan on kyettävä myös samalla tarjoamaan ratkaisumalleja, esimerkiksi lyhyitä interventioita. Niiden tarkoitus on tarjota työkaluja pitkän aikavälin työhyvinvoinnin tueksi. Leimautumisriskiä ja siten työntekijän kynnystä hakea apua varhaisessa vaiheessa mielenterveyden häiriöihin on pyrittävä madaltamaan. Todennäköisesti leimautumisen pelko on esimerkiksi lääkäreillä avun hakemisen korkean kynnyksen taustalla Suomessa tätä varten on kehitetty onneksi luottamuslääkärijärjestelmä.

Onnistunut interventio lähtee liikkeelle luottamuksellisesta työntekijän ja työnantajan kuulemisesta, ja parhaan tuloksen saavuttamiseksi se vaatii kummaltakin osapuolelta paljon. Onhan kaikkien etu, että työntekijät ovat tyytyväisiä ja onnistuvat työssään parhaalla mahdollisella tavalla. ●

ENGLISH SUMMARY | www.laakarilehti.fi/english

The significance of personality for job satisfaction among health care personnel

TARMO KAUPPI
B.M.
University of Tampere

SAMI PIKOLA
M.D., Ph.D., Professor of Social
Psychiatry
University of Tampere

The significance of personality for job satisfaction among health care personnel

The main goal of this literature review was to evaluate the personality traits predicting the professional burnout of health care personnel. The purpose of the review was to gain knowledge that can be used to create interventions to improve the well-being of employees.

Personality is defined by the combination of characteristics and qualities which form the distinctive character of an individual. Personality traits describe individual stable patterns of thoughts, feelings and behaviours. The traits are neuroticism, extraversion, conscientiousness, agreeableness and openness to experience. These traits eventually manifest as characteristic adaptations of personality, which are much more dynamic than the traits themselves. These include, for example, personal goals and coping strategies. The latter represent the ways the person copes with the problems he or she faces. Roughly, coping strategies divide into problem solving and emotion controlling strategies.

This literature review showed that neuroticism is a strong predictor of professional burnout. Extraversion, conscientiousness and agreeableness were strong predictors of good job satisfaction, whereas openness only had a minor effect. Social support, self-esteem, age, commitment to work and work experience were protecting factors from burnout. Problem-focused coping strategies strongly predicted better job satisfaction when the person had control over the problem. Emotion-focused coping strategies associated strongly with neuroticism and higher burnout rates. Burnout in men tended to lead to more aggressive behaviour whereas in women it led to emotional exhaustion.

In some of the studies of this review, the cohort had remarkably high burnout rates. However, we did not assess the differences in personality traits between different professions. Job strain might be a major confounding factor in the interpretation of the effect of personality traits in our assessments.

LIITETAULUKKO 1.

Kirjallisuushaku

Aineisto haettiin palvelusta Journals@Ovid Full Text April 13, 2020, APA PsycArticles Full Text, Ovid MEDLINE(R) ALL 1946 to April 13, 2020 ja APA PsycInfo 1806 to April Week 1 2020.

Haun numero	Hakutermit	Tuloksia
1	*Occupational Stress/ or *Job Satisfaction/ or *Burnout, professional/	53 584
2	*Personality/	47 965
3	*health personnel/ or *nursing staff/ or *nursing staff, hospital/ or *medical staff, hospital/ or *physicians/ or *nurses/	223 548
4	1 and 2 and 3	82
5	limit 4 to english language	66
6	limit 5 to yr="2000 -Current"	40

Kooste keskeisistä löydöksistä

Tekijöiden nimet ja tutkimusmaa	Tutkimusjoukko, aineisto ja asetelma	Keskeiset löydökset
Allen & Mellor, 2002, Australia (16)	Hoitajat, poikittainen kysely	Ongelmasuuntautuneet selviytymiskeinot suojasivat työuupumukselta. Neuroottisuus oli yhteydessä korkeampiin työuupumuslukuihin.
Ang ym., 2016, Singapore (17)	Hoitajat, poikittainen kysely	Ikä ja työkokemus suojasivat työuupumukselta. Persoonallisuuspieriteistä ekstrasversio, sovinnollisuus ja tunnollisuus suojasivat työuupumukselta. Miessukupuoli lisäsi kyynisyystaipumuksia. Jatkokouluttautuminen lisäsi uupumusta, mutta paransi töissä suoriutumista.
Burgess ym., 2010, Englanti (18)	Hoitajat, pitkittäinen kysely	Persoonallisuuden pieriteistä ekstrasversio, tunnollisuus, sovinnollisuus ja avoimuus suojasivat työuupumukselta. Muita siltä suojaavia tekijöitä olivat runsas työkokemus, ikä ja aktiiviseen ongelmanratkaisuun tähtäävät selviytymiskeinot. Neuroottisuus ja negatiivisten tunteiden välttelyyn suuntautuneet selviytymiskeinot altistivat sille.
Chang ym., 2010, Taiwan (19)	Hoitajat, poikittainen kysely	Optimismi, hyvä itsetunto, proaktiivisuus ja vahva käsitys omasta kyvykkyydestä olivat yhteydessä vähäisempään työuupumuksen tasoon. Negatiivinen affektiivisuus oli yhteydessä voimakkaampaan työuupumuksen tasoon. Työn ulkoiset tekijät eivät itsessään vaikuttaneet työuupumukseen, vaan vaikutus välittyi persoonallisuustekijöiden kautta.
De la Fuente-Solana ym., 2017, Espanja (20)	Onkologiset hoitajat, poikittainen kysely	Persoonallisuuspieriteistä ekstrasversio, sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus olivat yhteydessä voimakkaampaan työuupumuksen tasoon. Suojavaikutus oli myös runsaalla työkokemuksella. Neuroottisuus oli yhteydessä voimakkaampaan työuupumuksen tasoon. Naissukupuoli yhdistyi erityisesti emotionaaliseen uupumukseen ja miessukupuoli kyynisyyteen. Kuolevien potilaiden jatkuva kohtaaminen työssä oli työuupumuksen riskitekijä.
Duan-Porter ym., 2018, Yhdysvallat (21)	Hoitajat ja pieni määrä muuta hoitohenkilökuntaa, pitkittäinen kysely	Sosiaalinen estyneisyys, suuret vaatimukset työssä, ongelmien välttely ja negatiivinen affektiivisuus olivat yhteydessä voimakkaampaan työuupumuksen tasoon. Negatiivinen affektiivisuus yhdistyi välttelyyn suuntautuvien selviytymiskeinojen käyttöön. Sosiaaliset ja aktiiviseen ongelmanratkaisuun suuntautuneet selviytymiskeinot ja hyvä työympäristö olivat yhteydessä vähäisempään työuupumuksen tasoon.
Gandoy-Crego ym., 2009, Espanja (22)	Geriatriset hoitajat, poikittainen kysely	Geriatristen sairaanhoitajien kohortti oli huomattavan uupunut työhönsä. Ekstrasversio ja tunnollisuus olivat yhteydessä vähäisempään työuupumuksen tasoon. Tavoiteorientoituneet yksilöt olivat alttiita etäänymään muista ihmisistä.
Geuens ym., 2017, Belgia (23)	Hoitajat, poikittainen kysely	Naissukupuoli oli yhteydessä vähäisempään emotionaaliseen uupumukseen ja kyynisyyden tasoon. On mahdollista, että hoitajaksi hakeutuvat miehet ovat persoonallisuudeltaan alttiimpia uupumukselle. Ystävällinen asenne potilaiden kohtaamisessayhdistyi vähäisempään uupumukseen, neuroottisuus voimakkaampaan.
Hudek-Knezevic ym., 2011, Kroatia (24)	Naishoitajat, pitkittäinen kysely	Sovinnollisuus, avoimuus ja työhön sitoutuminen ennustivat vähäisempää työuupumusta. Neuroottisuus ennusti heikompaan tunnetason sitoutumista työhön. Avoimuuden työuupumukselta suojaava vaikutus korostui erityisesti muutostilanteiden yhteydessä, jolloin avoimet henkilöt löysivät useammin uusia merkityksiä työstään. Työn suuri määrä ja työrooleihin liittyvät konfliktit altistivat työuupumukselle. Vähäisen tai voimakkaan tunnollisuuden vaikutus koettuun työstressiin tasoittui, kun stressi kasvoi suureksi.
Hurt ym., 2013, Yhdysvallat (25)	Autismikirjon häiriötä sairastavien lasten toimintaterapeutit, poikittainen kysely	Ekstrasversio yhdistyi parempaan työtyytyväisyyteen ja oli yhteydessä konsultaatioavun käyttökykyksen matalaan tasoon. Sovinnollisuuden ja tunnollisuuden vaikutukset olivat samansuuntaisia, mutta eivät yhtä selkeitä. Neuroottisuus yhdistyi vahvasti korkeampiin työuupumuksen tasoihin.
McManus ym., 2004, Iso-Britannia (26)	Lääketieteen opiskelijat, jotka valmistuivat lääkäreiksi tutkimuksen aikana, pitkittäinen kysely	Opiskellun asian syvälliseen ymmärtämiseen tähtäävä opiskelutyyli ja organisoitunut pintasuuntautunut oppimistyyli ennustivat vähäisempää työstressin määrää. Epäorganisoitunut pinnallinen oppimistyyli oli uupumuksen ennustekijä. Persoonallisuuden pieriteistä ekstrasversio, sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus ennustivat hyvää työtyytyväisyyttä. Neuroottisuus oli työuupumuksen riskitekijä. Muita uupumukseen vaikuttavia tekijöitä olivat hyvä työilmapiiri ja koettu valinnanvapaus, jotka ennustivat parempaa työtyytyväisyyttä.
Newbury-Birch & Kamali, 2001, Englanti (27)	Lääketieteen opiskelijat, poikittainen kysely	Nuoria lääkäreitä kuormittivat eniten työnkuvaan liittyvät ja organisatoriset ongelmakohdat. Tämänkaltaisen stressi korostui erityisesti aloittelevilla naislääkäreillä. Lääkäreiden kynnys hakea apua erityisesti mielenterveyden häiriöihin oli huolestuttavan korkea.
Oginska-Bulik, 2006, Puola (28)	Psykiatrit ja psykiatriset hoitajat, poikittainen kysely	Psykiatrian alalla työskentelevistä kaksi kolmesta koki voimakasta työstressiä ja kolmasosalla oli itsearvion perusteella mielenterveyden ongelmia. Lääkäreiden työuupumukseen yhdistyi usein suuri työmäärä, kun taas hoitajilla epämuksuiksi koetut työskentelyolosuhteet, kontrollin puute työssä ja työn fyysisyys. Negatiivinen affektiivisuus oli naisilla korkeampaa kuin miehillä.
Prins ym., 2015, Hollanti (29)	Erikoistuvat lääkärit, poikittainen kysely	Ekstrasversio, avoimuus ja tunnollisuus yhdistyivät vähäisempään ja neuroottisuus voimakkaampaa työuupumuksen tasoon. Ekstrasversion suotuisa vaikutus korostui erityisesti kirurgeilla.
Richardson ym., 2009, Yhdysvallat (30)	Hoitajat, poikittainen kysely	Optimismi, tunne-elämän vakaus, itsevarmuus, ekstrasversio, sisäinen työmotivaatio, avoimuus, asiakaspalveluorientoituneisuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus yhdistyivät parempaan työtyytyväisyyteen.
Santamaria, 2001, Australia (31)	Naishoitajat, poikittainen kysely	Ratkaisukeikeiset ja aktiiviset selviytymiskeinot ennustivat parempaa työtyytyväisyyttä, silloin kun työntekijällä oli mahdollisuus vaikuttaa itse ongelmaankohtiin. Silloin kun vaikutusvaltaa ei ollut, liika tunnollisuus oli uupumuksen kannalta haitallista. Tällainen tilanne oli esimerkiksi se, kun potilas ei toistuvista yrityksistä huolimatta oppinut pistämään insuliinia itseensä.
Shimizutani ym., 2008, Japani (32)	Naishoitajat, poikittainen kysely	Erityisesti neuroottisuus, mutta myös suuri työn määrä, haasteellinen työ ja ihmishuhdekonfliktit työpaikalla lisäsivät työuupumuksen todennäköisyyttä. Ekstrasversio oli uupumukselta suojaava tekijä. Ekstrasversio käyttivät tehokkaasti aktiivisia ja sosiaalisia selviytymiskeinoja ja olivat vähemmän taipuvaisia käyttämään vain tunteen säätelyyn suuntautuvia selviytymiskeinoja.
van der Wal, R A B ym., 2016, Hollanti (33)	Anestesiologit, poikittainen kysely	Neuroottisuus, työn ja perhe-elämän yhteensovittamisen haasteet ja lapset perheessä lisäsivät työuupumuksen todennäköisyyttä. Erikoistuneet anestesiologit olivat erikoistuvien verrattuna useammin uupuneita. Tämä vaikutus välittyi mahdollisesti työn ja perhe-elämän välisten haasteiden kautta.
Yan ym., 2019, Kiina (34)	Naishoitajat, poikittainen kysely	Työhön sitoutuminen, itsetunto ja aktiiviset selviytymiskeinot yhdistyivät parempaan työtyytyväisyyteen.
Yao ym., 2018, Kiina (35)	Hoitajat, poikittainen kysely	Mieshoitajat olivat naisia suuremmissa riskissä työuupumukselle. Akuuttiosastolla työskentely ja neuroottisuus lisäsivät työuupumuksen todennäköisyyttä. Ekstrasversio, ikä ja työkokemus yhdistyivät parempaan työtyytyväisyyteen.
Zaninotto ym., 2018, Italia (36)	Hoitajat, poikittainen kysely	Tunne-elämän vakaus ja sovinnollisuus yhdistyivät vähäisempiin työuupumusoireisiin. Selkeät ohjeistukset haastavien potilaiden kanssa toimimiseen vähensivät työstressiä.
Zellars & Perrewe, 2001, Yhdysvallat (37)	Hoitajat, poikittainen kysely	Vapaa-ajan asioista keskusteleminen ja hyväntuulinen sosiaalinen vuorovaikutus kollegoiden kanssa yhdistyivät parempaan työtyytyväisyyteen. Sen sijaan negatiiviset avautumiskeskustelut olivat yhteydessä voimakkaampiin työuupumusoireisiin ja potilaiden esineellistämiseen.