

Maija Kuittinen

EKSTROVERSION JA OPISKELU- UUPUMUKSEN VÄLINEN YHTEYS LUOKANOPETTAJAOPISKELIJOILLA

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Huhtikuu 2020

TIIVISTELMÄ

Maija Kuittinen: Ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välinen yhteys luokanopettajaopiskelijoilla
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden kandidaattiohjelma, luokanopettajan opintosuunta
Huhtikuu 2020

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, onko luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversio yhteydessä opiskelu-uupumukseen, kun yhteyteen mahdollisesti vaikuttavien taustatekijöiden (vuosikurssi, sukupuoli, siviilisääty, lasten lukumäärä, työssäkäynti, vapaa-ajan määrä ja vanhempien koulutus) vaikutus on kontrolloitu.

Ekstroversio eli ulospäinsuuntautuneisuus vs. introversio eli sisäänpäinkääntyneisyys on yhden persoonallisuuden piirteen, ekstroversion, ulottuvuus ja jatkumo. McCrae ja Costa määrittelevät ekstroversion kuuden eri alapiirteen avulla: lämpö, seurallisuus, itsevarmuus, toiminta, jännityksen etsiminen ja positiiviset tunteet.

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka muodostuu keskeytymättömästä opiskeluun liittyvästä stressistä. Opiskelu-uupumus koostuu kolmesta osa-alueesta: uupumusasteisesta väsymyksestä, opiskeluun suuntautuvasta kyynisyydestä ja riittämättömyyden tunteista.

Kvantitatiivisen tutkimuksen aineisto hankittiin verkkokyselylomakkeella. Ekstroversiota mitattiin XSF-FIN -mittarilla ja opiskelu-uupumusta SBI-9 -mittarilla. Aineisto analysoitiin lineaarisella regressioanalyysillä.

Tutkimuksen (N = 54) tulosten mukaan luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversio oli korkeahkolla tasolla, erityisesti lämmön ja positiivisten tunteiden osa-alueilla. Kokonaisuupumuksen $ka = 28,3$ asteikolla 9–54. Uupumusasteisessa väsymyksessä $ka = 12,6$ asteikolla 4–24, kyynisyydessä $ka = 8,1$ asteikolla 3–18 ja riittämättömyyden tunteissa $ka = 7,6$ asteikolla 2–12.

Kokonaisuupumuksen osalta suurin osa naisista (9,8 %, n = 5) sai 27 pistettä asteikolla 9–54. Naisista 43 % (n = 22) ylitti kohonneen uupumusriskin rajan (29 pistettä) ja 21 % (n = 11) selvästi kohonneen uupumusriskin rajan.

Lineaarisisessa kokonaisregressiomallissa, jossa kaikki taustamuuttujat oli kontrolloitu, opiskelijoiden korkeampi ekstroversio oli yhteydessä voimakkaampiin riittämättömyyden tunteisiin, mutta tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Ekstroversion kokonaismallin adjustoitu selitysosuus ($\Delta R^2 = 0,260$, $p = 0,018$) selitti riittämättömyyden tunteita koskevasta varianssista kuitenkin tilastollisesti merkitsevästi 26 %, mikä on suurehko selitysosuus käyttäytymistieteellisissä tutkimusasetelmissä. Ekstroversio ei ollut merkitsevästi yhteydessä kokonaisuupumukseen, uupumusasteiseen väsymykseen eikä kyynisyyteen.

Avainsanat: Ekstroversio, introversio, opiskelu-uupumus, luokanopettajaopiskelija

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	TEMPERAMENTTI JA PERSOONALLISUUS	6
3	EKSTROVERSIO JA INTROVERSIO	8
3.1	EKSTROVERSIO JA FIVE-FACTOR MODEL.....	9
3.2	EKSTROVERSION JA INTROVERSION BIOLOGINEN POHJA	10
3.3	EKSTROVERTIT LUOKANOPETTAJAOPISKELIJAT.....	11
4	OPISKELU-UUPUMUS	12
4.1	OPISKELU-UUPUMUKSEN OSA-ALUEET	12
4.2	OPISKELU-UUPUMUS KÄYTÄNNÖSSÄ.....	13
5	MENETELMÄT	15
5.1	TUTKIMUSKYSYMYKSET JA METODOLOGISET VALINNAT	15
5.2	PERSOONALLISUUSMITTARI XSF-FIN.....	17
5.3	OPISKELU-UUPUMUSMITTARI SBI-9	19
5.4	TAUSTAMUUTTUJAT	20
5.5	AINEISTON ANALYYSI	21
5.6	LINEAARINEN REGRESSIOANALYYSI	23
6	TULOKSET	25
6.1	KUVAILEVAT TUNNUSLUVUT.....	25
6.2	EKSTROVERSIO	25
6.3	OPISKELU-UUPUMUS	27
6.4	EKSTROVERSION JA OPISKELU-UUPUMUKSEN VÄLINEN YHTEYS	30
6.4.1	<i>Muuttujien väliset korrelaatiot</i>	30
6.4.2	<i>Regressioanalyysi</i>	30
7	POHDINTA	35
7.1	TUTKIMUKSEN VAHVUUDET JA RAJOITUKSET	37
7.2	TUTKIMUKSEN KÄYTÄNNÖLLINEN ANTI JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	39
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	47
	LIITE 1: SAATEKIRJE	47
	LIITE 2: KYSELYLOMAKE.....	48

1 JOHDANTO

Ihmisille on ominaista ja luontaista kuvailla itseään erilaisin adjektiivein, kuten esimerkiksi "puheliias" tai "hiljainen". Erilaisten, kutakin ihmistä kuvaavien piirteiden kokonaisuutta kutsutaan ihmisen persoonallisuudeksi. Toiset ihmiset ovat luonnostaan enemmän ulospäinsuuntautuneita, kun taas toiset ihmiset ovat luonteeltaan enemmän vetäytyvämpiä ja kääntyvät herkemmin sisäänpäin. Ulospäinsuuntautuneisuutta kutsutaan ekstroversioksi ja tämän saman persoonallisuuspiirteen ulottuvuuden vastakkaista päätä voidaan pitää sisäänpäinkääntyneisyysenä eli introversiona. Kysymyksessä on sama persoonallisuuden ulottuvuuden jatkumo, jonka akselilla yksilö voi sijoittua mihin kohtaan tahansa (McCrae & Costa, 2003). Esimerkiksi internetistä on löydettävissä monia erilaisia luetteloja tai testejä (ks. esim. Kärjä, 2015), joiden perustella lukija voi pohtia omaa ekstroverttisuuttaan tai introverttisuuttaan. Monet ihmiset ovatkin mahdollisesti alkaneet kiinnittää yhä enemmän huomiota siihen, mihin kohtaan he itse mahdollisesti sijoittuvat tällä persoonallisuuspiirteen ulospäinsuuntautuneisuus vs. sisäänpäinkääntyneisyys -ulottuvuudella. Persoonallisuus (McCrae & Costa, 2003) ja biologispohjainen temperamentti (Goldsmith ym., 1987) vaikuttavat vahvasti yksilön tapaan ja tyyliin tuntea ja reagoida erilaisissa, erityisesti yllättävissä, tilanteissa. Ekstroversion ja introversion tiedostaminen saattaa auttaa ihmisiä paremmin ymmärtämään ja hyväksymään omia ajatuksiaan ja tunteitaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Luokanopettajaopiskelijoiden keskuudessa ekstroversiota on mahdollista pitää yhtenä vallitsevista persoonallisuuden piirteistä, sillä aikaisemman tutkimuksen mukaan (Heikkilä-Laakso, 1995, s. 194) suurin osa luokanopettajaopiskelijoista on ekstroverttejä.

Korkeakouluopiskelu voi aika ajoin olla melko stressaavaa. Toiset opiskelijat tuntuvat stressaantuvan ja uupuvan helpommin kuin toiset. Tämä

näyttäytyy esimerkiksi siten, että jotkut opiskelutehtävät tuntuvat opiskelijoille ylivoimaisen stressaavilta, kun taas toisiin opiskelijoihin palautuspäivämäärien lähestyminen ei tunnu vaikuttavan juuri lainkaan. Korkeakouluopinnot aiheuttavat yleisesti kuitenkin monille opiskelijoille stressiä ja esimerkiksi opintoihin liittyvien tehtävien aikarajat (Misra, ym., 2000) ja kokemus ajanhallinnasta (Nonis ym., 1998, s. 595) aiheuttavat opiskelijoille stressiä.

Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi on ollut esillä muun muassa mediassa (ks. esim. Tiessalo, 2017) ja korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus vaikuttaisikin olevan yleistynyt ilmiö. Vuonna 2016 korkeakouluopiskelijoista 66 % koki oman henkisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi, mikä on huomattavasti vähemmän verrattuna siihen, että korkeakouluopiskelijoista 76 % koki fyysisen terveytensä hyväksi tai erittäin hyväksi (Kunttu ym., 2017, s. 31).

Luokanopettajaopiskelijoiden oletetun korkean ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen yleistyvyyden ja ajankohtaisuuden vuoksi ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä on merkittävää, perusteltua ja mielekästä tutkia. Tätä tutkimusta varten tehdyn kirjallisuuskartoituksen mukaan opiskelijan ulospäinsuuntautuneisuuden ja opiskelu-uupumuksen välistä yhteyttä ei ole juurikaan tutkittu yhdessä, mikä puoltaa niiden tutkimisen tärkeyttä. Aikaisempi tutkimus näyttäisi kuitenkin osoittavan yhteyttä korkeamman ekstroversion ja matalamman uupumusriskin (Alarcon ym., 2009, s. 251; Reichl ym., 2014, s. 90) sekä matalamman ekstroversion ja korkeamman työuupumuksen (Swider & Zimmerman, 2010, s. 499; Törnroos ym., 2012, s. 877) välillä. Matalampi ekstroversio on aiemman tutkimuksen mukaan yhteydessä erityisesti tunneperäiseen väsymykseen (Mills & Huebner, 1998, s. 115; Pishghadam & Sahebjam, 2012, s. 233). Tämän tutkimuksen tarkoituksena onkin selvittää, onko luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversio yhteydessä opiskelu-uupumukseen. Tässä tutkimuksessa tutkitaan Tampereen alueen erään korkeakouluuyhteisön luokanopettajaopiskelijoita. Tutkimuksen aineisto hankitaan kyselylomakkeella, minkä jälkeen vastaukset analysoidaan muuttujien välisten korrelatiivisten yhteyksien tarkastelujen, kuten esimerkiksi lineaarisen regressioanalyysin, avulla.

2 TEMPERAMENTTI JA PERSOONALLISUUS

Persoonallisuus on ajatuksista, tunteista ja käyttäytymisestä muodostuva ihmiselle luonteenomainen kokonaisuus, joka on melko pysyvä tilanteesta ja ajasta riippumatta (McCrae & Costa, 2003; Pervin, 2003, s. 447-448; Metsäpelto & Feldt, 2015, s. 13). Persoonallisuus koostuu sekä ihmisen biologisesta geeniperimästä että ympäristön vaikutuksista häneen (McCrae & Costa, 2003; Metsäpelto & Feldt, 2015, s. 13). Persoonallisuus voidaan nähdä sekä pysyvänä että muuttavana, sillä ihmisen geneettinen perimä on pitkälti muuttumaton (Roberts ym., 2008, s. 384). Toisaalta ihmisen persoonallisuuden on havaittu muuttuvan vielä aikuisiälläkin (Roberts ym., 2008, s. 388) esimerkiksi sosiaalisesti varmemmaksi ja tunne-elämältään tasapainoisemmaksi (Roberts & Wood, 2006, s. 19).

Persoonallisuuden piirteet ilmenevät eri kulttuureissa eri tavalla (Church, 2000, s. 680), vaikka voidaankin todeta, että McCraen ja Costan teorian persoonallisuuden viisi suurta piirrettä [neuroottisuus, ulospäinsuuntautuneisuus (ekstroversio), avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus] ovat yleistettävissä useimpien kulttuurien ihmisiin (McCrae & Costa, 2003). Nuorilla aikuisilla persoonallisuuden viiden suuren piirteen kehittymisen voidaan ajatella olevan samankaltaista ainakin länsimaisissa kulttuureissa (McCrae, ym., 2002, s. 1456). Persoonallisuuden piirteiden ilmeneminen on kuitenkin osittain kulttuurisidonnaista, sillä persoonallisuuden piirteet tulevat esille voimakkaammin kulttuureissa, joissa korostetaan yksilöllisyyttä kuin kulttuureissa, joissa korostetaan yhteisöllisyyttä (Church, 2000, s. 680).

Temperamentilla puolestaan tarkoitetaan ihmisten välisiä eroja tavoissa tai toimintatyyliissä reagoida ympäristöön ja omiin sisäisiin tiloihin. (Goldsmith, ym., 1987; Keltikangas-Järvinen, 2015, s. 40; Rothbart & Bates, 2006, s. 100) Yksilön

sisäisiin tiloihin reagoimisella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, miten nälkä tai väsymys vaikuttavat ihmisen tunnereaktioihin ja muuhun käyttäytymiseen. Nämä erot ovat pitkälti synnynnäisiä ja geeniperimällä on niihin vaikutus. (Keltikangas-Järvinen, 2015, s. 40; Cloninger ym., 2019, s. 14, 16.) On kuitenkin huomioitava, että temperamentti ei kerro syytä, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla tai henkilön toiminnan tasosta, vaan ainoastaan sen, miten ja millä tavalla ihminen toimii. Temperamentilla ei siis tarkoiteta esimerkiksi päätöksentekoa tai kognitiivisia toimintoja. Sillä ei voida myöskään perustella esimerkiksi huonoa käytöstä. (Keltikangas-Järvinen, 2015, s. 40, 43.) Temperamentti on melko pysyvä, mutta ihmisen kehityksen ja kasvatuksen myötä se saattaa kuitenkin muuttua, sillä ihminen oppii ikään kuin ohjaamaan ja hallitsemaan temperamenttiaan kehittyessään muun ympäristön kasvattamana (Keltikangas-Järvinen, 2015, s. 40-42; Rothbart & Ahadi, 1994, s. 57). Synnynnäisen temperamentin ilmeneminen voi siis muuttua yksilön elinkaaren aikana paljonkin, mutta ihmisten väliset suhteelliset erot temperamenteissa ovat silti pysyviä (Goldsmith ym., 1987; Keltikangas-Järvinen, 2015, 42).

Kasvatuksella on myös vaikutus temperamentin muuttumiseen, sillä ympäristö asettaa joillekin temperamenttipiirteille muutosvaatimuksia esimerkiksi niiden hillitsemiseksi (Keltikangas-Järvinen 2015, s. 40-42). Chess ja Thomas (Chess & Thomas, 1999) ovat teoriassaan määritelleet käsitteet ”goodness of fit” ja ”poorness of fit”, joilla kuvataan lapsen temperamentin soveltuvuutta ympäristöön (Goldsmith, ym., 1987, s. 519). ”Goodness of fit” termillä tarkoitetaan sitä, kun ympäristön mahdollisuudet, odotukset ja vaatimukset ovat sopusoinnussa lapsen temperamentin ja muiden piirteiden kanssa. Tämä mahdollistaa lapsen positiivisen kehityksen. ”Poorness of fit” puolestaan kuvaa tilannetta, jolloin lapsen temperamentti ja muut piirteet ovat ristiriidassa ympäristön mahdollisuuksien, odotuksien ja vaatimusten kanssa. Lapsen positiivinen kehitys on tällöin vaarassa. (Goldsmith ym., 1987, s. 519.) Keltikangas-Järvinen tiivistää tämän siten, että eri temperamenttipiirteiden arvostus vaihtelee kulttuurin ja ympäristön mukaan ja yleisesti voidaankin ajatella temperamenttipiirteiden olevan hyödyllinen, jos se on kulttuurin odotusten mukainen ja vastaavasti haitallinen, jos se ei vastaa kulttuurin odotuksia (Keltikangas-Järvinen, 2015, s. 40-42).

3 EKSTROVERSIO JA INTROVERSIO

Ekstroversio ja introversio voidaan määritellä monin, hieman erilaisin tavoin. Määritelmät käsittelevät esimerkiksi ihmisen taipumusta sosiaalisuuteen. Yleisesti ekstroversiolla tarkoitetaan ulospäinsuuntautuneisuutta eli taipumusta hakeutua sosiaalisten kontaktien pariin ja introversiolla sisäänpäinkääntyneisyyttä eli taipumusta vetäytyä sosiaalisista kontakteista (McCrae & Costa, 2003). Jung määritteli ekstroversion ihmisen kiinnostuksena itsensä ulkopuolisiin asioihin ja introversion puolestaan ihmisen kiinnostuksena itseään kohtaan (Jung ym., 1971, s. 427, 452). Ekstroverttien huomio on siis itsensä sijaan ulkomaailmassa, ja he reagoivat ympäristössä heitä miellyttäviin asioihin (Keltikangas-Järvinen 2016, s. 29). Ekstroversion voidaan ajatella joidenkin sen osapiirteiden puolesta kuuluvan temperamenttiin ja toisten osapiirteiden myötä puolestaan persoonallisuuteen. (Keltikangas-Järvinen, 2016, s. 24.)

Jonkmanin (2015, s. 12) mukaan ”introversio on persoonallisuuspiirre, jolle on ominaista se, että ihminen voimaantuu saadessaan ajatella kaikessa rauhassa.” Hän tarkoittaa, että tämä voimaantuminen vaatii sen, ettei tilanteeseen liity sosiaalista kanssakäymistä, vaikka tilassa olisikin muita ihmisiä. Introvertti yksilö väsyä ja uupuu sosiaalisesta kanssakäymisestä, etenkin, jos tilanteessa on paljon ihmisiä (Jonkman 2015, s. 12). Jonkmanin mielestä introversiota pitäisikin kutsua yksityisyyden tarpeeksi.

Ekstrovertin ja introvertin lisäksi näiden välissä voidaan ajatella olevan ambivertti ihmistyyppi (Davidson, 2017, s. 313). Conklinin mukaan ambiverteissa ihmisissä yhdistyy introversio ja ekstroversio, mutta he eivät ole täysin ekstroverttejä eivätkä täysin introverttejä (Conklin, 1923, s. 369). Ekstroversio ja introversio ikään kuin vaihtelevat ambiverteilla tilanteen mukaan (Conklin, 1923, s. 377).

3.1 Ekstroversio ja Five-factor model

Costan ja McCraen Five-factor model sisältää viisi persoonallisuuden piirrettä. Nämä piirteet ovat neuroottisuus (*neuroticism*), ulospäinsuuntautuneisuus (*extraversion*), avoimuus (*openness*), sovinnollisuus (*agreeableness*) ja tunnollisuus (*conscientiousness*) (McCrae & Costa, 2008, s. 159). Costan ja McCraen teoriassa ei ole erikseen introversiota, vaan introversion voidaan ajatella olevan matalampaa ekstroversiota. Heidän teoriansa puitteissa ei siis voida puhua suoraan introversiosta vaan matalammasta ekstroversiosta.

McCrae ja Costa ovat teoriassaan määritelleet ekstroversion kuuden eri alapiirteiden avulla. Nämä piirteet ovat lämpö (*warmth*, E1), seurallisuus (*gregariousness*, E2), itsevarmuus (*assertiveness*, E3), toiminta (*activity*, E4), jännityksen etsiminen (*excitement-seeking*, E5) ja positiiviset tunteet (*positive emotions*, E6). (McCrae & Costa 2003, s. 49; Lönnqvist & Tuulio-Henriksson, 2008, s. 4-5.)

Lämpö näkyy ihmisessä muun muassa ystävällisyytenä ja korkeamman lämmön omaavat yksilöt muodostavat helposti läheisiä suhteita toisiin ihmisiin. He, jotka saavat persoonallisuustestissä matalammat pisteet lämpö -piirteiden osalta ovat puolestaan virallisempia ja varautuneempia. (Costa & McCrae, 1992, s. 17.) Costan ja McCraen mukaan seurallisuus näkyy ihmisessä siten, että he haluavat olla toisten ihmisten seurassa ja he nauttivat siitä. Tämän piirteiden kohdalla matalammat pisteet saava vastaaja ei puolestaan etsi sosiaalisia virikkeitä tai saattaa jopa välttää niitä. Itsevarmuus -piirrettä luonnehtivat dominoivuus ja voimakkuus ja tällaiset henkilöt eivät epäröi puhuessaan julkisesti. Piirteiden toiseen ääripäähän sijoittuvat henkilöt jättäytyvät mieluummin tarkkailijoiksi ja taka-alalle. (Costa & McCrae, 1992, s. 17.)

Testissä toiminnan osalta korkeammat pisteet saava henkilö elää nopeatempoista elämää ja he ovat energisiä (Costa & McCrae, 1992, s. 17). Costan ja McCraen mukaan toisessa ääripäässä olevan ihmisen elämisen tempo on puolestaan rennompaa. Jännitystä etsivät ihmiset pitävät jännityksestä ja virikkeistä. Tämän piirteiden toisessa päässä olevat ihmiset eivät puolestaan

kaipaa elämäänsä jännittäviä tai sykhdyttäviä elementtejä. (Costa & McCrae, 1992, s. 17.) Positiiviset tunteet -piirre tulee ilmi ihmisessä siten, että hänellä on taipumus positiivisiin tunteisiin, kuten iloon. Toiseen ääripäähän sijoittuvat henkilöt eivät ole suoranaisesti onnettomia, vaan vähemmän eloisia tai pirteitä yleiseltä olemukseltaan. (Costa & McCrae 1992, 17.)

3.2 Ekstroversion ja introversion biologinen pohja

Introversion ja ekstroversion välinen ero on siinä, millainen aivojen ja keskushermoston stimulaation tai viritystilan taso on (Eysenck, 2006, s. 231). Introverteilla tämä viritystila on korkeampi kuin ekstroverteilla (Eysenck 2006, s. 241). Ihmiset, joilla on matalampi ekstroversio, reagoivat synnynnäisesti voimakkaasti tietynlaisiin ärsykkeisiin kortikaalisena virittyneisyytenä, kun taas korkeammin ekstrovertit ihmiset reagoivat ärsykkeisiin synnynnäisesti kortikaalisena rajoitteisuutena. (Eysenck, 1965, s. 266). Kortikaalisella virittyneisyydellä tai rajoittuneisuudella viitataan aktiivisuuteen aivokuoressa. Keltikangas-Järvinen muotoilee Eysenckin teorian seurauksen käytännössä siten, että introvertit pyrkivät tasapainottamaan sisäistä viritystilaansa vähentämällä ympäristön ärsykeitä, kun taas ekstrovertit pyrkivät nostamaan viritystilansa tasoja ympäristön ärsykkeillä (Keltikangas-Järvinen 2019, s. 214-215).

Grayn mukaan introversion määrän ihmisessä määrittelee aktiivisuus hippokampusjärjestelmässä. Mitä herkempi ja aktiivisempi tuo järjestelmä on, sitä introvertimpi ihminen on. (Gray, 1970 s. 260.) Grayn mukaan introvertit ovat korkeamman viritystilansa vuoksi herkempiä välttämään esimerkiksi rangaistuksia (Gray, 1970, s. 260). Tästä Gray päättelee, että ekstrovertit tavoittelevat useammin palkintoa mahdollisista seurauksista tai rangaistuksista välittämättä (Gray, 1970, s. 255).

3.3 Ekstrovertit luokanopettajaopiskelijat

Ekstroverttiys on esillä luokanopettajakoulutukseen valittavien valinnassa, mutta aiemmasta poiketen nykyään enemmänkin soveltuvuuskokeen sosiaalisuuden vuoksi, eikä välttämättä niinkään opettajan työn vaatimusten takia (Mankki ym., 2018, s. 39). Laesin (2005, s. 168) mukaan ekstroverttejä luokanopettajahakijoita suositaan, sillä he onnistuvat haastattelutilanteessa ikään kuin neuvottelemaan itselleen opettajaidentiteetin. Hänen väitöskirjassaan tehdyn regressioanalyysin mukainen selitysaste sille, minkä verran persoonallisuustesti selitti koulutukseen sisäänpääsyn vaihtelusta, oli 15 %, vaikkei persoonallisuustestin pistemäärät varmuudella ennustakaan valituksi tulemista. (Laes, 2005, s. 159). Ekstroverttiys onkin merkittävin ja keskeisin luokanopettajakoulutukseen valittujen ominaisuus, sillä yli 90 % koulutukseen valituista hakijoista voidaan luokitella ekstroverteiksi, vaikka hakijajoukossa tämä prosenttiosuus on matalampi (Heikkilä-Laakso, 1995, s. 194, 253). Ekstroverteille tyypillinen halu olla esillä on eduksi haastattelutilanteessa (Laes, 2005, s. 160). On kuitenkin huomioitava, että valintakoehaastattelun korkeat pisteet eivät yksinään takaa opiskelupaikkaa, sillä haastattelu ei ole valintakokeen ainoa osa-alue (Laes 2005, s. 162). Luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversiota voisikin joissain määrin pitää esimerkkinä temperamentin soveltuvuudesta ympäristöön ja hyödyllisyydestä tietyssä ympäristössä ja kulttuurissa (goodness of fit) (Goldsmith ym., 1987, s. 519).

4 OPISKELU-UUPUMUS

Stressi on monille ainakin ajoittain tuttu kokemus ja ilmiö. Toiset ihmiset stressaantuvat herkemmin kuin toiset. Stressillä tarkoitetaan tilaa tai tilannetta, jossa ihmiseen kohdistetut vaatimukset ovat niin suuret, että niihin sopeutumiseen vaadittavat voimavarat ovat vähäiset tai ne ylittyvät (Mattila, 2018; Orkovaara ym., 2018, s. 127). Vaatimusten ja ihmisen voimavaroja koskevan kapasiteetin välisen ristiriidan ei tarvitse olla todellinen, sillä pelkkä kokemus tästä ristiriidasta aiheuttaa stressiä. On myös huomioitava se, että stressiä muodostuu vain silloin, kun ihminen vähäisistä voimavaroistaan huolimatta haluaa saavuttaa vaatimukset eli stressiin vaaditaan myös ihmisen motivaatio. (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 170-171.) Stressitila muodostuu myös tavoitteisiin suunnattujen investointien ja saavutusten välisestä ristiriidasta eli siitä, kun ihminen on panostanut johonkin asiaan enemmän kuin mitä on saavuttanut (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 171-172). Näiden lisäksi stressi voidaan mieltää myös tavoitteen voimakkuuden ja viritystilan välisenä epätasapainona. Akateemista stressiä muodostuu puolestaan silloin, kun akateemiset vaatimukset ylittävät ihmisen käytettävissä olevat joustavat voimavarat. (Wilks, 2008, 107).

4.1 *Opiskelu-uupumuksen osa-alueet*

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka muodostuu keskeytymättömästä opiskeluun liittyvästä stressistä. Opiskelu-uupumuksen voidaan ajatella koostuvan kolmesta osa-alueesta: voimakkaasta emotionaalisesta, uupumusasteisesta väsymyksestä eli ekshaustiosta, kyynisestä suhtautumisesta opiskeluun sekä opiskeluun liittyvistä riittämättömyyden tunteista. (Salmela-Aro, 2009, s. 12.) Salmela-Aron (Salmela-Aro, 2009, s. 11) mukaan emotionaalista väsymystä syntyy, kun opiskelija

työskentelee ahkerasti saavuttaakseen tavoitteensa, vaikka hänellä ei olisi tähän edellytyksiä. Kyyninen suhtautuminen puolestaan tarkoittaa opiskelun mielekkyyden katoamista ja merkityksen aliarvioimista. Opiskeluun liittyviin riittämättömyyden tunteisiin vaikuttavat opiskelijan opiskeluun liittyvän itsetunnon laskeminen sekä kokemus tehottomuudesta. Riittämättömyyden tunteet lisäävät opintojen keskeyttämisen riskiä (Salmela-Aro & Read, 2017, s. 22). Salmela-Aron (Salmela-Aro, 2009, s.11) mukaan näiden kolmen osa-alueen voidaan ajatella olevan seurausta toisistaan. Ensin opiskelija väsy emotionaalisesti, mikä johtaa kyyniseen suhtautumiseen opintoja kohtaan. Tämä opintojen mielekkyyden ja arvon alentaminen on eräänlainen opiskelijan tapa suojata itseään opintojen aiheuttamalta väsymykseltä. Kun opintojen mielekkyys vähenee, opiskelija kokee riittämättömyyttä. (Salmela-Aro, 2009, s. 11.)

4.2 Opiskelu-uupumus käytännössä

Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Kunttu ym., 2017, s. 70) mukaan korkeakouluopiskelijoiden uupumus on kasvamaan päin. Tutkimuksesta ilmenee, että 11,5 % vastaajista oli huomattavasti kohonnut uupumusriski. Tämä osuus on 2,5 prosenttiyksikköä suurempi kuin vuonna 2012. Miehillä osuus oli vuonna 2016 10,2 % ja naisilla 12,2 %. (Kunttu ym., 2017, s. 70).

Naiset vaikuttavat olevan miehiin verrattuna selvästi opiskelu-uupuneempia. Naiset kokivat enemmän uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyttä kuin miehet, mutta kyynisyyden suhteen ei aiemman tutkimuksen mukaan havaittu sukupuolieroja. (Salmela-Aro, 2009, s. 27.) Yliopisto-opintojen edetessä opiskelu-uupumus kokonaisuudessaan lisääntyi (Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25) ja tämä oli erityisesti huomattavissa kyynisyyden ja riittämättömyyden lisääntymisenä opintojen kuluessa (Salmela-Aro, 2009, s. 28). Yliopisto-opiskelijoiden kokonaisopiskelu-uupumuksen on todettu olevan yhteydessä muun muassa heikentyneeseen terveydentilaan, stressiin ja yksinäisyyteen (Salmela-Aro, 2009, s. 31-32). Uupumusasteisen väsymyksen on todettu olevan yhteydessä jännittyneisyyteen ja kyynisyyden on todettu puolestaan olevan yhteydessä stressiin ja opiskelijaryhmiin

kuulumattomuuden tunteisiin. Riittämättömyyden tunteen on todettu olevan yhteydessä koettuun masentuneisuuteen ja stressiin. (Salmela-Aro, 2009, s. 31-32.)

Kieltenopettajaopiskelijoita tutkittaessa on havaittu harjoittelun aiheuttavan stressin johtuvan muun muassa ohjaavasta opettajasta sekä luokan hallinnasta (Mahmoudi & Özkan, 2016, s. 499). Ohjaavasta opettajasta johtuva stressi liittyi esimerkiksi ohjaavan opettajan antamaan vähäiseen palautteeseen ja opetusta ohjaavan roolin puuttumiseen luokassa, ohjaavan opettajan vaatimuksiin sekä huonoon suhteeseen ohjaavan opettajan kanssa (Mahmoudi & Özkan, 2016, s. 499). Lisäksi muun muassa harjoittelijan kokemattomuus oppituntien suunnittelusta ja pitämisestä, auktoriteetti puute luokassa, ajanhallinta ja opetusvälineiden, kuten oppikirjojen ja älytaulujen, hallinnan puute aiheuttivat kielenopettajaopiskelijoille stressiä (Mahmoudi & Özkan, 2016, s. 499). Varhaiskasvatuksen opettajia ja erityisopettajia tutkittaessa on huomattu, että stressiä aiheuttaa suuri työmäärä (Paquette & Rieg, 2016, s. 56).

Aiemman tutkimuksen mukaan äidin koulutustasolla on yhteys opiskelijan alempaan kokonaiskuormitukseen (Mohebbi ym., 2019, s. 6). Isän matalan koulutustason on puolestaan huomattu olevan yhteydessä opiskelijan korkeampaan masentuneisuuteen (Chen ym., 2013, s. 5).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia luokanopettajaopiskelijoiden ulospäinsuuntautuneisuuden (ekstroversio) yhteyttä opiskelu-uupumukseen. Luokanopettajaopiskelijoista suurimman osan voidaan aikaisemman tutkimuksen perusteella olettaa olevan persoonallisuudeltaan ekstrovertejä (Heikkilä-Laakso, 1995, s. 194). Tämän tutkimuksen mielekkyyttä ja tärkeyttä puoltaa myös aiheen ajankohtaisuus opiskelu-uupumuksen yleistyneisyyden osalta ja se, että ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välistä yhteyttä ei ole tätä tutkimusta varten tehdyn kirjallisuuskartoituksen mukaan tutkittu juurikaan yhdessä.

5 MENETELMÄT

5.1 Tutkimuskysymykset ja metodologiset valinnat

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on vastata kysymykseen siitä, onko luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välillä yhteyttä. Tällainen tutkimuskysymys on perusteltua asettaa silloin, kun tutkittavasta aiheesta on jo aikaisemman kirjallisuuden perusteella kohtuullisesti tietoa ja silloin, kun molemmista muuttujista on olemassa erikseen tietoa (Metsämuuronen, 2003, s. 25).

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat

1. Kuinka ekstrovertejä tähän tutkimukseen osallistuneet luokanopettajaopiskelijat ovat persoonallisuudeltaan?
2. Mikä on tähän tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajaopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen ja sen eri osa-alueiden tämänhetkinen tila?
3. Onko tähän tutkimukseen osallistuneiden luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversion ja heidän kokemansa opiskelu-uupumuksen välillä yhteyttä?

Tämä tutkimus on tutkimusasetelmaltaan ja -menetelmiltään kvantitatiivinen eli määrällinen. Tällaisessa tutkimuksessa käytettävien tilastollisten menetelmien avulla tuloksia voidaan tiivistää ja tuloksista voidaan estimoida tutkittavien muuttujien välisiä korrelatiivisia yhteyksiä sekä luoda mahdollisia päätelmiä ja ilmiötä kuvaavia malleja (Nummenmaa, 2004, s. 14). Tulosten tiivistäminen tarkoittaa esimerkiksi keskiarvojen laskemista ja raportoimista. Tilastollinen päättely tarkoittaa puolestaan tutkimustulosten yleistämistä kaikkiin ihmisiin, joita tutkittavat henkilöt edustavat. (Nummenmaa, 2004, s. 14.) Mallintamiseksi kutsutaan sellaisen mallin luomista, joka selittää ja ennustaa tapahtumien kulkua

eli sitä, ”miten todennäköisesti ihmiset keskimäärin käyttäytyvät” (Nummenmaa, 2004, s. 14-15). Numeerisen tutkimuksen etuna on muun muassa tutkimuksen objektiivisuus ja tarkkuus sekä se, että tutkimustuloksia tulkitaan usein samalla tavalla tutkijasta riippumatta (Komulainen & Karma 2002, s. 1).

Tutkittavaa joukkoa, eli ryhmää, jota määrällisessä tutkimusotteessa tutkitaan, nimitetään otokseksi (Komulainen & Karma, 2002, s. 2). Tämän tutkimuksen otoksesta käytetään vielä tarkemmin nimitystä harkinnanvarainen näyte, koska tutkimukseen osallistujiksi ja kyselylomakkeeseen vastaajiksi valittiin erityisesti tietyn alueen korkeakouluyhteisön luokanopettajaopiskelijat. Tässä tutkimuksessa populaatiolla puolestaan tarkoitetaan laajempaa koko maan luokanopettajaopiskelijoita koskevaa ryhmää, johon tutkimuksen otos ja harkinnanvarainen näyte kuuluvat (Komulainen & Karma, 2002, s. 2). Jotta tutkimustulosten voidaan ajatella koskevan koko populaatiota, on otoksen oltava tarpeeksi edustava (Komulainen & Karma 2002, s. 2). Otoksen edustavuus paranee, mitä enemmän se muistuttaa populaatiota (Nummenmaa, 2004, s. 22).

Tämä tutkimus on korrelatiivinen eli siinä pyritään löytämään ilmiöiden välisiä korrelatiivisia yhteyksiä. Korrelatiivisessa tutkimuksessa tutkija ei voi säädellä mitattavaan ominaisuuteen vaikuttavaa muuttujaa. Korrelatiivisessa tutkimuksessa muuttujista käytetään nimityksiä riippumaton ja riippuva muuttuja, vaikka tällaisessa tapauksessa ei suoranaisesti olekaan mukana tutkijan säätlemää riippumatonta muuttujaa. Korrelatiivisessa tutkimuksessa muuttujien riippumattomuus ja riippuvuus perustuvat oletettuihin vaikutuksiin muuttujien välillä. (Nummenmaa, 2004, s. 28-29.) Tässä tutkimuksessa oletetaan, että luokanopettajaopiskelijan ulospäinsuuntautuneisuus eli ekstroversio olisi yhteydessä opiskelijan kokemaan opiskelu-uupumukseen.

Tutkimus toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Linkki lomakkeeseen jaettiin Tampereen alueen erään korkeakouluyhteisön luokanopettajaopiskelijoille suunnatun sähköpostilistan kautta. Tämän lisäksi linkki jaettiin luokanopettajaopiskelijoiden suljettuun Facebook-ryhmään sekä kolmannen vuosikurssin luokanopettajaopiskelijoiden yhteiseen WhatsApp-ryhmään. Linkki kyselylomakkeeseen oli auki yhden viikon ajan. Kyselylomake tehtiin Qualtricks-ohjelman avulla ja se sisältää taustamuuttujien (vuosikurssi, sukupuoli, äidin ja isän (tai lapsuuden päähuoltajan) koulutus, siviilisääty, onko

vastaajalla lapsi / lapsia, käykö vastaaja opintojen ohella töissä ja arvioitu vapaa-ajan määrä) lisäksi XSF-FIN -mittarista ekstroversiota mittaavat väitteet (Konstabel ym., 2017) sekä opiskelu-uupumusmittari SBI-9:n (Salmela-Aro, 2009). Vastaukset analysoitiin IBM SPSS Statistics-ohjelman version 25 avulla.

5.2 *Persoonallisuusmittari XSF-FIN*

Persoonallisuusmittari XSF-FIN tai XS5 on tehty Short Five (S5) -kyselyn pohjalta. Se on lyhennetty versio S5 -kyselystä sisältäen S5 -kyselyn 60 väittämän sijaan vain 30 väittämää ja jokainen väittäjä on suunniteltu mittaamaan yhtä persoonallisuuspiirteen alapiirrettä (Konstabel ym., 2017, s. 1). Kriteereinä mittariin valituissa väittämissä olivat korrelaatiot pidempien persoonallisuuskyselyiden (kuten NEO PI-R) (Costa & McCrae, 1992) kanssa, korrelaatiot itse- ja vertaisarvioiden välillä suoritettujen persoonallisuuskyselyiden kanssa sekä mittarin väittämien keskinäinen yhtenäisyys (Konstabel ym., 2017, s. 3). Suomenkielisessä mittarissa korrelaatiot XS5 -mittarin ja Costan ja McCraen (1992) alkuperäisen NEO PI-R -mittarin välillä vaihtelivat 0,84 ja 0,90 välillä. Tässä tutkimuksessa on käytetty XSF-FIN mittarista (Konstabel ym., 2017, s. 1) vain ekstroversiota mittaavaa kuutta väittämää.

Short Five (S5) -kysely on suunniteltu mittaamaan NEO PI-R -mittarin mukaisia piirteitä (Konstabel ym., 2012, s. 15). Aikaisemmassa tutkimuksessa on havaittu, että S5 on hyvin samanlainen sen pidempien vastikkeidensa kanssa (Konstabel ym., 2012, s. 23). Kun suomenkielistä S5 -mittaria verrattiin vironkieliseen S5 -mittariin ja ruotsinkieliseen NEO PI-R -mittariin, todettiin S5 -mittarin kysymysten vastaavan hyvin tai erinomaisesti NEO PI-R -mittarin kanssa. (Konstabel ym., 2012, s. 18). Vastaavuuskerroin ekstroversion kohdalla oli 0,92. Korrelaatio S5- ja NEO PI-R- mittareiden välillä vaihteli kaikkien eri persoonallisuuden piirteiden osalta 0,81 ja 0,91 välillä. (Konstabel ym., 2012, s. 19.) Ekstroversiota mittaavien piirteiden osalta korrelaatio vaihteli 0,64 (E5) ja 0,84 (E2) välillä. Edellä mainitut korrelaatiot ovat tilastollisesti merkitseviä ($p < 0,05$). (Konstabel ym., 2012, s. 21). Lyhyempi persoonallisuuskysely on

aikaisemman tutkimuksen mukaan todettu yhtä reliabeliksi kuin pidemmät kyselyt (Konstabel ym., 2012).

Lyhyemmän persoonallisuuskyselyn ilmeisenä etuna on se, että sen täyttäminen vie vastaajalta vähemmän aikaa. Ihmiset osallistuvat tutkimukseen vapaaehtoisesti todennäköisemmin silloin, kun osallistuminen vie vähemmän heidän aikaansa. (Konstabel ym., 2012, s. 13.) Pidemmät kyselyt saattavat myös pidemmästä kyselystä saatavan tiedon lisäämisen sijaan vähentää kyselystä saatavan tiedon laatua, sillä monen samanlaisen kysymyksen jälkeen vastaaja ei välttämättä ole enää niin huolellinen lukiessaan jokaista jäljellä olevaa kysymystä. Täten mittaamiseen liittyvien virheiden riski kasvaa. (Konstabel ym., 2012, s. 14.) Lyhyemmässä mittarissa kysymykset ovat kuitenkin pidempiä kuin yleensä. Tämän takia kysymysten ymmärtäminen vie mahdollisesti enemmän aikaa ja vastaaja saattaa antaa vastauksensa huolimattomammin tai impulsiivisemmin. Vähäisempi kysymysten määrä kuitenkin tarkoittaa pienempää valintojen määrää vastaajalle, jolloin hän voi käyttää enemmän aikaa kuhunkin tekemäänsä valintaan. (Konstabel ym., 2012, s. 14.)

S5 -kysely perustuu NEO PI-R -kyselyyn, joka puolestaan on tehty Five Factor Modelin pohjalta (Costa & McCrae, 1992, s. 14). Costan ja McCraen Five Factor Model (FFM) perustuu persoonallisuuden piirteisiin. Piirteet antavat tietoa toistuvista tavoista toimia ja reagoida täten luokitellen yksilöitä ja erotellen heitä toisistaan. Piirteet mahdollistavat myös yleistysten tekemisen siitä, miten toiset ihmiset, joilla on samat piirteet, luultavasti toimivat ja reagoivat. (McCrae & Costa, 2008, s. 160.) Five Factor -teoriassa piirteet ovat syviä psykologisia kokonaisuuksia, jotka voi päätellä käytöksestä ja tieteelliseen tutkimukseen perustuvasta kokemuksesta (McCrae & Costa, 2008, s. 163). Five Factor -teoria perustuu neljään olettamukseen ihmisyydestä: tiedettävyys, järjellisyys, vaihtelevuus ja ennakoitavuus. Tiedettävyys on oletus siitä, että persoonallisuutta voidaan tutkia. Olettamus järjellisyydestä perustuu siihen, että ihmiset pystyvät ymmärtämään itseään ja toisiaan. Vaihtelevuus puolestaan viittaa siihen, että ihmiset eroavat toisistaan psykologisesti merkittäville tavoilla. Ennakoitavuuden olettamuksella tarkoitetaan sitä, että ihmisen toiminnan aiheuttajakeskittymä on ihmisessä itsessään. (McCrae & Costa, 2008 s. 161-162.)

5.3 Opiskelu-uupumusmittari SBI-9

Opiskelu-uupumusmenetelmää voi käyttää sekä kokonaisopiskelu-uupumuksen että kolmen opiskelu-uupumuksen osa-alueen (uupumusasteinen väsymys eli ekshaustio, kyynisyys, riittämättömyys) osalta (Salmela-Aro, 2009, s. 20-21). SBI-9 on todettu luotettavaksi menetelmäksi ja se soveltuu esimerkiksi terveysalan ammattilaisten käytön lisäksi hyvin muiden alojen opiskelu-uupumuksen tieteelliseen tutkimukseen (Salmela-Aro 2009, 37, s. 41).

SBI-9-mittarissa on yhdeksän väittämää, joista jokaiseen vastataan Likert-asteikolla 1 (täysin eri mieltä) - 6 (täysin samaa mieltä). Mittarin muuttujia mitataan näin ollen diskreettisesti eli epäjatkovasti, sillä ne voivat saada ainoastaan kokonaislukuarvoja. Likert-asteikon muuttujat käsitellään tilastollisissa analyyseissä kuitenkin jatkuvina muuttujina, sillä itsessään ilmiönä mielipiteet eivät muutu kuuden pykälän välein, vaan lineaarisesti asteikolla 1-6. (Nummenmaa, 2004, s. 33-34.) On kuitenkin huomioitava, että Likert-asteikko ei välttämättä aina ole aidosti välimatka-asteikollinen, mutta välimatka-asteikollisille muuttujille tarkoitetut analyysimenetelmät usein soveltuvat Likert-asteikollisen mittarin analysointiin. (Metsämuuronen, 2003, s. 40).

SBI-9 -mittarin eri kysymykset muodostavat opiskelu-uupumuksen eri osa-alueet. **Taulukossa 1** on esitelty, mitkä kysymykset muodostavat keskenään opiskelu-uupumuksen kolme eri osa-aluetta. Väittämien numerointi viittaa kysymysten numerointiin kyselylomakkeessa. Väittämät 1, 4, 7 ja 9 mittaavat yhdessä opiskelijan kokemaa opintoihin liittyvää uupumusasteista väsymystä eli ekshaustiota. Nämä kysymykset mittaavat uupumustilaa, jonka on todettu vaikuttavan heikentävästi opiskelijan toimintakykyyn. (Salmela-Aro 2009, s. 13.) Väittämät 2, 5 ja 6 mittaavat puolestaan opintoihin liittyvää kyynisyyttä ja kysymykset 3 ja 8 mittaavat vastaajan opintoihin liittyvää riittämättömyyden tunnetta (Salmela-Aro 2009, s. 14).

TAULUKKO 1. Opiskelu-uupumuksen eri osa-alueita mittaavat kysymykset (Salmela-Aro, 2009)

Uupumusasteinen väsymys (ekshaustio)	Kyynisyys	Riittämättömyys
Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään. (1)	Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun. (2)	Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani. (3)
Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia. (4)	Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostuksen opiskelua kohtaan. (5)	Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikanani. (7)
Ennen odotin saavani aikaan opinnoissani paljon enemmän kuin nyt. (8)	Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä. (6)	
Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani. (9)		

Vastaukset pisteytetään ja analysoidaan siten, että jokaisen kolmen alaulottuvuuden pisteet lasketaan erikseen yhteen ja kokonaisopiskelu-uupumuksen osalta kaikkien osioiden pisteet lasketaan yhteen. Uupumusasteisen väsymisen osalta kysymykset 1, 4, 8 ja 9 lasketaan yhteen, kyynisyyden osalta kysymykset 2, 5 ja 6 lasketaan yhteen ja riittämättömyyden osalta kysymykset 3 ja 7 lasketaan yhteen. (Salmela-Aro 2009, s. 40.) Pisteytyksen jälkeen pisteitä vastaavat lähimmät normatiiviset persentiilit katsotaan normitaulukosta, jonka mukaan voidaan tehdä viitteellisiä päätelmiä vastaajien opiskelu-uupumusriskistä.

Opiskelijan uupumusriskiä ja kokonaisuupumusta mittaa SBI-9-mittarin kokonaisasteikko, joka koostuu edellä mainittujen väitteiden summasta. Korkea kokonaisriski uupumiseen edellyttää korkeita pistemääriä kaikissa kolmessa uupumusta koskevassa osa-alueessa. (Salmela-Aro 2009, s. 14-15.)

5.4 Taustamuuttujat

Tässä tutkimuksessa taustamuuttujina on käytetty vastaajan vuosikurssia, sukupuolta sekä äidin ja isän koulutustaustaa. Opintojen etenemisen on todettu olevan yhteydessä kokonaisuupumuksen lisääntymiseen (Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25). Vastaajan sukupuolta kysytään, sillä Salmela-Aro on määritellyt kokonaisuupumuksen normitaulukot naisille ja miehille erikseen (Salmela-Aro,

2009, s. 45-56). Vanhempien koulutustaustan on todettu olevan yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin siten, että äidin koulutustausta on yhteydessä opiskelijan kokonaiskuormitukseen (Mohebbi ym., 2019 s. 6) ja isän koulutustausta on yhteydessä opiskelijan korkeampaan masentuneisuuteen (Chen ym., 2013, s. 5). Lisäksi vastaajilta on kysytty sitä, onko vastaajalla lapsia, käykö vastaaja töissä opintojen ohella ja kuinka paljon vastaaja arvioisi hänellä olevan vapaa-aikaa. Aikaisemman tutkimuksen mukaan ihmisen korkeampi fyysisen aktiivisuuden määrä vapaa-ajalla vähentää mielenterveyden häiriöiden riskiä (Sanchez-Villegas ym., 2008, s. 831). Fyysisen aktiivisuuden määrää vapaa-ajalla ei tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa kysytty, mutta voisi olla loogista ajatella, että vapaa-ajan määrällä voisi olla vaikutusta siihen, miten vastaaja ehtii pitää yllä fyysistä aktiivisuuttaan.

Monet tämän tutkimuksen taustamuuttujista ovat laatueroasteikollisia, sillä taustamuuttujia mittaavat asiat voidaan tässä tutkimuksessa erotella toisistaan ainoastaan laadullisesti, ei määrällisesti. Lisäksi eri vastauksille annettujen numeroarvojen tarkoitus on ainoastaan erotella ryhmät toisistaan. (Metsämuuronen, 2003, s. 37.) Taustamuuttujista kuitenkin esimerkiksi vanhempien koulutustaustat ovat järjestysasteikollisia muuttujia, sillä muuttujista voidaan sanoa, että jonkin ominaisuuden määrä muuttuu annetusta vastauksesta riippuen, mutta suoranaisesti ei voida sanoa, paljonko eri vastausten arvot muuttuvat (Metsämuuronen, 2003, 38).

5.5 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi aloitettiin lataamalla tutkimuskyselyn vastaukset Qualtricks-ohjelmasta SPSS-ohjelmaan ja tämän jälkeen poistamalla vastaajien vastaamisajankohdat sekä siistimällä ja selkeyttämällä muuttujien nimiä SPSS-näkymässä. Tavoitteena oli luoda summamuuttujat kokonaisekstroversiosta, kokonaisopiskelu-uupumuksesta sekä uupumusta koskevista alaluokista eli uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisyydestä sekä riittämättömyydestä. Kyseisiä kokonaisuupumuksen kolmea alamuuttujaa tarkasteltiin myös yksityiskohtaisemmin.

Ennen summamuuttujien luomista tarkasteltiin muuttujien yhteensopivuutta ja reliabiliteettia Cronbachin alphan avulla. Kokonaisekstroversioon Cronbachin alpha oli 0,71. Summamuuttujien luomista varten ekstroversiota mittaavista muuttujista käännettiin muuttujat E3, E5 ja E6, sillä sellaisinaan ne mittasivat ekstroversiota käänteisesti ja summamuuttujassa kaikkien siihen valittujen muuttujien skaalojen on vastattava toisiaan (Metsämuuronen, 2003, s. 435-436.) Kokonaisuupumuksen osalta Cronbachin alpha oli 0,87, uupumusasteisen väsymyksen osalta 0,79, kyynisyyden osalta 0,84 ja riittämättömyyden osalta 0,68.

Tämän jälkeen luotiin summamuuttuja kokonaisekstroversiosta. Kokonaisekstroversioon summamuuttuja luotiin kaikista kuudesta ekstroversiota mittaavasta kysymyksestä. Ekstroversiota mittaavan summamuuttujan vaihteluväli oli -18 – 18. Lisäksi luotiin summamuuttujat kokonaisuupumuksesta ja sen kolmesta osa-alueesta eli uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisyydestä sekä riittämättömyydestä. Summamuuttujat luotiin summaamalla kysymykset yhteen (kysymys1 + kysymys2 +...). Kokonaisuupumusta mittaavaan summamuuttujaan yhdistettiin uupumusta mittaavista kysymyksistä kaikki, uupumusasteista väsymystä mittaavaan summamuuttujaan puolestaan kysymykset 1, 4, 8 ja 9, kyynisyyttä mittavaan summamuuttujaan kysymykset 2, 5 ja 6 sekä riittämättömyyttä mittaavaan summamuuttujaan kysymykset 3 ja 7. Kokonaisuupumusta mittaavan summamuuttujan vaihteluväli oli 9–54, uupumusasteista väsymystä mittaavan summamuuttujan vaihteluväli oli 4–24, kyynisyyttä mittaavan summamuuttujan vaihteluväli oli 3–18 ja riittämättömyyttä mittaavan summamuuttujan vaihteluväli oli 2–12.

Summamuuttujien ja taustamuuttujien (vuosikurssi, sukupuoli, äidin ja isän (tai lapsuuden päähuoltajan) koulutus, siviilisääty, onko vastaajalla lapsi / lapsia, käykö vastaaja opintojen ohella töissä ja arvioitu vapaa-ajan määrä) välisiä korrelaatioita tarkasteltiin joko parametrisin tai ei-parametrisin (Pearson tai Spearman) testein sen mukaan, onko muuttuja normaalisti jakautunut vai ei. Normaalijakautuneisuuden tarkastelussa hyödynnettiin vinous- ja huipukkuuslukuja sekä histogram-kuvaa, joka näyttää normaalijakautuneisuuden kaariviivan. Kokonaisopiskelu-uupumusta mittaavan summamuuttujan huipukkuus-luku (kurtosis) ylittää hieman normaalisti jakautuneen muuttujan

ylärajan (1,00) ja tästä syystä korrelaatioissa on huomioitu sekä Pearsonin että Spearmanin korrelaatiot. Tästä huolimatta lineaarinen regressioanalyysi todettiin soveltuvaksi aineiston analyysitavaksi.

Seuraavassa analyysin vaiheessa tarkasteltiin kokonaisekstroversion ja kokonaisuupumuksen, uupumusasteisen väsymyksen, kynnisyksen ja riittämättömyyden välisiä yhteyksiä korrelaatioiden avulla. Lopuksi opiskelijan ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välistä yhteyttä analysoitiin lineaarisen regressioanalyysin avulla.

Opiskelu-uupumusriskiä analysoitaessa huomioitiin molemmat sukupuolet erikseen, sillä Salmela-Aron määrittelemät uupumusmittaria koskevat viiteluvut uupumusriskistä on määritelty erikseen naisille ja miehille (Salmela-Aro, 2009, s. 45-46).

5.6 Lineaarinen regressioanalyysi

Lineaarinen regressioanalyysi sopii analyysimenetelmäksi hyvin tutkimuksiin, joiden tutkimusasetelmat ovat korrelatiivisia (Nummenmaa, 2004, s. 297). Korrelaatio kuvaa muuttujien välisen yhteyden voimakkuutta, mutta regressiomenetelmien avulla on mahdollista ennustaa tutkittavien mittaustuloksia ja mallintaa tutkittavien muuttujien välisiä yhteyksiä (Nummenmaa, 2004, s. 297). Tämän vuoksi regressioanalyysi on luonnollinen ja mielekäs valinta korrelaatioiden lisäksi myös tämän tutkimusasetelman analyysitavaksi. Tämän tutkimuksen regressioanalyysissä selittäväksi muuttujaksi (independent variable) on määritelty kokonaisekstroversio (summamuuttuja kuudesta ekstroversiota käsittelevästä kysymyksestä) ja selitettäväksi muuttujiksi (dependent variable) puolestaan kokonaisopiskelu-uupumus sekä sen osa-alueet eli uupumusasteinen väsymys, kynnisyys ja riittämättömyys. Oletuksena siis on, että opiskelijan ekstroversio on yhteydessä opiskelijan opintoja koskevaan kokonaisuupumukseen ja sen eri osa-alueisiin.

Tässä tutkimuksessa regressionanalyysissä on otettu huomioon useampia sekä ekstroversion että opiskelu-uupumukseen ja sen eri osa-alueisiin mahdollisesti vaikuttavia taustatekijöitä. Nämä ovat tässä tutkimuksessa vuosikurssi, sukupuoli, arvioitu vapaa-ajan määrä, vastaajan äidin ja isän

koulutus, vastaajan mahdolliset lapset, työssäkäynti ja siviilisääty. Vuosikurssi ja sukupuoli on tässä tutkimuksessa huomioitu, sillä aikaisemman tutkimuksen mukaan kokonaisopiskelu-uupumus kasvaa opintojen edetessä (Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25) ja viitearvot nais- ja miesopiskelijoille on muodostettu erikseen (Salmela-Aro, 2009, s. 45-46). Äidin ja isän koulutustausta on huomioitu, sillä niillä on todettu olevan yhteys esimerkiksi opiskelijan kokonaiskuormitukseen (Mohebbi ym., 2019, s. 6). ja masentuneisuuteen (Chen ym., 2013, s. 5). Sukupuolen vaikutus opiskelu-uupumukseen haluttiin tässä tutkimuksessa kontrolloida, sillä sukupuolijakauma on saaduissa vastauksissa voimakkaasti vinoutunut. Edellä mainituista kontrollimuuttujista sukupuoli, vastaajan vanhempien koulutukset, lapset, työssäkäynti ja siviilisääty on regressioanalyysia varten dummy-koodattu (**TAULUKKO 2**). Dummy-koodauksessa muuttujan luokista luodaan omat muuttujansa siten, että jos havainto kuuluu tarkasteltavaan luokkaan, se saa arvon 1, ja jos havainto ei kuulu tarkasteltavaan muuttujaan, sille annetaan arvoksi 0. Siviilisäädyn kohdalla dummy-koodaus toteutettiin siten, että "naimissa" tai "avoliitossa"-vastaukset saivat arvon 1 ja muut vastaukset arvon 0. Vastaajat olivat vastanneet olevansa joko naimattomia, naimisissa tai avoliitossa. Dummy-koodaus tehdään, koska laatueroasteikollisia muuttujia ei voida sellaisinaan lisätä regressioanalyysiin. (Nummenmaa, 2004, s. 313-314.) Pää- ja taustamuuttujat lisättiin regressiomalliin siten, että taustamuuttujat lisättiin samanaikaisesti selittävän muuttujan (ekstroversio) kanssa. Lisäksi regressiomalliin lisättiin yksittäiset opiskelu-uupumuksen osa-alueet selittävän muuttujan (ekstroversio) kanssa.

TAULUKKO 2. Taustamuuttujien Dummy-koodaus

Muuttuja	Uusi arvo 0	Uusi arvo 1
Sukupuoli	Ei-nainen (eli mies tai muu)	Nainen
Käykö vastaaja töissä opintojen ohella?	Ei	Kyllä
Onko vastaajalla lapsi/lapsia?	Ei	Kyllä
Äidin koulutus	Ei korkeakoulutusta	Korkeakoulutus
Isän koulutus	Ei korkeakoulutusta	Korkeakoulutus
Siviilisääty	Ei naimisissa tai avoliitossa	Naimisissa tai avoliitossa

6 TULOKSET

6.1 Kuvailevat tunnusluvut

Kyselylomakkeeseen vastasi yhteensä 54 luokanopettajaopiskelijaa. Suurin osa vastaajista oli naisia (94,4 %, n = 51) ja vähäinen osuus miehiä (5,6 %, n = 3). Suurin osa vastaajista (44,4 %, n = 28) oli kolmannen vuosikurssin opiskelijoita ja toiseksi eniten vastaajia oli viidenneltä vuosikurssilta (20,4 %, N=11). Tämän jälkeen vastaajia oli eniten neljänneltä vuosikurssilta (14,8 %, N=8). Ensimmäiseltä ja toiselta vuosikurssilta vastaajia oli yhtä paljon (7,4 %, N=4) ja tutkimuskyselyyni vastanneista pienin osuus (5,6 %, N=3) opiskeli kuudennella tai sitä korkeammalla vuosikurssilla. **Taulukossa 3** esitetään aineiston kuvailevat luvut ekstroversion, kokonaisuupumuksen ja opiskelu-uupumuksen eri osa-alueiden osalta.

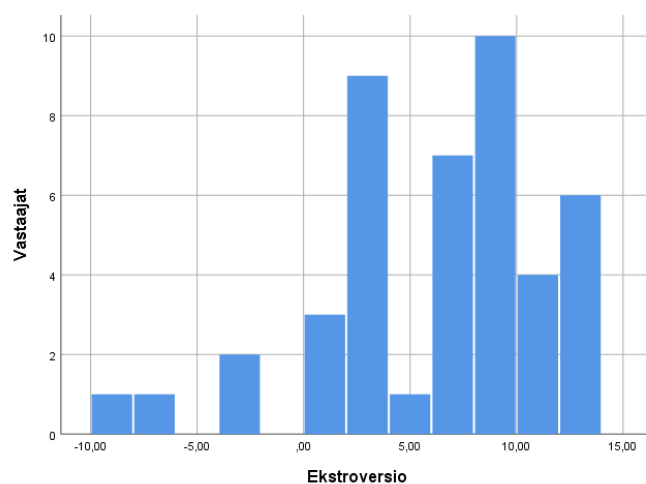
TAULUKKO 3. Aineiston kuvailevat tunnusluvut

	Ekstroversio	Kokonaisuupumus	Uupumusasteinen väsymys	Kyynisyys	Riittämättömyys
N	44	54	54	54	54
Keskiarvo	5,704	28,296	12,592	8,0741	7,629
Mediaani	7,000	27,000	12,000	7,5000	7,000
Moodi	3,00	27,00	12,00	5,00	7,00
Varianssi	27,841	79,835	21,038	13,919	5,672
Vinous	-0,898	0,233	0,345	0,881	-0,115
Huipukkuus	0,558	-1,019	-0,624	0,288	-0,330
Vaihteluväli	22,00	32,00	18,00	15,00	10,00
Minimi	-9,00	14,00	4,00	3,00	2,00
Maksimi	13,00	46,00	22,00	18,00	12,00

6.2 Ekstroversio

Kuviossa 1 esitetään histogrammina vastaajien sijoittuminen ekstroversiota koskeviin arvoihin asteikolla -18 – 18. Luokanopettajaopiskelijoiden vastaukset

painottuivat melko vahvasti korkeampaan ekstroversion. Kokonaisekstroversion keskiarvo oli 5,7 asteikolla -18 – 18. Luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversio näkyi erityisesti lämmössä (E1) ja positiivisissa tunteissa (E6), joiden molempien keskiarvo ylitti arvon 1,7 asteikolla -3 – 3 (E1 ka = 1,73 ja E6 ka = 1,81). Näiden moodit olivat 2,00 eli asteikolla -3 – 3 arvoa 2 (= kuvaus on enimmäkseen oikea) vastattiin eniten. Lämmössä arvon kaksi (= kuvaus on enimmäkseen oikea) on vastannut 56,6 % vastaajista ja positiivisissa tunteissa arvon kaksi (= kuvaus on enimmäkseen oikea) on vastannut 39,6 % vastaajista. Myös itsevarmuuden (E3) moodi on 2 (= kuvaus on enimmäkseen oikea), mutta tämän kysymyksen osalta keskiarvo (ka = 0,6) jää lämpöä ja positiivisia tunteita alhaisemmaksi. Itsevarmuudessa arvon kaksi on vastannut 32,7 % vastaajista. **Kuvion 1** histogrammi havainnollistaa vastaajien ekstroversion painottumisen korkeisiin arvoihin.



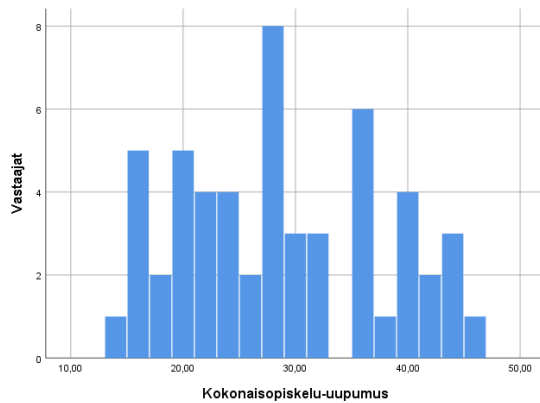
KUVIO 1. Vastaajien sijoittuminen ekstroversiota koskeviin arvoihin asteikolla -18 – 18

Taulukossa 4 esitetään tutkimuksessa käytettyjen muuttujien väliset korrelaatiot. Ekstroversion ja vuosikurssin ($r = -0,40$, $p = 0,007$) sekä sen, onko vastaajalla lapsia ($r = -0,34$, $p = 0,023$) välillä oli negatiivinen tilastollisesti merkitsevä korrelaatio.

6.3 Opiskelu-uupumus

Kuviossa 2 esitetään histogrammina vastaajien sijoittuminen kokonaisopiskelu-uupumusta koskeviin arvoihin asteikolla 9–54. Kaikkien vastaajien kesken kokonaisuupumuksen keskiarvo oli 28,29 asteikolla 9–54. Uupumusasteisessa väsymyksessä keskiarvo oli 12,58 asteikolla 4–24, kyynisyydessä 8,07 asteikolla 3–18 ja riittämättömyydessä 7,62 asteikolla 2–12. Opiskelijoiden opintoihin liittyvä koettu riittämättömyyden tunne on siis kyynisyyteen verrattuna jonkin verran korkeampaa vastaajien keskuudessa.

Naisista suurin osa (9,8 %, $n = 5$) sai kokonaisuupumuksesta 27 pistettä (asteikolla 9–54). Naisvastaajista 43,1 % ($n = 22$) ylitti kohonneen uupumusriskin rajan (29 pistettä) kuuluen vähintään 70. percenttiin kokonaisuupumuksen osalta ja 21,7 % ($n = 11$) naisvastaajista ylitti selvästi kohonneen uupumusriskin rajan kuuluen vähintään 90. percenttiin. Miehistä 33,3 % ($n = 1$) ylitti selvästi kohonneen uupumusriskin rajan saaden kokonaisuupumuksesta 36 pistettä (asteikolla 9–54). Lopuilla miesvastaajilla ($n = 2$) ei pisteidensä puolesta (14,00 ja 21,00) ollut uupumusriskiä.



KUVIO 2. Vastaajien sijoittuminen kokonaisopiskelu-uupumusta koskeviin arvoihin asteikolla 9–54

Taulukossa 4 esitetään kaikkien tutkimusasetelmassa käytettyjen muuttujien väliset korrelaatiot. Opiskelijoiden kokonaisuupumuksen ja arvioidun vapaa-ajan määrän välinen korrelaatio oli negatiivinen ja tilastollisesti merkitsevä ($r = -0,39$, $p = 0,004$), mikä tarkoittaa sitä, että mitä vähemmän opiskelijalla oli vapaa-aikaa,

sitä enemmän hän koki kokonaisvaltaista opiskelu-uupumusta (Taulukko 4). Tästä ei kuitenkaan voida tulkita muuttujien välistä mahdollista syy-seuraussuhdetta. Uupumusasteisen väsymyksen ja sen, onko vastaajalla lapsia ($r = 0,30, p = 0,029$), välillä oli positiivinen tilastollisesti merkitsevä korrelaatio. Uupumusasteisen väsymyksen ja arvioidun vapaa-ajan ($r = -0,40, p = 0,003$) sekä riittämättömyyden ja arvioidun vapaa-ajan määrän ($r = -0,50, p = 0,000$) välillä oli negatiivinen tilastollisesti merkitsevä korrelaatio.

Opiskelijoiden opintoihin kohdistuvalla kyynisyydellä ei ollut tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota minkään taustamuuttujan kanssa. Opiskelu-uupumusta tai sen eri osa-alueita mittaavien muuttujien välillä oli keskenään voimakkaat, tilastollisesti merkitsevät positiiviset korrelaatiot. Kokonaisuupumus korreloi heikoimmin kyynisyyden ($r = 0,75, p = 0,000$) ja voimakkaimmin uupumusasteisen väsymyksen ($r = 0,90, p = 0,000$) kanssa. Uupumusasteinen väsymys korreloi heikoimmin kyynisyyden ($r = 0,43, p = 0,001$) ja voimakkaimmin kokonaisuupumuksen ($r = 0,90, p = 0,000$) kanssa. Kyynisyys korreloi heikoimmin riittämättömyyden ($r = 0,40, p = 0,003$) ja voimakkaimmin kokonaisuupumuksen ($r = 0,75, p = 0,000$) kanssa. Riittämättömyys korreloi heikoimmin kyynisyyden ($r = 0,40, p = 0,003$) ja voimakkaimmin kokonaisuupumuksen ($r = 0,84, p = 0,000$) kanssa.

TAULUKKO 4. Tutkimuksessa käytettyjen muuttujien väliset korrelaatiot (Pearson)

		Äidin koulutus	Isän koulutus	Lapsi	Työssä- käynti	Vapaa- ajan määrä	Kokonais- uupumus	Uupumus- asteinen väsymys	Kyynisyys	Riittämättömyys	Ekstroversio
Vuosikurssi	<i>r</i>	-0,122	-0,177	0,078	0,287*	0,130	0,120	0,123	0,139	-0,006	-0,403**
	<i>p</i>	0,380	0,201	0,575	0,036	0,347	0,389	0,375	0,315	0,964	0,007
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Sukupuoli	<i>r</i>	-0,019	0,072	0,048	0,304*	-0,260	0,127	0,210	-0,061	0,168	-0,012
	<i>p</i>	0,894	0,605	0,733	0,025	0,058	0,361	0,128	0,663	0,226	0,937
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Äidin koulutus	<i>r</i>	1	0,202	-0,053	-0,140	-0,044	0,086	0,066	0,057	0,107	0,125
	<i>p</i>		0,143	0,705	0,313	0,750	0,535	0,634	0,683	0,441	0,420
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Isän koulutus	<i>r</i>	0,202	1	-0,189	-0,144	-0,025	-0,099	-0,215	0,041	-0,022	0,181
	<i>p</i>	0,143		0,171	0,300	0,857	0,475	0,118	0,769	0,877	0,239
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Lapsi	<i>r</i>	-0,053	-0,189	1	-0,045	-0,099	0,259	0,298*	0,155	0,155	-0,343*
	<i>p</i>	0,705	0,171		0,748	0,478	0,058	0,029	0,262	0,262	0,023
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Työssä- käynti	<i>r</i>	-0,140	-0,144	-0,045	1	-0,227	0,044	0,096	0,057	-0,109	-0,190
	<i>p</i>	0,313	0,300	0,748		0,099	0,753	0,491	0,682	0,432	0,216
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Vapaa-ajan määrä	<i>r</i>	-0,044	-0,025	-0,099	-0,227	1	-0,389**	-0,400**	-0,123	-0,496**	0,122
	<i>p</i>	0,750	0,857	0,478	0,099		0,004	0,003	0,377	0,000	0,429
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Siviilisäät	<i>r</i>	-0,086	-0,041	0,022	0,255	0,012	0,004	0,121	-0,149	0,014	-0,121
	<i>p</i>	0,538	0,766	0,875	0,063	0,930	0,979	0,383	0,282	0,920	0,433
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Kokonais- uupumus	<i>r</i>	0,086	-0,099	0,259	0,044	-0,389**	1	0,904**	0,748**	0,839**	-0,194
	<i>p</i>	0,535	0,475	0,058	0,753	0,004		0,000	0,000	0,000	0,207
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Uupumus- asteinen väsymys	<i>r</i>	0,066	-0,215	0,298*	0,096	-0,400**	0,904**	1	0,434**	0,787**	-0,241
	<i>p</i>	0,634	0,118	0,029	0,491	0,003	0,000		0,001	0,000	0,115
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Kyynisyys	<i>r</i>	0,057	0,041	0,155	0,057	-0,123	0,748**	0,434**	1	0,402**	-0,165
	<i>p</i>	0,683	0,769	0,262	0,682	0,377	0,000	0,001		0,003	0,285
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44
Riittämättö- myys	<i>r</i>	0,107	-0,022	0,155	-0,109	-0,496**	0,839**	0,787**	0,402**	1	-0,029
	<i>p</i>	0,441	0,877	0,262	0,432	0,000	0,000	0,000	0,003		0,852
	<i>n</i>	54	54	54	54	54	54	54	54	54	44

*. Korrelaatio on tilastollisesti merkitsevä $p < 0,05$ tasolla.

**.. Korrelaatio on tilastollisesti merkitsevä $p < 0,01$ tasolla.

***. Korrelaatio on tilastollisesti merkitsevä $p < 0,001$ tasolla.

6.4 Ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välinen yhteys

6.4.1 Muuttujien väliset korrelaatiot

Opiskelijoiden ekstroversion ja kokonaisopiskelu-uupumuksen väliset Pearsonin ($r = -0,194$, $p = 0,207$) ja Spearmanin ($r = -0,267$, $p = 0,079$) korrelaatiokertoimet olivat negatiiviset, mutta eivät tilastollisesti merkitsevät (Taulukko 4). Muuttujien välillä näyttäisi siis olevan heikko, lineaarinen yhteys. Nämä negatiiviset korrelaatiot osoittavat, että mitä korkeampi on opiskelijan ekstroversio, sitä alhaisempaa kokonaisopintouupumusta hän kokee. Ekstroversion ja uupumusasteisen väsymyksen välinen korrelaatio ($r = -0,241$, $p = 0,115$) oli voimakkain ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen eri osa-alueita mittaavien muuttujien välisistä korrelaatioista. Tämä korrelaatio ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää.

6.4.2 Regressioanalyysi

Taulukossa 5 esitetään ekstroversion ja kokonaisuupumuksen välinen yhteys toteutettuna lineaarisella regressioanalyysillä. Lineaarisen regressioanalyysin mukaan opiskelijan ekstroversion ja koetun kokonaisopiskelu-uupumuksen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($\beta = -0,002$, $p > 0,05$), kun kaikki kahdeksan taustamuuttujaa on otettu analyysissä huomioon. Kokonaisekstroversion adjustoitu selitysaste ($\Delta R^2 = 0,118$, $p = 0,143$) kokonaisopiskelu-uupumuksesta on 0,118 eli ekstroversio selittää kokonaisuupumusta koskevasta varianssista 11,8 %. Selitysasteessa on huomioitu ja kontrolloitu taustamuuttujien (vuosikurssi, sukupuoli, vapaa-ajan arvioitu määrä, äidin ja isän koulutus, vastaajan mahdolliset lapset, työssäkäynti opintojen ohella ja siviilisääty) vaikutus ekstroversion ja kokonaisuupumuksen väliseen yhteyteen. Regressioanalyysin kokonaismallin, jossa tutkittiin ekstroversion vaikutusta kokonaisopiskelu-uupumukseen, F-arvo oli 1,640 ($df = 9$), $p = 0,143$.

TAULUKKO 5. Lineaarinen regressioanalyysi ekstroversion ja kokonaisopiskelu-uupumuksen välisestä yhteydestä

	Regressiokerroin β	Keskivirhe (SE)	95 % luottamusväli alareuna	95 % luottamusväli yläreuna	p-arvo
Vuosikurssi	0,223	0,15	-0,09	0,53	0,153
Sukupuoli	1,277	0,79	-0,33	2,89	0,116
Äidin koulutus	0,256	0,33	-0,42	0,93	0,447
Isän koulutus	-0,381	0,33	-1,05	0,29	0,253
Onko lapsia	0,997	0,77	-0,56	2,55	0,201
Työssäkäynti	-0,352	0,35	-1,06	0,35	0,318
Vapaa-ajan määrä	-0,176	0,09	-0,37	0,02	0,071
Siviilisäätö	-0,277	0,32	-0,93	0,37	0,394
Ekstroversio	-0,002	0,03	-0,07	0,067	0,961
Adjusted R²	0,118				0,143

Tässä tutkimuksessa tehdyssä regressioanalyysissä mallissa 1 taustamuuttajat (vuosikurssi, sukupuoli, äidin ja isän (tai lapsuuden päähuoltajan) koulutus, siviilisäätö, onko vastaajalla lapsi / lapsia, käykö vastaaja opintojen ohella töissä ja arvioitu vapaa-ajan määrä) lisättiin analyysiin kaikki yhdessä ja samanaikaisesti. Mallissa 2 edellisen lisäksi regressiomalliin lisättiin ekstroversio erikseen, jotta saatiin selville ekstroversion itsenäinen vaikutus, kun kaikki taustamuuttajat on kontrolloitu analyysissä samanaikaisesti.

Taulukossa 6 esitetään ekstroversion ja uupumusasteisen väsymyksen välinen yhteys toteutettuna lineaarisella regressioanalyysillä. Lineaarisen regressioanalyysin mukaan ekstroversion ja uupumusasteisen väsymyksen välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($\beta = -0,029$, $p > 0,05$), kun kaikki

kahdeksan taustamuuttujaa on otettu analyysissä huomioon. Kokonaisekstroversioon adjustoitu selitysaste ($\Delta R^2 = 0,184$, $p = 0,060$) kokonaisopiskelu-uupumuksesta on 0,184 eli ekstroversio selittää kokonaisuupumusta koskevasta varianssista 18,4 %. Selitysasteessa on huomioitu ja kontrolloitu taustamuuttujien (vuosikurssi, sukupuoli, vapaa-ajan arvioitu määrä, äidin ja isän koulutus, vastaajan mahdolliset lapset, työssäkäynti opintojen ohella ja siviilisääty) vaikutus. Regressioanalyysin, jossa tutkittiin ekstroversion vaikutusta uupumusasteiseen väsymykseen, F-arvo oli 2,075 ($df = 9$), $p = 0,060$.

TAULUKKO 6. Ekstroversion ja uupumusasteisen väsymyksen välinen yhteys

	Regressiokerroin β	Keskivirhe (SE)	95 % luottamusväli alareuna	95 % luottamusväli yläreuna	p-arvo
Vuosikurssi	1,001	0,65	-0,32	2,33	0,134
Sukupuoli	5,340	3,38	-1,53	12,21	0,124
Äidin koulutus	1,769	1,42	-1,13	4,67	0,223
Isän koulutus	-2,765	1,40	-5,61	0,08	0,056
Onko lapsia	5,061	3,27	-1,58	11,70	0,131
Työssäkäynti	-2,122	1,48	-5,14	0,89	0,162
Vapaa-ajan määrä	-0,667	0,40	-1,49	0,15	0,107
Siviilisääty	-0,180	1,37	-2,96	2,60	0,896
Ekstroversio	-0,029	0,14	-0,32	0,26	0,837
Adjustoitu R²	0,184				0,060

Taulukossa 7 esitetään ekstroversion ja kyynisyyden välinen yhteys toteutettuna lineaarisella lineaarisella regressioanalyysillä. Lineaarisen regressioanalyysin mukaan ekstroversion ja kyynisyyden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($\beta = -0,050$, $p > 0,05$), kun kaikki kahdeksan taustamuuttujaa on otettu analyysissä huomioon. Kokonaisekstroversioon adjustoitu selitysaste ($\Delta R^2 = -0,061$, $p = 0,683$) kyynisyydestä on -0,061 eli ekstroversio selittää kyynisyydestä koskevasta varianssista 6,1 %. Selitysasteessa on huomioitu ja kontrolloitu taustamuuttujien (vuosikurssi, sukupuoli, vapaa-ajan arvioitu määrä, äidin ja isän koulutus, vastaajan mahdolliset lapset, työssäkäynti opintojen ohella ja

siviilisäätö) vaikutus. Regressioanalyysin, jossa tutkittiin ekstroversion vaikutusta kyynisyyteen, F-arvo oli 0,725 ($df = 9$), $p = 0,683$.

TAULUKKO 7. Ekstroversion ja kyynisyyden välinen yhteys

	Regressiokerroin β	Keskivirhe (SE)	95 % luottamusväli alareuna	95 % luottamusväli yläreuna	p-arvo
Vuosikurssi	0,408	0,62	-0,85	1,66	0,513
Sukupuoli	3,337	3,20	-3,17	9,85	0,305
Äidin koulutus	0,175	1,35	-2,57	2,92	0,897
Isän koulutus	0,330	1,33	-2,36	3,02	0,805
Onko lapsia	2,726	3,10	-3,57	9,02	0,385
Työssäkäynti	0,788	1,41	-2,07	3,64	0,579
Vapaa-ajan määrä	-0,213	0,38	-0,99	0,56	0,581
Siviilisäätö	-2,034	1,30	-4,67	0,60	0,126
Ekstroversio	-0,050	0,13	-0,32	0,22	0,713
Adjustoitu R^2	-0,061				0,683

Taulukossa 8 esitetään ekstroversion ja riittämättömyyden välinen yhteys toteutettuna lineaarisella regressioanalyysillä. Lineaarisen regressioanalyysin mukaan ekstroversion ja riittämättömyyden välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($\beta = 0,064$, $p > 0,05$), kun kaikki kahdeksan taustamuuttujaa on otettu analyysissä huomioon. Kokonaisekstroversion adjustoitu selitysaste ($\Delta R^2 = 0,260$ $p = 0,018$) kyynisyydestä on 0,260 eli ekstroversio selittää riittämättömyyttä koskevasta varianssista 26 %. Selitysasteessa on huomioitu ja kontrolloitu taustamuuttujien (vuosikurssi, sukupuoli, vapaa-ajan arvioitu määrä, äidin ja isän koulutus, vastaajan mahdolliset lapset, työssäkäynti opintojen ohella ja siviilisäätö) vaikutus. Tämän kokonaismallin ($F = 2,675$ ($df = 9$), $p = 0,018$) selitysaste on tilastollisesti merkitsevä ja tarkoittaa sitä, että kokonaismallin ollessa kyseessä opiskelijan ekstroversion kasvaessa myös hänen

riittämättömyyden tunteensa kasvavat, kun kaikki taustamuuttujien vaikutukset on otettu analyysissä huomioon. Tämä regressioanalyysi osoitti riittämättömyyden ja työssäkäynnin ($\beta = -1,834$, $p = 0,019$) sekä riittämättömyyden ja vapaa-ajan määrän ($\beta = -0,700$, $p = 0,001$) välillä olevan tilastollisesti merkitsevät negatiiviset yhteydet.

TAULUKKO 8. Ekstroversion ja riittämättömyyden välinen yhteys

	Regressiokerroin β	Keskivirhe (SE)	95 % luottamusväli alareuna	95 % luottamusväli yläreuna	p-arvo
Vuosikurssi	0,596	0,33	-0,07	1,26	0,078
Sukupuoli	2,817	1,70	-0,64	6,27	0,107
Äidin koulutus	0,364	0,72	-1,09	1,82	0,615
Isän koulutus	-0,994	0,70	-2,43	0,44	0,167
Onko lapsia	1,187	1,64	-2,16	4,53	0,475
Työssäkäynti	-1,834	0,75	-3,35	-0,32	0,019
Vapaa-ajan määrä	-0,700	0,20	-1,11	-0,29	0,001
Siviilisäätty	-0,277	0,69	-1,68	1,12	0,690
Ekstroversio	0,064	0,07	-0,08	0,21	0,372
Adjustoitu R ²	0,260				0,018

7 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka ekstrovertejä tähän tutkimukseen osallistuneet luokanopettajaopiskelijat ovat persoonallisuudeltaan, ja mikä on heidän opiskelu-uupumuksensa taso. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, onko luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välillä yhteyttä. Tutkimuksesta selvisi, että luokanopettajaopiskelijoiden kokonaisekstroversion keskiarvo oli 5,7 asteikolla -18 – 18. Luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversio näkyi erityisesti lämmön (E1) ja positiivisten tunteiden (E6) osa-alueissa. Luokanopettajaopiskelijoiden vastaukset painottuivat ekstroversiossa enemmän korkeisiin kuin mataliin arvoihin. Kokonaisuupumuksen keskiarvo oli puolestaan 28,29 asteikolla 9–54. Kokonaisuupumuksen osalta naisvastaajista 43 % (n = 22) ylitti kohonneen uupumusriskin rajan (29 pistettä) ja 22 % (n = 11) selvästi kohonneen uupumusriskin rajan.

Havainnot luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversion tasosta ovat aiemman tutkimuksen mukaiset siltä osin, että suurin osa luokanopettajaopiskelijoista on myös aikaisemman tutkimuksen mukaan ekstrovertejä (Heikkilä-Laakso, 1995, s. 194, s. 253). Tämän tutkimuksen mukaan opiskelijoiden opiskelu-uupumuksen keskiarvo oli kuitenkin hieman korkeampi kuin aikaisemmassa tutkimuksessa, sillä aikaisemman tutkimuksen mukaan kasvatustieteiden opiskelijoiden opiskelu-uupumuksen keskiarvo oli 23,51 (Salmela-Aro, 2009, s. 29) ja tämän tutkimuksen mukaan luokanopettajaopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen keskiarvo oli 28,29. On toki huomioitava, että edellä mainitut luvut eivät ole täysin verrannolliset, sillä kasvatustieteiden opiskelijat sisältävät muidenkin koulutusohjelmien opiskelijoita, kuin vain luokanopettajaopiskelijoita.

Regressioanalyysin mukaan opiskelijan ekstroversion ja riittämättömyyden tunteiden välinen yhteys on positiivinen, mutta ei tilastollisesti merkitsevä. Kokonaisuutena koskeva ekstroversion adjustoitu selitysaste riittämättömyyden tunteiden vaihtelulle ($\Delta R^2 = 0,260$, $p = 0,018$), kun kaikki taustamuuttujat on kontrolloitu, on kuitenkin tilastollisesti merkitsevä. Tämä tarkoittaa sitä, että opiskelijan ekstroversion kasvaessa hänen kokemansa riittämättömyyden tunteet myös kasvavat. Regressioanalyysin mukaan riittämättömyyden ja työssäkäynnin sekä riittämättömyyden ja vapaa-ajan määrän välillä oli tilastollisesti merkitsevät negatiiviset regressiokertoimet. Tämä viittaa siihen, että opiskelijan riittämättömyyden tunteiden kasvaessa opiskelijan työssäkäynti opintojen ohella ja vapaa-ajan määrä vähenevät.

Ekstroversion ja kokonaisuupumuksen, uupumusasteisen väsymyksen ja kyynisyyden väliset regressiokertoimet olivat negatiiviset. Nämä regressiokertoimet eivät olleet tilastollisesti merkitseviä, mutta antavat viitteitä siitä, että opiskelijan ekstroversion kasvaessa opiskelijan kokema kokonaisuupumus, uupumusasteinen väsymys ja kyynisyys vähenevät. Regressioanalyysin kokonaisuupumukselle saatuja ekstroversion selitysosuuksia kokonaisuupumuksen ($\Delta R^2 = 0,118$, $p = 0,143$), uupumusasteisen väsymyksen ($\Delta R^2 = 0,184$, $p = 0,060$) ja kyynisyyden ($\Delta R^2 = -0,061$, $p = 0,683$) osalta voidaan kasvatustieteellisessä tutkimuksessa pitää kohtalaisen voimakkaina, vaikka ne eivät olekaan tilastollisesti merkitseviä. Taustamuuttujien kontrolloinnin vuoksi korkeat prosentuaaliset selitysosuudet on kokonaisuupumuksen, uupumusasteisen väsymyksen ja kyynisyyden osalta mahdollista tulkita siten, että ekstroversion sijaan ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen väliseen yhteyteen vaikuttavat taustamuuttujat näyttäisivät selittävän suurimman osan tästä yhteydestä. Aikaisempi tutkimus tukee käsitystä siitä, että äidin (Mohebbi ym., 2019, s. 6) ja isän (Chen ym., 2013, s. 5) koulutustaustoilla olisi vaikutusta opiskelijan hyvinvointiin kokonaiskuormituksen ja masentuneisuuden osalta. Aikaisemman tutkimuksen mukaan ihmisen korkeampi fyysisen aktiivisuuden määrä vapaa-ajalla vähentää mielenterveyden häiriöiden riskiä (Sanchez-Villegas ym., 2008, s. 831). Fyysisen aktiivisuuden määrää vapaa-ajalla ei tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa kysytty, mutta on loogista ajatella, että vastaajilla, joilla vapaa-ajan arvioitu määrä on korkeampi, olisi enemmän aikaa

pitää yllä fyysistä aktiivisuuttaan vapaa-ajallaan esimerkiksi urheilemalla. Tällä ilmiöllä saattaa olla medioivia tai moderioivia yhteyksiä myös ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen väliseen yhteyteen.

7.1 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tämän tutkimuksen vahvuuksia ovat jo aiemmin luotettaviksi ja toimiviksi todetut mittarit ekstroversiosta (XSF-FIN tai XS5) ja opiskelu-uupumuksesta (SBI-9). Lisäksi tämän tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sitä, että luokanopettajaopiskelijoiden ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välisestä yhteydestä ei vaikuttaisi olevan paljoakaan aikaisempaa kotimaista tutkimusta. Tutkimuksen vahvuus on myös vastaajien anonymiteetin turvaaminen, sillä vastaajat jo lähtökohtaisesti vastasivat kyselylomakkeeseen nimettömästi. Tämän lisäksi vastaajien vastausajankohdat poistettiin SPSS-näkymästä ennen tulosten analysointia.

Eräs tämän tutkimuksen rajoitteista on puolestaan melko vähäinen vastaajamäärä. Tämä vaikuttaa esimerkiksi tutkimustulosten yleistämiseen koskemaan kaikkia luokanopettajaopiskelijoita ja tämän tutkimuksen osalta tulosten yleistämisessä tuleekin olla varovainen. Toisaalta tutkimusongelmana oli tutkia nimenomaan erään Tampereen alueen korkeakouluyhteisön luokanopettajaopiskelijoita, joten tätä laajemmalle ei ole tarvetta pyrkiäkään yleistämään saatuja tutkimustuloksia.

Lisäksi kevään 2020 koronapandemia on saattanut vaikuttaa tutkimustuloksiin, sillä aineistonkeruun aikana Suomessa elettiin poikkeusoloissa. Opiskelijoiden osalta tämä tarkoitti etäopiskelua ja näin ollen vastaukset ekstroversiosta tai opiskelu-uupumuksesta ovat saattaneet olla hieman erilaiset kuin normaalioloissa. Kyselylomakkeessa vastaajia pyydettiin vastaamaan siten, miten he kokivat asioiden olevan normaalioloissa, mutta riski koko maata koskevien poikkeusolojen vaikuttamiseen tuloksiin on olemassa. Toisaalta vastaajilla on nyt mahdollisesti ollut enemmän aikaa vastata kyselylomakkeeseen rauhassa.

Vastauksiin liittyy kuitenkin mahdollinen ns. persoonallisuuden kaunistelu (Paulhus, 1984, s. 599; Honkaniemi, 2015, s. 189). Paulhusin mukaan tämä

persoonallisuuden kaunistelu voi johtua joko vastaajan tietoisesta vaikutelman hallinnasta (engl. impression management) tai tiedostamattomasta itsepetoksesta (engl. self-deception) (Paulhus, 1984, s. 599; Honkaniemi, 2015, s. 189). Tietoisesta vaikutelman hallinnasta vastaaja tietoisesti teeskentelee, kun taas tiedostamattomassa itsepetoksessa vastaaja aidosti uskoo antamaansa positiiviseen kuvaan itsestään (Paulhus, 1984, s. 599). Sosiaalisesti hyväksyttävempien vastausten antaminen korostuu aiemman tutkimuksen mukaan silloin, kun vastaajat olettavat vastaustensa tulevan julkisiksi (Paulhus, 1984, s. 606). Opiskelu-uupumusmittariin liittyy myös joitakin tulkinnan rajoituksia muun muassa siksi, että se perustuu vastaajan itseraportointiin (Salmela-Aro, 2009, s. 49). Vastaajan itseraportointi saattaa olla ongelmallista vaikkapa joidenkin oman tilan arviointiin vaikuttavien tekijöiden vuoksi (Salmela-Aro, 2009, s. 49-50). Lisäksi on mahdollista, että vastaaja tietoisesti jäljittelee opiskelu-uupumusta ja tämä on rajoite tulkinnalle (Salmela-Aro, 2009, s. 50). Vastaajat arvioivat itse myös kaikki tutkimusastelemaan päämuuttajat (ekstroversio ja opiskelu-uupumus) sekä taustamuuttajat, mikä saattaa altistaa tutkimuksen tulokset ns. "common method variance" -ongelmalle (Kline, Sulsky & Revel-Moriyama, 2000), joka on otettava huomioon tulosten luotettavuuden tarkastelussa.

Tämän tutkimuksen rajoituksena on opinnäytetyön lähtökohtaisesti melko nopea aikataulu sekä erityisesti regressioanalyysin nopea itsenäinen suorittaminen ja haltuunotto. Regressioanalyysi ei tämän tutkimuksen tekijän metodopinnoissa kuulunut vielä kandidaatintutkielmavaiheen menetelmäopintoihin. Tämän lisäksi tutkimuksen teoreettisessa viitekehyksessä on käytetty jonkin verran englanninkielisiä lähteitä. Tämä toki monipuolistaa ja laajentaa tutkimuksen teoreettista viitekehystä, mutta lisää myös käänkövirheiden mahdollisuutta. Lähteiden kääntämiseen liittyy riski sisällön tyylin muuttumisesta, vaikka käänköstyö onkin tämän tutkimuksen yhteydessä tehty huolellisesti. Toisaalta juuri kansainvälisen kirjallisuuden käyttäminen lähdekirjallisuutena ja regressioanalyysin käyttäminen kvantitatiivisessa opinnäytetyössä jo kandidaatintutkielmavaiheessa voidaan nähdä tämän tutkimuksen vahvuuksina.

7.2 Tutkimuksen käytännöllinen anti ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen mukaan tähän tutkimukseen osallistuneet luokanopettajaopiskelijat ovat melko ekstroverttejä ja opiskelijoiden opintoviihtyvyys saattaisi olla korkeampi niillä kursseilla, joilla opiskelijoiden ekstroverttiys huomioitaisiin kurssin toteutustavoissa kuin kursseilla, joilla tätä ei mahdollisesti huomioida lainkaan. Esimerkiksi ryhmätöiden tekeminen saattaisi olla ekstrovertille opiskelijalle luontainen ja siten myös tehokas opiskelutapa. Toisaalta aivan yhtä tärkeää on huomioida myös se, että kaikki opiskelijat eivät ole ekstroverttejä ja monet ryhmätyöt saattavat uuvuttaa heidät täysin. Pyrkimyksenä voisikin siis olla koulutuksessa toteutettu tasapaino vuorovaikusta suosivien suoritustapojen ja itsenäisten tehtävien välillä. Opiskelijoiden ekstroversion huomioimisen sijaan enemmän tulisi kuitenkin opintoja suunniteltaessa kiinnittää huomiota opiskelijoiden opiskelu-uupumukseen. Kurssien opettajien sekä muiden kurssien suunnitteluun tai opetussuunnitelmatyöhön osallistuvien henkilöiden ja ryhmien tulisikin kiinnittää erityistä huomiota siihen, etteivät kurssit ole ylipäättään liian uuvuttavia opiskelijoille. Tämän lisäksi opiskelijoiden ohjausta opiskelu-uupumuksen käsittelyyn ja hallintaan voitaisiin lisätä koulutuksessa esimerkiksi erilaisin luennoin tai vertaisryhmin. Monia opiskelijoita saattaisi auttaa vahvempi tietämys sekä omasta mahdollisesta ekstroversiosta tai introversiosta että opiskelu-uupumuksesta sekä näiden välisestä yhteydestä. Erityisesti opiskelijoiden tietämys opiskelu-uupumuksen ehkäisemisestä ja uupumukseen saatavilla olevista tukitoimista olisi varmistettava.

Tämän tutkimuksen pohjalta olisi mahdollista tehdä monenlaisia jatkotutkimuksia. Esimerkiksi ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen yhteyden taustalla olevia syitä tai ilmenemistä arjessa olisi mielekästä tutkia. Five Factor Model sisältää ekstroversion lisäksi muitakin persoonallisuuden piirteitä (neuroottisuus, ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus), joiden kaikkien yhteyttä opiskelu-uupumukseen olisi mielekästä tutkia. Toisaalta voisi olla myös mahdollista ja mielekästä tutkia sitä, miten introvertit luokanopettajaopiskelijat suhtautuvat ja kokevat opiskelun laajalti ekstroverttien opiskelijatovereidensa keskuudessa. Opiskelijan suuntautuneisuus joko introverttisuuteen tai ekstroverttisuuteen ei tulisi olla

syynä, eikä varsinkaan esteenä, luokanopettajakoulutukseen pääsulle tai opettajan ammatissa onnistuneesti toimimiselle. Kyseinen persoonallisuuden ulottuvuus kuuluu normaalijakauman piiriin ja siten kyseisen ulottuvuuden molempien puolien edustajia on populaatiossa suhteellisen tasapuolisesti, myös kouluissa oppilaiden joukossa. Siksi olisi erittäin tärkeää, että myös luokanopettajan persoonallisuus voi sisältää näitä dimension molempia ulottuvuuksia. Eräs ehdotus jatkotutkimukselle olisi myös tutkia eri persoonallisuuspiirteiden ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä kaikkien alojen korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Näiden lisäksi edellä ehdotettuja jatkotutkimuskysymyksiä voisi olla mahdollista tutkia opiskelijoiden sijaan jo opetustyön kentällä toimivien luokanopettajien keskuudessa.

LÄHTEET

- Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23(3), 244-263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>
- Chen, L., Wang, L., Qiu, X. H., Yang, X. X., Qiao, Z. X., Yang, Y. J., & Liang, Y. (2013). Depression among Chinese university students: prevalence and socio-demographic correlates. *PloS one*, 8(3), 1-6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0058379>
- Chess, S., & Thomas, A. (1999). Goodness of fit: Clinical applications from infancy through adult life. Brunner/Mazel.
- Church, A.T. (2000). Culture and Personality: Toward an Integrated Cultural Trait Psychology. *Journal of Personality*, 68(4), 651-703. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00112>
- Cloninger, C., Cloninger, K., Zwir, I., & Keltikangas-Järvinen, L. (2019). The complex genetics and biology of human temperament: a review of traditional concepts in relation to new molecular findings. *Translational Psychiatry*, 9(1), 1-21. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0621-4>
- Conklin, E. S. (1923). The definition of introversion, extroversion and allied concepts. *The Journal of Abnormal Psychology and Social Psychology*, 17(4), 367–382. <https://doi.org/10.1037/h0065888>
- Costa, P., & McCrae, R. (1992). Revised NEO personality inventory (NEO PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI): professional manual. Psychological Assessment Resources.
- Davidson, I. (2017). The ambivert: A failed attempt at a normal personality. *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, 53(4), 313–331. <https://doi.org/10.1002/jhbs.21868>

- Eysenck, H. (1965). Extraversion and the acquisition of eyeblink and GSR conditioned responses. *Psychological Bulletin*, 63(4), 258–270.
<https://doi.org/10.1037/h0021921>
- Eysenck, H. (2006). *The biological basis of personality*. London: Routledge.
- Goldsmith, H. H., Buss, A. H., Plomin, R., Rothbart, M. K., Thomas, A., Chess, S., Hinde, R. A., & McCall, R. B. (1987). Roundtable: What Is Temperament? Four Approaches. *Child Development*, 58(2), 505-529.
<https://doi.org/10.2307/1130527>
- Gray, J.A. (1970). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3), 249-266.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(70\)90069-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(70)90069-0)
- Heikkilä-Laakso, K. (1995). *Luokanopettajakoulutuksen valintakokeisiin osallistuneiden ja valittujen persoonallisuus: persoonallisuuden ilmeneminen opetusharjoittelussa ja sen muutos kahden ensimmäisen opiskeluvuoden aikana* (väitöskirja).
- Honkaniemi, L. (2015). *Persoonallisuuden kaunistelu kyselyvastauksissa*. Teoksessa R. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 187-202). PS-kustannus.
- Jonkman, L. (2015.) *Introvertit: työpaikan hiljainen vallankumous*. (suom. U. Lempinen). Atena.
- Jung, C., Hull, R., Baynes, H., & Adler, G. (1971). *Psychological types*. Princeton University Press.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). *Temperamentti, stressi ja elämäntilanne*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2015). *Temperamentti - ihmisen yksilöllisyys*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2016). *"Hyvät tyypit" - Temperamentti ja työelämä*. WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2019). *Ujot ja introvertit*. Helsinki: WSOY.
- Kline, T. J. B., Sulsky, L. M., & Rever-Moriyama, S. D. (2000). Common Method Variance and Specification Errors: A Practical Approach to Detection. *The Journal of Psychology*, 134(4), 401-421.
<https://doi.org/10.1080/00223980009598225>

- Komulainen, E., & Karma, K. (2002). *Tilastollisen kuvauksen perusteet käyttäytymistieteissä*. Helsingin yliopisto. Haettu 13.4.2020 osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301275/Kayttaytymistieteiden_tilastomenetelmat_Peruskurssi.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Konstabel, K., Lönnqvist, J., Leikas, S., Velázquez, R., Qin, H., Verkasalo, M., & Walkowitz, G. (2017). Measuring single constructs by single items: Constructing an even shorter version of the "Short Five" personality inventory. *PLoS ONE*, 12(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182714>
- Konstabel, K., Lönnqvist, J., Walkowitz, G., Konstabel, K., & Verkasalo, M. (2012). The 'Short Five' (S5): Measuring Personality Traits Using Comprehensive Single Items. *European Journal of Personality*, 26, 13-29. <https://doi.org/10.1002/per.813>
- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. YLIOPILAIDEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖN TUTKIMUKSIA* 48. Haettu 13.4.2020 osoitteesta https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- Kärjä, A. (2015). Oletko introvertti vai ekstrovertti? *yle.fi*. Haettu 28.4.2020 osoitteesta <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2015/03/20/oletko-introvertti-vai-ekstrovertti>.
- Laes, T. (2005). *Tulevaa opettajaa tunnistamassa: opettajaksi soveltuvuuden arvioinnista* (väitöskirja).
- Lönnqvist, J., & Tuulio-Henriksson, A. (2008). NEO-PI-R persoonallisuusmittarin suomenkielisen käännöksen validointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 33/2008. Haettu 13.4.2020 osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78204/2008b33.pdf?sequence=1>.
- Mahmoudi, F., & Özkan, Y. (2016). Practicum Stress and Coping Strategies of Pre-service English Language Teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 232, 494-501. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.10.067>
- Mankki, V., Mäkinen, M., & Rähä, P. (2018). Luokanopettajakoulutuksen opiskelijavalintakriteerit - Köydenveltoa soveltuvasta hakijasta. *Kasvatus* 49(1), 33–46. <http://elektra.helsinki.fi/se/k/0022-927-x/49/1/luokanop.pdf>

- Mattila, A. (2018). Stressi. *Lääkärikirja Duodecim*. Haettu 13.4.2020 osoitteesta https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- McCrae, R., Costa, P., Terracciano, A., Parker, W., Mills, C., De Fruyt, F., & Mervielde, I. (2002). Personality Trait Development from Age 12 to Age 18: Longitudinal, Cross-Sectional, and Cross-Cultural Analyses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1456–1468. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1456>
- McCrae, R., & Costa, P. (2003). *Personality in adulthood: a five-factor theory perspective* (2. painos). Guilford Press.
- McCrae, R.R., & Costa, P.T. (2008). The Five-Factor Theory of Personality. Teoksessa O. John, R. Robins & L. Pervin (toim.), *Handbook of personality: theory and research* (3. painos, s. 159-181). Guilford Press.
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. (2. uudistettu painos). International Methelp.
- Metsäpelto, R., & Feldt, T. (2015). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa Metsäpelto, R. & Feldt, T. (toim.) *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 9-24). PS-kustannus.
- Mills, L. B., & Huebner, E. S. (1998). A prospective study of personality characteristics, occupational stressors, and burnout among school psychology practitioners. *Journal of School Psychology*, 36(1), 103-120. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(97\)00053-8](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(97)00053-8)
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic Stress of College Students: Comparison of Student and Faculty Perceptions. *College Student Journal*, 34(2), 236-246.
- Mohebbi, S. Z., Yazdani, R., Talebi, M., Pakdaman, A., Heft, M. W., & Bahramian, H. (2019). Burn out among Iranian dental students: psychometric properties of burnout clinical subtype questionnaire (BCSQ-12-SS) and its correlates. *BMC medical education*, 19(1), 388. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1808-3>
- Nonis, S. A., Hudson, G. I., Logan, L. B., & Ford, C. W. (1998). Influence of Perceived Control over Time on College Students' Stress and Stress-Related Outcomes. *Research in Higher Education*, 39(5), 587–605. <https://doi.org/10.1023/A:1018753706925>

- Nummenmaa, L. (2004). *Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät*. Tammi.
- Orkovaara, P., Reinikkala, P., Antikainen, J., Bryggare, L., & Karas, K. (2018). *Terve 2. Ihminen, ympäristö ja terveys*. Sanoma Pro Oy.
- Paquette, K., & Rieg, S. (2016). Stressors and coping strategies through the lens of Early Childhood/Special Education pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 57, 51–58. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.03.009>
- Paulhus, Delroy. (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality & Social Psychology*, 46(3), 598-609. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.3.598>
- Pervin, L. (2003). *The science of personality* (2. painos). Oxford University Press.
- Pishghadam, R., & Sahebjam, S. (2012). Personality and emotional intelligence in teacher burnout. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 227-36. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n1.37314
- Reichl, C., Wach, F., Spinath, F., Brünken, R., & Karbach, J. (2014). Burnout risk among first-year teacher students: The roles of personality and motivation. *Journal of Vocational Behavior*, 85(1), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.05.002>
- Roberts, B.W., & Wood, D. (2006). Personality in the context of the neo-socioanalytic model of personality. Teoksessa D.K. Mroczek & T.D. Little (toim.), *Handbook of personality development* (s. 11-39). Erlbaum.
- Roberts, B. W., Wood, D., & Caspi, A. (2008) The Development of Personality Traits in Adulthood. Teoksessa John, O., Robins, R. & Pervin, L. (toim.), *Handbook of personality: Theory and research* (3. painos, s. 375-398). Guilford Press.
- Rothbart, M., & Ahadi, S. (1994). Temperament and the Development of Personality. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 55-66. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.1.55>
- Rothbart, M.K., & Bates, J.E. (2006). Temperament. Teoksessa N. Eisenberg, W. Damon & R. Lerner. (toim.), *Handbook of Child Psychology, Vol. 3: Social, Emotional, and Personality Development*. (6. painos, s. 99-166.) Hoboken.
- Salmela-Aro, K., (2009). *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study Engagement and burnout-profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Sanchez-Villegas, J., Ara, A., Guillén-Grima, A., Bes-Rastrollo, A., Varo-Cenarruzabeitia, A., & Martínez-González, A. (2008). Physical Activity, Sedentary Index, and Mental Disorders in the SUN Cohort Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40(5), 827–834. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31816348b9>
- Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 76(3), 487-506. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.01.003>
- Tiessalo, P. (2017) Opiskelijoiden stressi tuplaantunut - "Tehokkuutta korostavassa yhteiskunnassa pitkään opiskelleen päälle lankeaa epäilyksen varjo". *yle.fi*. Haettu 30.3.2020 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-9832926>.
- Törnroos, M., Hintsanen, M., Hintsu, T., Jokela, M., Pulkki-Råback, L., Kivimäki, M., Hutri-Kähönen, N., & Keltikangas-Järvinen, L. (2012). Personality Traits of the Five-Factor Model Are Associated With Effort–Reward Imbalance at Work: A Population-Based Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54(7), 875–880. <https://doi.org/10.1097/JOM.0b013e31824fe0e4>
- Wilks, S. 2008. Resilience amid academic stress: the moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work* 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>

LIITTEET

Liite 1: Saatekirje

Hei!

Olen kolmannen vuosikurssin luokanopettajaopiskelija ja tutkin kandidaatintutkielmassani luokanopettajaopiskelijoiden persoonallisuuden yhteyttä opiskelu-uupumukseen. Kyselyyn vastaaminen on nopeaa, eikä sen pitäisi kestää viittä minuuttia kauempaa.

Vastaathan kyselyyn siten, miten koet asian olevan normaalioloissa. Vastaamalla kyselyyn annat luvan käyttää vastauksiasi kandidaatintutkielmassani. Vastaukset käsitellään anonyymisti, eikä niistä ole mahdollista tunnistaa vastaajan henkilöllisyyttä.

Jos sinulle herää kysymyksiä, älä epäröi olla yhteydessä sähköpostitse maija.kuittinen@tuni.fi. Kiitos ajastasi ja vaivannäöstäsi!

Ystävällisin terveisin,
Maija Kuittinen

Liite 2: Kyselylomake

Vuosikurssi

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- n:s

Sukupuoli

- Nainen
- Mies
- Muu / en halua sanoa

Siviilisäätty. Oletko tällä hetkellä

- Naimaton
- Naimisissa
- Avoliitossa
- Eronnut
- Asumuserossa
- Leski
- Rekisteröidyssä parisuhteessa

Onko sinulla lapsi / lapsia?

- Ei
- Kyllä

Käytkö opintojesi ohella töissä (poislukien kesätyöt)?

- En
- Kyllä, satunnaisesti (esimerkiksi muutamana päivänä viikossa)
- Kyllä, 5-15h/viikko
- Kyllä, yli 15h/viikko

Kuinka paljon arvioisit sinulle jäävän vapaa-aikaa arkipäivisin kaikkien velvollisuuksien jälkeen? Vapaa-aika määritellään tässä yhteydessä ajaksi, jolloin voit tehdä, mitä haluat. Yöuniin käytettyä aikaa ei lasketa vapaa-ajaksi.

- Ei lainkaan
- Alle 1 tunti
- 1 tunti
- 2 tuntia
- 3 tuntia
- 4 tuntia
- 5 tuntia
- 6 tuntia
- Yli 6 tuntia

Mikä on äitisi peruskoulutuksen jälkeen suorittama korkein koulutus?

- Ei mitään ammattikoulutusta
- Lukio ja/tai ylioppilastutkinto
- Ammatillinen kurssi tai työpaikkakoulutus
- Ammattikoulu, oppisopimus, näyttötutkinto
- Ammatillinen koulu (esim. teknillinen koulu)
- Ammatillinen opistotutkinto
- Erikoisammattitutkinto
- Ammattikorkeakoulututkinto
- Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
- Alempi korkeakoulututkinto (yliopisto)
- Ylempi korkeakoulututkinto (yliopisto)
- Lisensiaatin tutkinto
- Tohtorin tutkinto
- Ei tiedossa

Mikä on isäsi (tai lapsuuden päähuoltajasi) peruskoulutuksen jälkeen suorittama korkein koulutus?

- Ei mitään ammattikoulutusta
- Lukio ja/tai ylioppilastutkinto
- Ammatillinen kurssi tai työpaikkakoulutus
- Ammattikoulu, oppisopimus, näyttötutkinto
- Ammatillinen koulu (esim. teknillinen koulu)
- Ammatillinen opistotutkinto
- Erikoisammattitutkinto
- Ammattikorkeakoulututkinto
- Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
- Alempi korkeakoulututkinto (yliopisto)
- Ylempi korkeakoulututkinto (yliopisto)
- Lisensiaatin tutkinto
- Tohtorin tutkinto
- Ei tiedossa

Arvioi, missä määrin seuraavat väitteet pätevät sinuun. Joidenkin kysymysten kohdalla saatat haluta vastata yhdellä tavalla yhteen osaan kysymystä, toisella tavalla toiseen osaan samaa kysymystä. Yritä tällöin löytää "keskiarvovastaus", jossa painotat enemmän itsellesi tärkeämpää osaa.

1. Pidän ihmisistä; ystävystyn helposti ja olen ystävällinen ja avoin myös seurustellessani vieraiden kanssa.
 - Kuvaus on täysin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen väärä
 - Kuvaus on enemmän väärä kuin oikea
 - En tiedä, en osaa sanoa
 - Kuvaus on enemmän oikea kuin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen oikea
 - Kuvaus on täysin oikea
2. Pidän siitä, kun saan tutustua ja seurustella monien ihmisten kanssa. Nautin seurasta. Mitä enemmän ihmisiä, sen parempi.
 - Kuvaus on täysin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen väärä
 - Kuvaus on enemmän väärä kuin oikea
 - En tiedä, en osaa sanoa
 - Kuvaus on enemmän oikea kuin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen oikea
 - Kuvaus on täysin oikea
3. Jään mieluiten taka-alalle. Annan usein toisten puhua tai päättää puolestani.
 - Kuvaus on täysin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen väärä
 - Kuvaus on enemmän väärä kuin oikea
 - En tiedä, en osaa sanoa
 - Kuvaus on enemmän oikea kuin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen oikea
 - Kuvaus on täysin oikea
4. Olen aktiivinen ja toimin mielelläni koko ajan. Tunnen usein suorastaan pursuavani energiaa.
 - Kuvaus on täysin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen väärä
 - Kuvaus on enemmän väärä kuin oikea
 - En tiedä, en osaa sanoa
 - Kuvaus on enemmän oikea kuin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen oikea
 - Kuvaus on täysin oikea
5. En etsi jännitystä enkä seikkailuja. En pidä riskeeraamisesta.
 - Kuvaus on täysin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen väärä
 - Kuvaus on enemmän väärä kuin oikea
 - En tiedä, en osaa sanoa
 - Kuvaus on enemmän oikea kuin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen oikea
 - Kuvaus on täysin oikea
6. Olen pikemminkin vakava kuin hilpeä ihminen. Ylitsevuotavaa iloa olen tuntenut vain harvoin.
 - Kuvaus on täysin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen väärä
 - Kuvaus on enemmän väärä kuin oikea
 - En tiedä, en osaa sanoa
 - Kuvaus on enemmän oikea kuin väärä
 - Kuvaus on enimmäkseen oikea
 - Kuvaus on täysin oikea

Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten tilannettasi opinnoissasi. Valintojesi tulisi kuvata nykyistä opiskelutilannettasi, mutta normaalioloissa. Vastaathan jokaiseen kysymykseen parhaasi mukaan ja niin vilpittömästi kuin mahdollista.

1. Tunnen hukkuvani opintoihini liittyvään työmäärään.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
2. Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
3. Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
4. Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
5. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
6. Pohdin alituisesti, onko opiskelullani merkitystä.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
7. Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
8. Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä
9. Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.
 - Täysin eri mieltä
 - Eri mieltä
 - Osittain eri mieltä
 - Osittain samaa mieltä
 - Samaa mieltä
 - Täysin samaa mieltä

