

Maija Kuittinen

**KORKEAKOULUOPIISKELIJOIDEN  
OPISKELU-UUPUMUS JA  
PERSONALLISUUDEN PIIRTEET SEN  
SELITTÄJINÄ**

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2022

# TIIVISTELMÄ

Maija Kuittinen: Korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumus ja persoonallisuuden piirteet sen selittäjinä  
Pro gradu -tutkielma  
Tampereen yliopisto  
Kasvatuksen ja yhteiskunnan tutkimuksen maisteriohjelma  
Huhtikuu 2022

---

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää, millainen tutkimukseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tila oli, oliko opiskelu-uupumuksessa eroja sukupuolten tai eri vuosikursseilla opiskelevien opiskelijoiden välillä ja selittivätkö persoonallisuuden piirteet korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta, kun taustamuuttujien (sukupuoli, vuosikurssi, missä opiskelee, etäopinnot, työssäkäynti, lapset, vanhempien koulutus ja vapaa-aika) vaikutus oli kontrolloitu.

Viiden suuren piirteen mallin mukaiset persoonallisuuden piirteet ovat neuroottisuus, ekstroversio, avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus. Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisyydestä opintoja kohtaan ja riittämättömyyden tunteista.

Tutkimuksen aineisto (N = 298) koostui Tampereen yliopiston ja ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vastauksista ja se kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Vastaajien persoonallisuuden piirteitä mitattiin Short Five (S5) -persoonallisuusmittarilla ja opiskelu-uupumusta opiskelu-uupumusmittari SBI-9:llä. Tutkimusmenetelminä käytettiin riippumattomien otosten t-testiä, yksisuuntaista varianssianalyysiä sekä lineaarista regressioanalyysiä.

Kohonneessa uupumusriskissä kokonais-uupumuksen osalta oli vastaajaryhmästä riippuen 40–55 % vastaajista. T-testi osoitti naisten kokevan miehiä enemmän uupumusasteista väsymystä. Varianssianalyysit osoittivat tilastollisesti merkitsevät erot eri vuosikursseilla opiskelevien korkeakouluopiskelijoiden välillä kokonaisopiskelu-uupumuksessa, kyynisyydessä ja riittämättömyydessä. Post hoc -testien mukaan ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat kokivat vähemmän opiskelu-uupumusta tai jotain sen osa-alueita kuin kolmannen, viidennen tai kuudennen tai sitä korkeamman vuosikurssin opiskelijat.

Regressioanalyysien mukaan korkeampi neuroottisuus selitti korkeampaa opiskelu-uupumusta. Korkeampi sovinnollisuus selitti matalampaa kokonaisopiskelu-uupumusta, kyynisyyttä ja riittämättömyyttä. Korkeampi tunnollisuus selitti puolestaan korkeampaa riittämättömyyttä.

Persoonallisuus, opiskelu-uupumus ja niiden välinen yhteys voitaisiin huomioida paremmin korkeakouluopiskelussa ja -opetuksessa sekä opiskelijoiden hyvinvointipalveluissa. Käsitys persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen ilmiöistä ja niiden välisestä yhteydestä voisi lisätä ymmärrystä siitä, millaista tukea korkeakouluopiskelijat tarvitsevat. Tutkimustuloksia voitaisiin hyödyntää lisäämään korkeakouluopiskelijoiden tietoisuutta persoonallisuuden piirteistä ja opiskelu-uupumuksesta. Korkeakouluopiskelijoiden itsetuntemuksen lisääntyessä heidän voisi olla mahdollista ennaltaehkäistä opiskelu-uupumusta paremmin.

Avainsanat: persoonallisuus, persoonallisuuden piirre, Viiden suuren piirteen malli, Big Five, uupumus, opiskelu-uupumus, korkeakouluopiskelija

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# ABSTRACT

Maija Kuitinen: University Students' Study-Related Burnout and Personality Traits as Its Predictors  
Master's Thesis  
Tampere University  
Master's Programme in Educational Studies  
April 2022

---

The aim of this master's thesis was to discover the state of study-related burnout among university and university of applied sciences students, differences in study-related burnout between women and men and students from different study years, and if personality traits predicted the study-related burnout of university and university of applied sciences students when background variables (gender, study year, where studies, distance learning, work, children, parents' education, spare time) were controlled.

The Big Five personality traits are neuroticism, extraversion, openness, agreeableness, and conscientiousness. Study-related burnout refers to a prolonged stress syndrome that consists of exhaustion, cynicism toward studies and inadequacy.

The research data (N = 298) consisted of the answers of Tampere university and Tampere university of applied sciences students. The data were collected via an electronic survey. The personality traits of the respondents were measured using the Short Five (S5) questionnaire and the study-related burnout of the respondents was measured using the SBI-9 questionnaire. The research methods of this study were independent samples t-test, one-way analysis of variance, and linear regression analysis.

Depending on the respondent group 40–55% of the respondents had an elevated risk of burnout. The t-test indicated that women experienced more exhaustion than men. The one-way analyses of variance displayed statistically significant differences between students from different study years in overall study-related burnout, cynicism and inadequacy. According to the post hoc-tests first-year students experienced less study-related burnout than students from third, fifth or sixth or upper study years.

The regression analyses indicated that higher neuroticism predicted higher study-related burnout. Higher agreeableness predicted lower overall study-related burnout, cynicism, and inadequacy. Higher conscientiousness predicted higher inadequacy.

Personality and study-related burnout could be better acknowledged in higher education and students' welfare services. A conception of different phenomena regarding personality traits and study-related burnout and their connections could increase the understanding of what kind of support students require. The study results could be utilized to increase the awareness of personality traits and study-related burnout among students. As students' self-knowledge increases, they may be able to better prevent study-related burnout.

Keywords: personality, personality trait, Big Five, burnout, study-related burnout, university student, university of applied sciences student

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>PERSOONALLISUUS</b> .....	<b>9</b>
2.1	Persoonallisuus ja temperamentti.....	9
2.2	Persoonallisuus Viiden suuren piirteen mallin mukaan.....	10
2.3	Persoonallisuuden mittaamisen ja piirreteorian haasteet.....	12
2.4	Persoonallisuuden piirteet.....	13
2.4.1	<i>Neuroottisuus</i> .....	15
2.4.2	<i>Ekstroversio</i> .....	16
2.4.3	<i>Avoimuus</i> .....	17
2.4.4	<i>Sovinnollisuus</i> .....	17
2.4.5	<i>Tunnollisuus</i> .....	18
2.5	Persoonallisuuden biologinen pohja.....	20
<b>3</b>	<b>OPISKELU-UUPUMUS</b> .....	<b>22</b>
3.1	Opiskelu-uupumus ja sen osa-alueet.....	22
3.2	Opiskelu-uupumus käytännössä.....	23
3.3	Työuupumus.....	27
3.4	Uupumus ja persoonallisuus.....	29
<b>4</b>	<b>MENETELMÄT</b> .....	<b>32</b>
4.1	Tutkimuskysymykset ja hypoteesit.....	32
4.2	Määrällinen tutkimus.....	33
4.3	Tieteenfilosofiset lähtökohdat.....	34
4.4	Mittarit ja taustamuuttajat.....	35
4.4.1	<i>Persoonallisuusmittari Short Five (S5)</i> .....	35
4.4.2	<i>Opiskelu-uupumusmittari SBI-9</i> .....	37
4.4.3	<i>Taustamuuttajat</i> .....	38
4.5	Vastajaat.....	39
4.6	Aineiston analyysi.....	39
4.7	Tutkimusmenetelmät.....	41
4.7.1	<i>Riippumattomien otosten t-testi</i> .....	41
4.7.2	<i>Yksisuuntainen varianssianalyysi (One-Way ANOVA)</i> .....	42
4.7.3	<i>Lineaarinen regressioanalyysi</i> .....	43
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>46</b>
5.1	Tutkimukseen osallistuneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tila.....	46
5.2	Opiskelu-uupumus ja sukupuoli.....	47
5.3	Opiskelu-uupumus ja vuosikurssi.....	48
5.4	Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen yhteys.....	50
5.4.1	<i>Korrelaatiot</i> .....	50
5.4.2	<i>Regressioanalyysit</i> .....	51
<b>6</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>56</b>
6.1	Tutkimustulosten yhteenveto.....	56
6.1.1	<i>Korkeakouluopiskelijoiden uupumuksen tila</i> .....	56
6.1.2	<i>Erot opiskelu-uupumuksessa sukupuolten ja eri vuosikursseilla opiskelevien korkeakouluopiskelijoiden välillä</i> .....	57
6.1.3	<i>Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välinen yhteys</i> .....	59
6.2	Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.....	62

6.3	Tutkimuksen käytännöllinen anti ja jatkotutkimusehdotukset .....	64
<b>LÄHTEET</b>	.....	<b>66</b>
<b>LIITTEET</b>	.....	<b>76</b>
Liite 1: Saatekirje ja kyselylomake .....		76
Liite 2: Persoonallisuuden piirteiden summamuuttujiin sisällytettyjen väitteiden numerot .....		83
Liite 3: Summamuuttujien reliabiliteetit .....		84
Liite 4: Taustamuuttujien dummy-koodaus .....		85
Liite 5: T-testien tulokset .....		86

## TAULUKOT

<b>TAULUKKO 1.    PERSOONALLISUUDEN PIIRTEIDEN ALAPIIRTEIDEN KUVAUKSET (LÖNNQVIST YM., 2008).....</b>	<b>18</b>
<b>TAULUKKO 2.    OPISKELU-UUPUMUSMITTARI SBI-9:N VÄITTÄMÄT (SALMELA-ARO, 2009) .....</b>	<b>37</b>
<b>TAULUKKO 3.    MUUTTUIEN KUVAILEVAT TUNNUSLUVUT .....</b>	<b>41</b>
<b>TAULUKKO 4.    KOHONNEESSA UUPUMUSRISKISSÄ OLEVIEN OSUUS VASTAAJARYHMITÄIN .....</b>	<b>47</b>
<b>TAULUKKO 5.    OPISKELU-UUPUMUSMUUTTUIEN KESKIVÄRTÖT .....</b>	<b>48</b>
<b>TAULUKKO 6.    OPISKELU-UUPUMUSMUUTTUIEN KESKIVÄRTÖT JA KESKIHAJONNAT VUOSIKURSSEITTAIN JA VARIANSSIANALYYSIEN TULOKSET .....</b>	<b>50</b>
<b>TAULUKKO 7.    PERSOONALLISUUDEN PIIRTEIDEN JA OPISKELU-UUPUMUSMUUTTUIEN VÄLISET PEARSONIN KORRELAATIOIOT .....</b>	<b>50</b>
<b>TAULUKKO 8.    LINEAARINEN REGRESSIOANALYYSI PERSOONALLISUUDEN PIIRTEIDEN JA KOKONAIOPISKELU-UUPUMUKSEN VÄLISESTÄ YHTEYDESTÄ .....</b>	<b>52</b>
<b>TAULUKKO 9.    LINEAARINEN REGRESSIOANALYYSI PERSOONALLISUUDEN PIIRTEIDEN JA UUPUMUSASTEISEN VÄSYMYKSEN VÄLISESTÄ YHTEYDESTÄ .....</b>	<b>53</b>
<b>TAULUKKO 10.    LINEAARINEN REGRESSIOANALYYSI PERSOONALLISUUDEN PIIRTEIDEN JA KYYNISYYDEN VÄLISESTÄ YHTEYDESTÄ .....</b>	<b>54</b>
<b>TAULUKKO 11.    LINEAARINEN REGRESSIOANALYYSI PERSOONALLISUUDEN PIIRTEIDEN JA RIITTÄMÄTTÖMYYDEN VÄLISESTÄ YHTEYDESTÄ .....</b>	<b>55</b>

## KUVIOT

<b>KUVIO 1.    TUTKIMUKSEN REGRESSIOANALYYSIMALLI.....</b>	<b>45</b>
<b>KUVIO 2.    KOKONAIOPISKELU-UUPUMUS .....</b>	<b>47</b>

# 1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millainen tähän tutkimukseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tila on, onko opiskelu-uupumuksessa eroja sukupuolten tai eri vuosikursseilla opiskelevien opiskelijoiden välillä ja miten persoonallisuuden piirteet selittävät korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta. Tutkimuksen aineisto koostuu Tampereen yliopiston ja ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vastauksista. Aineistosta analysoidaan korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tilaa tarkastelemalla vastaajien opiskelu-uupumusasteita vastaajaryhmittäin. Eroja opiskelu-uupumuksessa naisten ja miesten välillä tutkitaan tarkastelemalla muuttujien välisiä korrelaatioita ja vertailemalla sukupuolten välisiä eroja opiskelu-uupumuksessa riippumattomien otosten t-testeillä. Eri vuosikursseilla opiskelevien opiskelijoiden välisiä eroja opiskelu-uupumuksessa tutkitaan tarkastelemalla vastaajien keskiarvoja opiskelu-uupumuksessa vuosikursseittain, muuttujien välisiä korrelaatioita ja yksisuuntaisten varianssianalyysien tuloksia. Persoonallisuuden piirteiden yhteyttä opiskelu-uupumukseen selvitetään analysoimalla muuttujien välisiä korrelaatioita ja lineaaristen regressioanalyysien tuloksia.

Nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveydestä, hyvinvoinnista ja uupumuksesta ollaan huolissaan ja aiheesta on kirjoitettu paljon mediassa (ks. Mäki, 2020; Möller, 2021). Erilaiset suorituspainet ja huolet ovat osa monen nuoren aikuisen elämää. Moni kokee haasteita myös opinnoissaan ja opiskelu-uupumus onkin huolestuttavan yleinen ilmiö. Koronapandemian myötä etänä opintojaan suorittavat korkeakouluopiskelijat ovat saattaneet kokea vaikeuksia jaksaa opiskella (Mäki, 2020). Omalta osaltaan tähän on saattanut vaikuttaa myös mahdollinen kokemus yksin jäämisestä ja tuen puutteesta.

Opiskelu-uupumuksella viitataan pitkittyneeseen stressioireyhtymään, joka koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisyydestä opintoja kohtaan ja riittämättömyyden tunteista (Salmela-Aro, 2009). Salmela-Aron (2009, s. 12)

mukaan uupumusasteinen väsymys muodostuu, kun opiskelija on pitkään pyrkinyt saavuttamaan tavoitteitaan ilman riittäviä edellytyksiä. Kyynisyys opintoja kohtaan ilmenee puolestaan opiskelun merkityksen aliarvioimisena sekä kokemuksena siitä, ettei opiskelu ole enää mielekästä (Salmela-Aro, 2009, s.12). Opiskeluun liittyviä riittämättömyyden tunteita ilmenee opiskelijan kokiessa itsensä tehottomaksi tai huomattavassa opiskeluitsetuntonsa alentuneen (Salmela-Aro, 2009, s. 12). Aholan ja kollegoiden (2018) mukaan uupumusta muodostuu esimerkiksi silloin, kun ihmiseen kohdistuu korkeita vaatimuksia ja jatkuva aikapaine. Lisäksi muun muassa liian suuri työmäärä ja vähäinen sosiaalinen tuki altistavat uupumukselle (Ahola ym., 2018).

Vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Parikka ym., 2021) mukaan 41,7 % korkeakouluopiskelijoista kokee opiskelu-uupumusta. Kaikista korkeakoulussa opiskelevista naisista 46,6 % koki opiskelu-uupumusta ja miehistä 35,8 %. Opiskelu-uupumuksen kokeminen on siis melko yleistä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa.

Opiskelu-uupumus heikentää opiskelijan toimintakykyä (Salmela-Aro, 2009) ja lisää opintojen keskeyttämisen riskiä (Bask & Salmela-Aro, 2013; Salmela-Aro & Read, 2017). Opiskelu-uupumuksella voi siis olla merkittäviä seurauksia ja opiskelu-uupumusta olisikin tärkeää ennaltaehkäistä. Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy muuttuu sitä helpommaksi, mitä enemmän ilmiöstä tiedetään. Yksi opiskelu-uupumukseen mahdollisesti liittyvä ilmiö on opiskelijan persoonallisuuden piirteet. Onkin mielenkiintoista pohtia, miksi toiset ihmiset uupuvat toisia helpommin ja voisiko ihmisen biologian ja ympäristön muodostama persoonallisuus vaikuttaa siihen, kokeeko hän opiskelu-uupumusta.

Kuvailemme itseämme ja toisiamme monin sanoin, kuten hiljainen, puhelias, ujo, sosiaalinen tai iloinen. Nämä erilaiset piirteet tekevät meistä yksilöllisiä ja ainutlaatuisia. Jokainen ihminen on oma yksilöllinen persoonansa ja tästä syystä ihmiset kokevat asiat eri tavalla ja reagoivat niihin yksilöllisesti. Toinen vaikuttaa elävän elämäänsä huolettomasti, kun taas toinen murehtii helposti monenlaisista asioista jatkuvasti. Viiden suuren piirteen malli (Big Five) on laajalti hyväksytty persoonallisuusteoria (Costa & McCrae, 1992; Goldberg, 1993; Judge & Mount, 2002), joka jakaa persoonallisuuden viiteen piirteeseen, jotka ovat neuroottisuus, ekstroversio, avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus

(McCrae & Costa, 2003). Nämä piirteet ovat jatkumoitte ja ihmiset sijoittuvat jollekin kohtaan jatkumoa (McCrae & Costa, 2003).

Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välistä yhteyttä on tämän tutkielman yhteydessä tehdyn kirjallisuuskartoituksen mukaan tutkittu melko vähän varsinkin suomalaisessa korkeakoulukontekstissa. Aiempiä tutkimusta persoonallisuuden piirteiden ja uupumuksen välisestä yhteydestä on kuitenkin olemassa ja sen mukaan korkeampi neuroottisuus, matalampi ekstroversio, matalampi tunnollisuus ja matalampi sovinnollisuus vaikuttaisivat selittävän korkeampaa uupumusta (Alarcon ym., 2009; Swider & Swimmerman, 2010). Korkeakouluopiskelijoiden uupumuksen ajankohtaisuuden ja persoonallisuuden piirteiden ja uupumuksen yhteyttä käsittelevän aiemman suomalaisen tutkimuksen vähäisen määrän vuoksi tutkielman aihe on mielekäs ja perusteltu.

Itsetuntemus saattaa vaikuttaa siihen, kuinka hyvin opiskelija pystyy pitämään omasta jaksamisestaan huolta. Lisäksi vahvempi tietämys persoonallisuuden ja uupumuksen yhteydestä olisi merkittävää opiskelijaterveydenhuollon toiminnan, opiskelijoiden ohjaamisen ja korkeakouluopetuksen suunnittelussa.



## 2 PERSOONALLISUUS

### *2.1 Persoonallisuus ja temperamentti*

Ihmisten erilaiset piirteet, taipumukset ja tavat tekevät meistä yksilöllisiä. Persoonallisuudella tarkoitetaan ihmisen suhteellisen pysyvää tapaa ajatella, tuntea ja käyttäytyä (McCrae & Costa, 2003; Metsäpelto & Feldt, 2015; Pervin, 2003) ja siihen vaikuttavat sekä ihmisen geeniperimä että ympäristö (McCrae & Costa, 2003; Metsäpelto & Feldt, 2015). Persoonallisuutta voidaan pitää sekä säännönmukaisena ja pysyvänä että muuttuvana ja kehittyvänä, sillä ihmisen geeniperimä on pitkälti muuttumaton (Roberts ym., 2008, s. 384), mutta eri tekijät vaikuttavat siihen, että ihmisen persoonallisuuden on havaittu muuttuvan vielä aikuisiälläkin (Roberts ym., 2008, s. 388).

Persoonallisuus ilmenee eri kulttuureissa eri tavoin, ja persoonallisuuden piirteet ovatkin vahvemmin esillä yksilöä korostavissa kulttuureissa kuin yhteisöllisyyttä korostavissa kulttuureissa (Church, 2000, s. 680). Kuitenkin nuorilla ja nuorilla aikuisilla persoonallisuuden piirteiden kehittyminen vaikuttaisi olevan samankaltaista ainakin länsimaisissa kulttuureissa (McCrae ym., 2002, s. 1465). Persoonallisuuden on havaittu tasoittuvan noin 30 ikävuoden kohdalla (McCrae & Costa, 2003, s. 115). Tästä huolimatta esimerkiksi aivosairaudet, kuten erilaiset muistisairaudet tai vakava masennus, vaikuttavat persoonallisuuteen (McCrae & Costa, 2003, s. 132–133) ja persoonallisuus voi näin ollen muuttua myös aikuisiällä.

Temperamentilla tarkoitetaan ihmisen tapaa reagoida ympäristöön ja itseensä (Goldsmith ym., 1987; Keltikangas-Järvinen, 2015; Rothbart & Bates, 2006, s. 100). Temperamentti on synnynnäinen ja ainakin osittain perinnöllinen eli geenit vaikuttavat ihmisen temperamenttiin (Cloninger ym., 2019, s. 14, 16). Temperamentti vaikuttaa esimerkiksi ihmisen emotionaaliseen kokemukseen sekä fysiologiaan haastavissa tilanteissa (Heponiemi, 2004; Puttonen, 2005). Lisäksi temperamentti vaikuttaa lapsen ja kasvattajan väliseen

vuorovaikutukseen sekä lapsen saamiin kokemuksiin ympäristöstään. Persoonallisuus puolestaan muodostuu näistä vuorovaikutuksista ja näin ollen persoonallisuutta voidaankin Keltikangas-Järvisen (2015) mukaan pitää temperamentin seurauksena.

Chess ja Thomas (2012, s. 3) ovat määritelleet temperamenttiin liittyvät käsitteet *goodness of fit* ja *poorness of fit*. *Goodness of fit* viittaa tilanteeseen, jossa ympäristön odotukset, vaatimukset ja mahdollisuudet ovat yhteneväiset lapsen temperamentin ja muiden piirteiden kanssa. Lapsen ja ympäristön ollessa yhdenmukaiset toivottu kehitys on mahdollista. *Poorness of fit* puolestaan viittaa tilanteeseen, jossa ympäristö ja lapsen temperamentti ovat ristiriidassa. Tällöin lapsen kehitys saattaa olla vaarassa (Chess & Thomas 2012, s. 3; Goldsmith ym. 1987, s. 519). Voidaankin siis ajatella, että ympäristöstä, yhteiskunnasta ja kulttuurista riippuen tietynlainen temperamentti tai persoonallisuus nähdään parempana kuin toinen.

## 2.2 Persoonallisuus Viiden suuren piirteen mallin mukaan

Viiden suuren piirteen mallin mukaan persoonallisuus muodostuu keskeisistä osatekijöistä (*central components*) ja reunaosatekijöistä (*peripheral components*) (McCrae & Costa, 2003, s. 187). Keskeisiin osatekijöihin kuuluvat perustaipumukset (*Basic Tendencies*), tyypilliset sopeutumistavat (*Characteristic Adaptations*) ja minäkuva (*Self-Concept*). McCraen ja Costan (2003, s. 187) mukaan perustaipumuksilla viitataan ihmisen abstraktiin kyvykkyyteen ja yksilön taipumuksiin, kun taas tyypilliset sopeutumistavat viittaavat konkreettisiin, omaksuttuihin rakenteisiin, jotka kehittyvät, kun ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Täten perustaipumukset voivat olla pysyviä ja tyypilliset sopeutumistavat muuttuvia (McCrae & Costa, 2003, s. 187). Esimerkiksi ihmisen kyky oppia kieli kuuluu ihmisen perustaipumukseen, mutta se, että ihminen on oppinut oman äidinkieltensä, on osa tyypillisiä sopeutumistapoja (McCrae & Costa, 2003, s. 187).

Persoonallisuuden piirteet kuuluvat perustaipumukseen (McCrae & Costa, 2003, s. 187). McCraen ja Costan (2003, s. 187) mukaan persoonallisuuden piirteiden lisäksi perustaipumukseen kuuluvat myös esimerkiksi ihmisen kognitiiviset kyvyt ja psykologiset toiminnot. Kaikki opitut taidot, tavat,

kiinnostuksen kohteet ja sisäistetyt roolit kuuluvat puolestaan tyypillisiin sopeutumistapoihin (McCrae & Costa, 2003, s. 187). Kaikki asiantuntijat ja tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, että persoonallisuuden piirteiden ajatellaan kuuluvan perustaipumukseen sen sijaan, että niitä pidettäisiin omaksuttuina tapoina (McCrae & Costa, 2003, s. 187–189).

Tyypilliset sopeutumistavat muodostuvat perustaipumusten ja ulkoisten vaikutusten vuorovaikutuksen tuloksena (McCrae & Costa, 2003, s. 191). McCrae ja Costa (2003, s. 191) antavat tästä esimerkin liittyen ruokailutottumuksiin: Suurin osa ihmisen ruokailutottumuksista riippuu syntymäpaikan kulttuurista (ulkoinen vaikutus), mutta avoin ja seikkailunhaluinen henkilö (perustaipumus) kokeilee todennäköisemmin ulkomaalaisia ruokailutapoja. Minäkuva on osa tyypillisiä sopeutumistapoja, mutta minäkuva pidetään tässä persoonallisuuden mallissa niin merkittävänä, että se on nostettu omaksi komponenttikseen. On tärkeä huomioida, että viiden suuren piirteen mallissa merkittävää on perustaipumusten ja tyypillisten sopeutumistapojen erottaminen toisistaan. (McCrae & Costa, 2003, s. 187). Tämä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi persoonallisuuden piirteet ovat selkeästi erilliset muun muassa ihmissuhteista, tavoista ja minäkuvasta (McCrae & Costa, 2003, s. 186).

Persoonallisuuden reunaosatekijät ovat biologinen pohja (*Biological Bases*), ulkoiset vaikutukset (*External Influences*) ja objektiivinen elämäntapa (*Objective Biography*) (McCrae & Costa, 2003, s. 187). Biologinen pohja ja ulkoiset vaikutukset kuvaavat persoonallisuuden vuorovaikutusta fyysisen kehon ja ympäristön kanssa. Objektiivinen elämäntapa on puolestaan kaikki se, mitä ihminen tekee, tuntee ja ajattelee elämänsä aikana (McCrae & Costa, 2003, s. 187).

Viiden suuren piirteen mallin mukaiseen käsitykseen persoonallisuudesta kuuluvat McCraen ja Costan (2003, s. 189) mukaan myös muuttuvat prosessit (*Dynamic Processes*), jotka säätelevät muiden osatekijöiden välistä vuorovaikutusta. Näitä ovat esimerkiksi havaintokyky ja elämäntapa (McCrae & Costa, 2003, s. 189).

### *2.3 Persoonallisuuden mittaamisen ja piirreteorian haasteet*

Persoonallisuuden mittaaminen ei ole täysin ongelmaton ja piirreteorioita sekä Viiden suuren piirteen mallia on kritisoitu. Persoonallisuuden mittaamista vastaajan itsearviointilla voidaan kyseenalaistaa, sillä on mahdollista, että vastaajat eivät vastaa totuudenmukaisesti (McCrae & Costa, 2003, s. 40). Costa ja McCrae (1992) huomauttavat, että vastaaja saattaa pyrkiä antamaan itsestään tietynlaisen vaikutelman vastaamalla väittämiin esimerkiksi siten, että hänen persoonallisuutensa piirteet vastaavat sosiaalisesti hyväksytyjä piirteitä. Ihmiset saattavatkin siis esimerkiksi kaunistella persoonallisuuttaan (Honkaniemi, 2015, s. 187). Costa ja McCrae (1992) toteavat myös, että erilaiset mielenterveyden ongelmat, kuten masennus, vaikuttavat mahdollisesti vastaajan vastauksiin omasta persoonallisuudestaan. Voidaan kuitenkin todeta, että ihmisen itsearvio omista persoonallisuuden piirteistään korreloi vahvasti hänen puolionsa antamasta arviosta (McCrae & Costa, 2003, s. 42). Tämä puoltaa sitä, että ihmisen itsearvio itsestään on yhteneväinen hänen läheisensä antamasta arviosta ja näin ollen ihmisen itsearviota itsestään voidaan usein pitää melko luotettavana.

Piirreteorioita voidaan myös kyseenalaistaa pohtimalla, kuinka hyvin persoonallisuuden piirteet ennustavat ihmisen käyttäytymistä yksittäisissä tilanteissa. McCrae & Costa (2003, s. 26–27) kuitenkin huomauttavat, että piirteiden avulla ei ole tarkoitus ennustaa ihmisen toimintaa yksittäisissä tilanteissa, vaan kiinnostus olisi syytä kohdistaa ihmisen toimintaan ja käytökseen yleensä ja keskimääräisesti.

McAdams ja Pals (2006, s. 204) kirjoittavat, että persoonallisuuspsykologian tulisi muodostaa yhtenäinen viitekehys, jonka puitteissa ihminen voitaisiin käsittää kokonaisuutena. Onkin mahdollista, että persoonallisuuden piirteiden käsitteleminen johtaa siihen, että ihmisen ymmärtäminen kokonaisuutena jää vajaaksi.

Viiden suuren piirteen mallin mukaan persoonallisuuden piirteitä on viisi ja piirteiden lukumäärää käsitellessä voidaankin pohtia sitä, kattaako se ihmisen persoonallisuuden piirteet riittävän laajasti (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 70–71). Lisäksi voidaan kyseenalaistaa piirteiden tarkastelu erillisinä, yksittäisinä piirteinä ja pohtia sitä, tulisiko persoonallisuuden piirteitä tarkastella ennemminkin

yhdistelminä ja persoonallisuuden profiileina (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 71). On myös mahdollista väittää, että piirreteoria ei huomioi riittävästi erilaisia ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan liittyviä tilannetekijöitä, kulttuuria tai historiallista aikaa (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 71).

Vaikka Viiden suuren piirteen mallin persoonallisuusteoriaa kohtaan on osoitettu perusteltua kritiikkiä, persoonallisuus on useiden tutkijoiden mukaan parhaiten käsitteellistettävissä ja ymmärrettävissä juuri Viiden suuren piirteen mallin kautta (Zweig & Webster, 2004). Voidaankin varovaisesti todeta, että monien tutkijoiden kesken vaikuttaisi vallitsevan yhteisymmärrys ja hyväksyntä Viiden suuren piirteen mallille (Costa & McCrae, 1992; Goldberg, 1993; Judge & Mount, 2002).

## *2.4 Persoonallisuuden piirteet*

Viiden suuren piirteen malli jakaa persoonallisuuden viiteen piirteeseen. Jokainen näistä viidestä piirteestä jaetaan edelleen kuuteen alapiirteeseen (McCrae & Costa, 2003). Viiden suuren piirteen mallin mukaiset persoonallisuuden piirteet ovat neuroottisuus (*neuroticism*), ekstroversio (*extraversion*), avoimuus (*openness*), sovinnollisuus (*agreeableness*) ja tunnollisuus (*conscientiousness*) (McCrae & Costa, 2003). Persoonallisuuden piirteet ovat ulottuvuuksia tai jatkumoa, joille ihmiset sijoittuvat (McCrae & Costa, 2003; Metsäpelto & Rantanen, 2015). Jatkumon toisessa päässä piirteet esiintyvät matalina ja toisessa puolestaan korkeina. Persoonallisuuden piirteet voidaan mieltää väestössä normaalisti jakautuneiksi, eli valtaosa ihmisistä sijaitsee jatkumon keskivälillä (McCrae & Costa, 2003; Metsäpelto & Rantanen, 2015). Persoonallisuuden piirteiden alapiirteet on kuvattu taulukossa 1.

On tärkeää huomioida, että nämä viisi persoonallisuuden piirrettä ovat itsenäisiä ja erillisiä toisistaan (McCrae & Costa, 2003, s. 51). Tämä tarkoittaa sitä, että korkeat tai matalat pisteet jossain persoonallisuuden piirteessä eivät automaattisesti tarkoita korkeita tai matalia pisteitä jossain toisessa persoonallisuuden piirteessä. Tämän lisäksi on syytä pitää mielessä, että toinen persoonallisuuden piirre ei ole parempi kuin toinen (McCrae & Costa, 2003, s. 51). McCrae ja Costa (2003, s. 51) muistuttavat myös, että kaikenlaisia ihmisiä tarvitaan yhteiskunnassa.

Persoonallisuuden piirteitä voidaan Costan ja McCraen (1992, s. 8) mukaan tulkita eri tavoin. Niitä voidaan pitää vastauksena siitä, millainen ihminen on persoonallisuudeltaan. Toisaalta niitä voidaan pitää ihmisen käsityksenä itsestään tai niiden voidaan ajatella olevan itsensä esittely eli tapa, jolla ihminen toivoo tulla nähdyksi.

Merkittävinä piirreteoreetikoina voidaan pitää Gordon Allporttia, Raymond Cattellia ja Hans J. Eysenckiä (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 59). Metsäpelto ja Rantanen (2015, s. 59) kertovat Allportista, jonka piirretutkimus perustui persoonallisuuden ominaisuuksia ja käyttäytymistä kuvaavien sanojen etsimiseen sanakirjasta. Allportin näkemyksen mukaan ihmisen käyttäytymistä tarkkailemalla selviää, mikä hänen persoonallisuudessaan on keskeistä ja mikä puolestaan merkityksetöntä ja satunnaista. Allportin mukaan osa persoonallisuuden piirteistä kuvaa kaikkia ihmisiä, vaikka ihmiset ilmentävätkin näitä piirteitä yksilöllisesti. Hän kuitenkin huomioi, että ihmisillä saattaa olla juuri heille ominaisia hallitsevia piirteitä ja hänen kiinnostuksensa kohdistuikin juuri ihmisen yksilöllisyyteen. Tämä erottaa Allportin monista muista piirreteoreetikoista, jotka ovat kiinnostuneita kaikkia ihmisiä yleisesti luonnehtivista persoonallisuuden piirteistä (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 59).

Cattellin mukaan persoonallisuuspsykologian päätavoite on ymmärtää ihmisten käyttäytymisen ennakoitavuutta (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 59–60; Pervin, 2003). Cattellin teorian mukaan persoonallisuuden piirteet ryhmittyvät hierarkkisesti rykelmiksi, eivätkä näin ollen ole täysin riippumattomia toisistaan. Hänen persoonallisuusteoriaansa kattaa 16 peruspiirrettä, joita mitataan 16PF-persoonallisuustestillä (Sixteen Personality Factor Questionnaire) (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 59–60; Pervin, 2003). Eysenck puolestaan päätyi teoriassaan kolmeen peruspiirteeseen: ekstroversion, neuroottisuuteen ja psykoottisuuteen (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 60; Pervin, 2003). Eysenckin teorian mukaan ekstroversio kuvaa ihmisen sosiaalisuutta ja impulsiivisuutta, neuroottisuus kuvaa ihmisen tunne-elämän tasapainoisuutta ja psykoottisuus viittaa ihmisen taipumukseen olla aggressiivinen, kylmä ja itsekeskeinen. Ekstroversio ja neuroottisuus ovat saaneet tukea myöhemmästä tutkimuksesta. Eysenckin määrittelemiä persoonallisuuden piirteitä mitataan Eysenck Personality Questionnaire-kyselylomakkeella (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 60; Pervin, 2003).

Persoonallisuuden piirteiden lukumäärää on tutkittu muun muassa kyselylomakeaineistojen avulla sekä tarkastelemalla persoonallisuuden piirteitä kuvaavia sanoja ja niiden hierarkiaa (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 61). Tutkimusten tuloksena on päädytty viiteen persoonallisuuden piirteeseen. Viiden suuren persoonallisuuden piirreorian merkittävänä kehittäjinä voidaan pitää John Digmania, Lewis Goldbergia sekä Robert McCraeta ja Paul Costaa (Metsäpelto & Rantanen, 2015, s. 61).

#### 2.4.1 Neuroottisuus

Neuroottisuus (*neuroticism*) viittaa taipumukseen kokea epämieluisia ja häiritseviä tunteita (McCrae & Costa, 2003, s. 46; Vestre, 1984). Neuroottisuutta kuvaavat sen alapiirteet, jotka ovat ahdistuneisuus (*anxiety*, N1), vihamielisyys (*angry hostility*, N2), masentuneisuus (*depression*, N3), itsensä tarkkailu (*self-consciousness*, N4), impulsiivisuus (*impulsiveness*, N5) ja haavoittuvuus (*vulnerability*, N6) (Lönngqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003, s. 47). Ahdistuneisuus ilmenee ihmisessä jännittämisenä, heikkohermoisuutena ja jännittyneisyytenä (McCrae & Costa, 2003, s. 47). McCraen ja Costan (2003, s. 47) mukaan henkilöt, joilla ahdistuneisuuden piirre on korkea, ovat taipuvaisia murehtimaan. Ahdistuneisuuden pohjatunteena voidaan pitää pelkoa (McCrae & Costa, 2003, s. 47).

Vihamielisyys pohjautuu vihan tunteeseen ja korkeasti vihamieliset ihmiset ovat taipuvaisia ärtyisyyteen ja pahansuisuuteen (McCrae & Costa, 2003, s. 47–48). Toiset saattavat kokea heidän kanssaan toimeen tuleminen hankalana. (McCrae & Costa, 2003, s. 47–48). McCraen ja Costan (2003, s. 48) mukaan masentuneisuus-alapiirteen pohjatunne on suru ja tätä alapiirrettä kuvaavatkin surun, toivottomuuden ja yksinäisyyden kokemukset. He toteavat, että myös syyllisyys ja pienennetty omanarvontunne liittyvät masentuneisuus-alapiirteeseen. Itsensä tarkkailu -alapiirre pohjautuu häpeän tunteeseen ja tämän alapiirteen vahvasti omaavat ihmiset kokevat helposti häpeää ja nolostumista (McCrae & Costa, 2003, s. 48). He saattavatkin olla herkkiä pilkanteon ja kiusoittelun kohteeksi joutumiselle, sillä McCraen ja Costan (2003, s. 48) mukaan he kokevat usein alemmuutta toisiin ihmisiin verrattuna.

Impulsiivisuus ja haavoittuvuus tulevat ilmi enemmän käytöksenä kuin tunteena ja impulsiivisuutta luonnehtii houkutuksille myöntymisen ja mielihalujen valtaan otto (McCrae & Costa, 2003, s. 48). McCrae ja Costa (2003, s. 48) esittävät, että Broonerin ja kollegoiden (1994) mukaan vähäinen kontrollin määrä saattaa johtaa esimerkiksi ylensyömiseen, rahojen tuhlaamiseen, juomiseen, tupakoimiseen, uhkapeleihin ja huumeisiin. Haavoittuvuus-alapiirre liittyy puolestaan kyvyttömyyteen käsitellä stressiä ja haavoittuvaisilla ihmisillä onkin taipumusta panikoitua hätätilanteissa ja he ovat usein riippuvaisia toisten avusta (McCrae & Costa 2003, s. 48).

#### 2.4.2 Ekstroversio

Ekstroversio (*extraversion*) eli ulospäinsuuntautuneisuus liittyy ihmisen mieltymykseen olla aktiivinen ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa (McCrae & Costa, 2003, s. 46). Ekstroversion kuusi alapiirrettä voidaan jakaa kolmeen ihmissuhteisiin liittyvään alapiirteeseen ja kolmeen temperamenttiin liittyvään alapiirteeseen. Ihmissuhteisiin liittyvät ekstroversion alapiirteet ovat lämpö (*warmth*, E1), seurallisuus (*gregariousness*, E2) ja itsevarmuus (*assertiveness*, E3). Temperamenttiin liittyvät ekstroversion alapiirteet ovat toiminta (*activity*, E4), jännityksen etsiminen (*excitement-seeking*, E5) ja positiiviset tunteet (*positive emotions*, E6) (Lönqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003, s. 49).

Lämpö viittaa ystävälliseen, sydämelliseen ja läheiseen tapaan olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa (McCrae & Costa, 2003, s. 49). Ihmiset, jotka ovat melko matalalla lämpöä kuvaavalla alapiirteellä, ovat vuorovaikutuksessaan muodollisia. Costa ja McCrae (2003, s. 49) kirjoittavat, että vahvasti seurallisuus-alapiirteen omaavat ihmiset pitävät ihmisjoukoista ja nauttivat suuresta määrästä sosiaalisesta ärsykkeestä. Itsevarmuus-alapiirre viittaa puolestaan johtajuuteen, vaivattomaan päätöksentekoon ja omien tunteiden ilmaisuun (McCrae & Costa, 2003, s. 49).

Temperamenttiin liittyvät alapiirteet (aktiivisuus, jännityshakuisuus ja positiiviset tunteet) tulevat esiin ekstroverteissa siten, että he pitävät toiminnasta ja ovat energisiä (McCrae & Costa, 2003, s. 49). He hakeutuvatkin usein ympäristöihin, joissa on paljon ärsykejä ja näin etsivät jännitystä elämäänsä.



Tämä toiminnantäyteinen ja jännittävä elämä näkyy puolestaan tunnetasolla positiivisina tunteina (McCrae & Costa, 2003, s. 49).

### 2.4.3 Avoimuus

Korkea avoimuus viittaa uusien ideoiden ja kokemusten vastaanottavuuteen ja matala avoimuus taipumukseen arvostaa tuttua ja konkreettista sen sijaan, että uusia kokemuksia tavoiteltaisiin vain kokemuksen vuoksi (McCrae & Costa, 2003, s. 46). Avoimuuden (*openness*) alapiirteet ovat mielikuvitus (*fantasy*, O1), esteettisyys (*aesthetics*, O2), avoimuus tunteille (*feelings*, O3), avoimuus toiminnalle (*actions*, O4), avoimuus ajatuksille (*ideas*, O5) ja avoimuus arvoille (*values*, O6) (Lönqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003, s. 49).

Mielikuvitus viittaa vilkkaaseen mielikuvitukseen ja esteettisyys näkyy herkkyytenä taiteelle ja kauneudelle (McCrae & Costa, 2003, s. 49). Avoimuus tunteille tulee ilmi vahvasti avoimissa ihmisissä siten, että he kokevat tunteensa voimakkaasti ja arvostavat tätä kokemusta sekä pitävät sitä osana elämän tarkoitusta (McCrae & Costa, 2003, s. 49). Avoimuus toiminnalle puolestaan tarkoittaa halukkuutta kokeilla uusia asioita, kuten uuden ruokalajin maistamista tai uuden elokuvan katsomista. Avoimuus ajatuksille ja arvoille pohjautuu ihmisen uteliaisuuteen ja tiedon arvostamiseen (McCrae & Costa, 2003, s. 49). Avoimuus ajatuksille ja arvoille saattaa esiintyä ihmisessä siten, että hän on arvoissaan suvaitsevainen ja vapaamielinen (McCrae & Costa, 2003, s. 50).

### 2.4.4 Sovinnollisuus

Sovinnollisuus (*agreeableness*) on epäitsestä huolenpitoa toisista ja se ilmenee luottavaisena sekä anteliaana asenteena (McCrae & Costa, 2003, s. 46). Sovinnollisuuden alapiirteet ovat luottamus (*trust*, A1), rehellisyys (*straightforwardness*, A2), epäitsekkyyys (*altruism*, A3), myöntyväisyys (*compliance*, A4), vaatimattomuus (*modesty*, A5) ja herkkämielisyys (*tender-mindedness*, A6) (Lönqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003, s. 50).

McCrae ja Costa (2003, s. 50) kirjoittavat, että voimakkaasti sovinnolliset ihmiset luottavat toisiin ihmisiin ja uskovat heistä hyvää. Heidän mukaansa voimakkaasti sovinnolliset ihmiset ovat myös luotettavia, ja tämä tulee ilmi

esimerkiksi suoruutena ja mutkattomuutena. Epäitsekkyuden alapiirre näkyy haluna ottaa toiset huomioon ja auttaa heitä (McCrae & Costa, 2003, s. 50). Mukautuvuudella tarkoitetaan puolestaan taipumusta lempeyteen ja toisten tahtoon mukautumiseen (McCrae & Costa, 2003, s. 50). Vaatimattomuus viittaa McCraen ja Costan (2003, s. 50) mukaan nöyryyteen omien kykyjen ja tärkeyden suhteen. Sovinnolliset ihmiset saattavat herkkätunteisuutensa vuoksi osallistumaan herkemmin esimerkiksi hyväntekeväisyyteen (McCrae & Costa, 2003, s. 50).

#### 2.4.5 Tunnollisuus

Tunnollisuus (*conscientiousness*) on persoonallisuuden piirre, jossa ihmiset eroavat organisoituneisuuden ja saavuttamisen suhteen (McCrae & Costa, 2003, s. 46). McCrae ja Costa (2003, s. 46) kirjoittavat, että korkeasti tunnolliset ihmiset ovat velvollisuudentuntoisia ja heillä on itsekuria. Lisäksi he ovat kunnianhimoisia ja he työskentelevät kovasti (McCrae & Costa, 2003, s. 46). Ihmiset, joilla tunnollisuuspiirre on matala, ovat puolestaan rennompia, innottomampia eivätkä he ole niin tarkkoja (McCrae & Costa, 2003, s. 47).

Tunnollisuuden alapiirteet ovat kyvykkyys (*competence*, C1), järjestelmällisyys (*order*, C2), velvollisuudentuntoisuus (*dutifulness*, C3), saavutuksiin pyrkiminen (*achievement striving*, C4), itsekuri (*self-discipline*, C5) ja harkitsevuus (*deliberation*, C6) (Lönngqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003, s. 50). Näiden piirteiden vuoksi voimakkaasti tunnollinen ihminen on usein menestynyt ja tehokas työssään (McCrae & Costa, 2003, s. 50). Lisäksi hän pyrkii täydellisyyteen ja ajattelee huolellisesti ennen toimintaa (McCrae & Costa, 2003, s. 50–51).

**TAULUKKO 1.** Persoonallisuuden piirteiden alapiirteiden kuvaukset (Lönngqvist ym., 2008)

Yläpiirre	Alapiirre	Kuvaus korkeat pisteet saavasta henkilöstä	Kuvaus matalat pisteet saavasta henkilöstä
Neuroottisuus	Ahdistuneisuus, N1	Hermostunut, tuntee levottomuutta ja pelkoa.	Rauhallinen, ei huolissaan siitä, että asiat voivat mennä vikaan.
	Vihamielisyys, N2	Loukkaantuu helposti ja tuntee usein suuttumusta ja katkeruutta.	Tasapainoinen, vaikea saada pois tolaltaan tai suuttuttaa.

	Masentuneisuus, N3	Tuntee itsensä onnettomaksi ja yksinäiseksi. Syyllistää usein itseään turhaan.	Yleisesti ottaen tyytyväinen itseensä ja elämäänsä.
	Itsensä tarkkailu, N4	On vaivaantunut toisten seurassa. Kiusalliset tilanteet häiritsevät paljon.	Vapautunut toisten seurassa.
	Impulsiivisuus, N5	Vaikea vastustaa kiusausta. Tekee asioita, joita katuu myöhemmin.	Pystyy aina hallitsemaan tunteensa ja mielihalunsa.
	Haavoittuvuus, N6	Tuntee itsensä avuttomaksi ja epäroiväksi. Hätäntyy helposti.	Pystyy keskittymään ja olemaan rauhallinen myös jännittyneissä tilanteissa.
Ekstroversio	Lämpö, E1	Pitää ihmisistä, ystävystyy helposti ja on ystävällinen myös vieraille ihmisille.	Ei pidä kanssakäymisestä. Pikemmin kylmä kuin sydämellinen ihminen.
	Seurallisuus, E2	Nauttii seurasta ja pitää siitä, että saa tutustua moniin ihmisiin.	Pitää yksinolosta ja toimii mielellään yksin. Kokee muiden häiritsevän.
	Itsevarmuus, E3	Osa pitää kiinni oikeuksistaan. Pitää johtajana olemisesta.	Jää mieluiten taka-alalle. Antaa usein toisten puhua tai päättää puolestaan.
	Toiminta, E4	On aktiivinen ja toimii mielellään koko ajan. Pursuaa energiaa.	Toimii kiirehtimättä ja rauhalliseen tahtiin.
	Jännityksen etsiminen, E5	Tarvitsee uusia elämyksiä ja jännitystä.	Ei etsi jännitystä eikä seikkailuja. Ei pidä riskeeraamisesta.
	Positiiviset tunteet, E6	Optimistinen ja hilpeä sekä enimmäkseen hyvällä tuulella.	Pikemminkin vakava kuin hilpeä ihminen.
Avoimuus	Mielikuvitus, O1	Pitää kuvittelemisesta ja antaa ajatusten vaeltaa vapaasti.	Ajatukset liittyvät enimmäkseen jokapäiväisiin ja käytännöllisiin asioihin.
	Esteettisyys, O2	Saa syviä elämyksiä taiteista ja kauneudesta.	Taide, musiikki ja kirjallisuus eivät erityisesti kiinnosta ja tuntuvat tylsiltä.
	Avoimuus tunteille, O3	Tunnemaailma on syvä ja monipuolinen	Ei enimmäkseen kiinnitä tunteisiin kovin paljon huomiota.
	Avoimuus toiminnalle, O4	Kokeilee erilaisten, outojen ja vieraidenkin asioiden tekemistä.	Tekee mieluiten kaiken totutulla ja hyväksi koetulla tavalla.
	Avoimuus ajatuksille, O5	Älyllisesti utelias ja kiinnostunut monista asioista.	Pitää ajatuksia, joita ei voi soveltaa käytännössä, ajan tuhlausena.
	Avoimuus arvoille, O6	Suhtautuu suvaitsevasti toisten ihmisen elämäntapoihin.	Melko varautunut muiden kulttuurien ja ihmisryhmien arvoja kohtaan.
Sovinnollisuus	Luottamus, A1	Luottaa ihmisiin ja uskoo, että he ovat enimmäkseen rehellisiä ja tahtovat hyvää.	Uskoo, että ihmiset yrittävät tilaisuuden tullen käyttää toisia hyväkseen.
	Rehellisyys, A2	Rehellinen ja vilpitön eikä yritä salata todellisia aikomuksiaan.	Saattaa joskus petkuttaa ja käyttää toisia hyväkseen.
	Epäitsekkyys, A3	Huolehtiva ja huomaavainen muita ihmisiä kohtaan.	Ei ole yleensä kovin kiinnostunut toisten ihmisten ongelmista.

	Myöntyväisyys, A4	Lempeä, ei pidä kiistelemisestä ja antaa helposti anteeksi.	Osoittaa selvästi suuttumuksensa. tai sen, ettei pidä jostakusta.
	Vaatimattomuus, A5	Vaatimaton eikä puhu mielellään itsestään eikä saavutuksistaan.	Uskoo olevansa parempi kuin muut. Puhuu mielellään kyvyistään.
	Herkkämielisyys, A6	Tuntee myötätuntoa sellaisia kohtaan, joilla menee elämässä huonosti.	Ei tunne heikko-osaisia kohtaan liiemmin myötätuntoa.
Tunnollisuus	Kyvykyys, C1	Harkitseva ja pystyvä. Osaa ratkaista ongelmia nopeasti ja tehokkaasti.	Ei ole kovin aikaansaava ja tehokas työssään.
	Järjestelmällisyys, C2	Haluaa jokaisen asian olevan oikealla paikallaan.	Siisteys ja järjestys eivät ole kovin tärkeitä.
	Velvollisuudentuntoisuus, C3	Pitää lupauksensa ja suorittaa tehtävänsä tunnollisesti.	Saattaa joskus rikkoa lupauksiaan ja jättää asioita tekemättä.
	Saavutuksiin pyrkiminen, C4	Tietää mitä haluaa saavuttaa, ja työskentelee kovasti saavuttaakseen sen.	Ei kovin kunnianhimoinen, eikä aseta itselleen korkeita tavoitteita.
	Itsekuri, C5	Tekee asiat loppuun asti, huolimatta kyllästymisestä tai muista häiriötekijöistä	Lykkää usein epämiellyttäviä toimia eteenpäin.
	Harkitsevuus, C6	Harkitsee tarkkaan ennen kuin toimii tai päättää, ja ottaa huomioon seuraukset.	Toimii usein kiirehtien sekä miettimättä tekojen ja päätöksien seurauksia.

## 2.5 Persoonallisuuden biologinen pohja

Viiden suuren piirteen mallin mukaiset persoonallisuuden piirteet ovat vahvasti sidoksissa ihmisen geeneihin ja biologiaan (McCrae, 2011, s. 210; McCrae & Costa, 2003, s. 193). Persoonallisuuden ja biologian yhteyttä voidaan osittain perustella persoonallisuuden piirteiden pysyvyydellä ja muuttumattomuudella, sillä jos persoonallisuuden piirteet eivät muutu, niiden on pohjaututtava biologiaan muuttuvien ympäristötekijöiden sijaan (McCrae & Costa, 2003, s. 193).

Persoonallisuuden ja geenien vahvaa yhteyttä tukevat muun muassa kaksostutkimukset. Bouchardin ja Loehlinin (2001) tutkimuksen mukaan eri kodeissa kasvatetut identtiset kaksoset muistuttivat aikuisina toisiaan persoonallisuuksiltaan, mutta saman kasvatuksen saaneet adoptoidut lapset eivät olleet aikuisina samanlaisia persoonallisuuksiltaan. Jangin ja kollegoiden tutkimuksen (1996, s. 583) mukaan samassa kodissa kasvaneiden kaksosten perinnöllisyys selittää noin puolet persoonallisuuden piirteiden vaihtelusta. Kaksostutkimus (Bouchard & McGue, 1990, s. 286), jossa kaksoset on kasvatettu erillään, antaa samankaltaisia tuloksia siitä, että geeniperimä selittää noin puolet

persoonallisuuden vaihtelusta. Adoptiotutkimuksessa (Loehlin ym., 1990) on lisäksi huomattu, että adoptoidut lapset alkavat muistuttamaan persoonallisuudeltaan biologisia vanhempiaan.

Geeniperimän lisäksi myös muut biologiset tekijät vaikuttavat persoonallisuuteen ja tutkimusten (Siegler ym., 1991; Siegler ym., 1994) mukaan esimerkiksi muistisairailta henkilöillä on havaittu persoonallisuuden piirteiden muuttumista. Lisäksi on huomioitava, että aiemman tutkimuksen mukaan joillain elämäntapahtumilla on vaikutusta ihmisen persoonallisuuteen, sillä esimerkiksi jotkin työhön ja siviilisäätyyn liittyvät muutokset näyttäisivät vaikuttavan ihmisen persoonallisuuteen (Costa ym., 2000).

Korkeakouluopiskelijat (*college students*) muuttuvat hieman persoonallisuudeltaan, sillä aikuisiin verrattuna he ovat hieman korkeammalla neuroottisuudessa, ekstroversiossa ja avoimuudessa ja matalammalla sovinnollisuudessa ja tunnollisuudessa (McCrae & Costa, 2003, s. 11). Korkeakouluopiskelijat siis seestyvät ja kypsyvät ja näin ollen heistä tulee hieman vähemmän herkkiä ja joustavia, mutta ystävällisempiä ja vastuullisempia (McCrae & Costa, 2003, s. 11). Samanlainen muutos on nähtävissä myös muissa kulttuureissa (McCrae & Costa, 2003, s. 90; McCrae ym., 1999). Ihmisistä tuleekin vanhetessaan sovinnollisempia, tunnollisempia ja tunne-elämältään tasapainoisempia (Roberts & Wood, 2006, s. 19).

Geenejä käsittelevien tutkimusten (Gillihan ym., 2007; Lönnqvist ym., 2008) mukaan serotonergisen järjestelmän ja 5-HTTLPR geenin tietyn alleelin on havaittu olevan yhteydessä ekstroversion. Kognitiivisten prosessien voidaan myös ajatella olevan yhteydessä persoonallisuuden piirteisiin, sillä Lönnqvist ja kollegat (2008) viittaavat MacLeodin ja Haganin (1992) tutkimukseen, jonka mukaan negatiivisen tiedon tehokas käsittely olisi yhteydessä neuroottisuuteen.

# 3 OPISKELU-UUPUMUS

## 3.1 *Opiskelu-uupumus ja sen osa-alueet*

Stressillä viitataan tilanteeseen, jossa ihmisen kokee niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että hänen voimavaransa tilanteeseen sopeutumiseksi ovat äärirajoilla tai ylittyvät (Mattila, 2018). Monenlaiset asiat, kuten kiire, liiallinen vastuu tai äkilliset elämänmuutokset voivat aiheuttaa stressiä. Työhön liittyvää stressiä voivat Mattilan (2018) mukaan lisäksi aiheuttaa muun muassa työn hallinnan puute, tuen puute, liialliset vaatimukset ja syyllisyys tekemättömistä töistä. Akateemista stressiä muodostuu puolestaan silloin, kun akateemiset vaatimukset ylittävät yksilön voimavarat (Wilks, 2008, s. 107). Mattilan (2018) mukaan stressin psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi jännittyneisyys, ahdistuneisuus ja muistiongelmät. Vaikka stressi onkin psyykkistä, monet sen oireet voivat kuitenkin olla fyysisiä (Mattila, 2018). Mahdollisia stressin aiheuttamia fyysisiä oireita ovat esimerkiksi päänsärky, huimaus, sydämentykytys ja vatsavaivat. (Mattila, 2018). Voimakkaan stressitilan seurauksena voi olla uupumus (Mattila, 2018).

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää ja se koostuu kolmesta osa-alueesta: uupumusasteisesta väsymyksestä eli ekshaustiosta, kyynisyydestä opiskelua kohtaan ja opiskeluun liittyvistä riittämättömyyden tunteista (Salmela-Aro, 2009, s. 12; Schaufeli ym., 2002). Uupumusasteinen väsymys on voimakasta väsymystä, joka muodostuu silloin, kun opiskelija on pitkään pyrkinyt saavuttamaan tavoitteitaan ilman riittäviä edellytyksiä (Salmela-Aro, 2009, s. 12). Kyyninen suhtautuminen opiskeluun ilmenee opiskelun merkityksen aliarvioimisena sekä kokemuksena siitä, ettei opiskelu ole enää mielekästä (Salmela-Aro, 2009, s. 12). Opiskeluun liittyviä riittämättömyyden tunteita ilmenee silloin, kun opiskelija kokee itsensä tehottomaksi tai huomaa opiskeluitsetuntonsa alentuneen (Salmela-Aro, 2009, s. 12). Uupumus ja erityisesti opiskeluun liittyvät riittämättömyyden tunteet ja

kyynisyys koulussa lisäävät opintojen keskeyttämisen riskiä (Bask & Salmela-Aro, 2013, s. 520; Salmela-Aro & Read, 2017, s. 22). Oppilaat, joilla oli korkeampi kyynisyys koulua kohtaan, keskeyttivät koulun lähes neljä kertaa todennäköisemmin kuin oppilaat, joilla kyynisyys oli matala (Bask & Salmela-Aro, 2013, s. 523). Myös oppilaat, joilla kouluun liittyvä riittämättömyyden tunne oli korkea, keskeyttivät Baskin ja Salmela-Aron (2013, s. 523) tutkimuksen mukaan opinnot kolme kertaa todennäköisemmin kuin oppilaat, joilla riittämättömyyden tunteet olivat matalat.

Nämä opiskelu-uupumuksen osa-alueet voidaan Salmela-Aron (2009, s. 12) mukaan ajatella olevan seurausta toisistaan, sillä uupumusasteisen väsymyksen pitkittyessä opintoihin alkaa suhtautumaan kyynisesti eivätkä opinnot tunnu enää mielekkäiltä. Opiskelijan voidaan ajatella suojaavan itseään opintoihin liittyvältä voimakkaalta väsymykseltä suhtautumalla opiskeluun sen arvoa ja mielekkyyttä vähentämällä (Salmela-Aro, 2009, s. 12). Kun opinnot eivät enää tunnu mielekkäiltä, syntyy opintoihin liittyvä riittämättömyyden kokemus (Salmela-Aro, 2009, s. 12).

### *3.2 Opiskelu-uupumus käytännössä*

Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Kunttu ym., 2017, s. 70) mukaan 11,5 %:lla vastaajista oli kohonnut uupumusriski. Naisista kohonneessa uupumusriskissä oli 12,2 % ja miehistä 10,2 %. Kohonneessa uupumusriskissä olevien opiskelijoiden suhteellinen määrä on noussut, sillä vuonna 2012 kaikista vastaajista 9,5 % oli kohonneessa uupumusriskissä (Kunttu ym., 2017, s. 70). Vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Parikka ym., 2021) mukaan opiskelu-uupumusta on vastaamiseen nähden viimeisimmän kuukauden aikana kokenut 41,7 % korkeakouluopiskelijoista. Naisista opiskelu-uupumusta on kokenut 46,6 % ja miehistä 35,8 % (Parikka ym., 2021). Yliopistossa opiskelevista naisista opiskelu-uupumusta on kokenut 47,5 %, ammattikorkeakoulussa opiskelevista naisista 45,6 %, yliopistossa opiskelevista miehistä 35,5 % ja ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä 36,1 % (Parikka ym., 2021).

Kunttu ja kollegat (2017, s. 70) ovat havainneet opiskelu-uupumuksen vaihtelevan koulutusaloittain, sillä yliopisto-opiskelijoista opiskelu-uupumus oli

yleisintä taidekorkeakouluissa ja harvinaisinta lääketieteen, liikunnan, kasvatuksen, terveystieteen ja psykologian opiskelijoilla. Ammattikorkeakouluopiskelijoista puolestaan sosiaali- ja terveysalojen opiskelijoilla uupumus oli harvinaisinta (Kunttu ym., 2017, s. 70).

Neljäsnes vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneista opiskelijoista murehti opiskeluun liittyviä asioita paljon vapaa-ajallaan ja 17 % vastaajista koki hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään (Kunttu ym., 2017, s. 71). Toisaalta opiskelijoista 42 % piti opintoja merkityksellisinä ja 27 % oli innoissaan opiskelusta, mutta ainoastaan 10 % tutkimukseen vastanneista opiskelijoista koki energisyyttä opiskellessaan. (Kunttu ym., 2017, s. 71–72). On hyvä kuitenkin huomioida, että samanaikaisesti korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen lisääntyessä myös heidän kokemuksensa saamansa ohjauksen laadusta ja määrästä on jonkin verran parantunut (Kunttu ym., 2017, s. 69).

Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat eivät vaikuttaisi eroavan kokonaisopiskelu-uupumuksen suhteen, mutta yliopisto-opiskelijat kokivat enemmän riittämättömyyttä kuin ammattikorkeakouluopiskelijat, kun taas ammattikorkeakouluopiskelijat olivat yliopisto-opiskelijoita kyynisempiä (Salmela-Aro, 2009, s. 29). Yliopisto-opiskelijoista eniten opiskelu-uupumusta kokivat humanististen alojen opiskelijat ja vähiten lääketieteen opiskelijat (Salmela-Aro, 2009, s. 29). Ammattikorkeakouluopiskelijoista eniten opiskelu-uupumusta Salmela-Aron (2009, s. 29) mukaan kokivat kulttuuri- ja matkailualojen opiskelijat. Toisaalta kulttuuri- ja sosiaalialojen opiskelijat kokivat eniten opiskeluintoa (Salmela-Aro, 2009, s. 29). Opiskelu-uupumuksen on havaittu lisääntyvän opintojen edetessä (Salmela-aro & Read 2017, s. 25) ja tutkittaessa saksalaisia lääketieteen opiskelijoita, huomattiinkin, että vastaajien osuus uupumusriskissä olemisesta nousi reilusti kahden ensimmäisen opiskeluvuoden aikana (Voltmer ym., 2010).

Naiset vaikuttaisivat kokevan miehiä enemmän opiskelu-uupumusta (Parikka ym., 2021; Salmela-Aro, 2009 s. 28; Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25), mutta myös opiskeluintoa (Salmela-Aro, 2009, s. 28). Naiset ovat uupumusasteisesti väsyneempiä (Arvidsson ym., 2016; Salmela-Aro, 2009, s. 28) ja kokevat riittämättömyyden tunteita enemmän kuin miehet (Salmela-Aro, 2009, s. 28). Sukupuolierot kyynisyydessä eivät ole yhtä selkeitä, sillä Salmela-



Aron (2009, s. 28) mukaan kyynisyydessä ei vaikuttaisi olevan sukupuolieroja, mutta Arvidssonin ja kollegoiden (Arvidsson ym., 2016) opettajia koskevan tutkimuksen mukaan miehet ovat naisia kyynisempiä. Koulu-uupumus oli Salmela-Aron ja kollegoiden (2008) tutkimuksen mukaan kuitenkin voimakkaampaa tytöillä ja oppilailla, joilla oli matalampi keskiarvo (GPA) kuin pojilla ja oppilailla, joiden keskiarvo oli korkeampi. Eräs mahdollinen syy naisten miehiä helpommalle uupumiselle voisi olla naisten kokema aikastressi eli taipumus olla pyytämättä lisääikaa tai soviteltavissa olevia aikarajoja (Whillans ym., 2021) Whillansin ja kollegoiden (2021) mukaan syynä naisten taipumukseen vältellä lisäajan pyytämistä ovat naisten uskomukset, joiden mukaan heitä rankaistaisiin lisäajan pyytämisestä ja naisten taipumus murehtia rasittavansa toisia. Whillans ja kollegat (2021) eivät kuitenkaan löytäneet todisteita sille, että naisia tuomittaisiin lisäajan pyytämisestä miehiä ankarammin.

Kokonaisopiskelu-uupumus korreloi positiivisesti masentuneisuuden, heikentyneen terveydentilan, korkean stressin, matalampien kompetenssipisteiden sekä yksinäisyyden kanssa korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (Salmela-Aro, 2009, s. 31, 34). Uupumusasteinen väsymys on puolestaan yhteydessä esimerkiksi jännittyneisyyteen ja uniongelmiin (Salmela-Aro, 2009, s. 31–36). Kyynisyys on yhteydessä muun muassa korkeaan stressiin ja matalaksi koettuun kompetenssiin, vaikeuksiin saada ote opiskelusta ja kokemukseen avun saamisen puutteellisuudesta (Salmela-Aro, 2009, s. 31–36). Riittämättömyys on puolestaan yhteydessä esimerkiksi masentuneisuuteen, korkeaan stressiin ja kokemukseen siitä, että menestyy opinnoissa toisia heikommin (Salmela-Aro, 2009, s. 31–36).

Tutkiessaan suomalaisia korkeakouluopiskelijoita Salmela-Aro ja Read (2017) löysivät neljä erilaista opiskelijaprofiilia: opiskeluun sitoutuneet (*engaged*, 44 %), sitoutuneet ja väsyneet (*engaged-exhausted*, 30 %), tehottomat (*inefficacious*, 19 %) ja uupuneet (*burned-out*, 7 %). Opiskeluun sitoutuneiden ryhmä koki eniten positiivista sitoutumista opintoihin ja vähiten uupumusoireita muihin ryhmiin verrattuna (Salmela-Aro & Read, 2017). Sitoutuneiden ja väsyneiden opiskelijoiden ryhmä osoittaa, että on tärkeää huomioida opintoihin sitoutuneisuuden ja uupumusasteisen väsymyksen kokemisen samanaikaisuuden mahdollisuus.

Jacobs ja Dodd (2003, s. 298) tuovat tutkimuksensa tuloksissa ilmi mielenkiintoisen havainnon siitä, että objektiivisesti mitattu työmäärä ei ennusta opiskelu-uupumusta, mutta subjektiivisesti koettu työmäärä oli yhteydessä joihinkin opiskelu-uupumuksen osa-alueisiin. Toisaalta Meriläinen (2014) havaitsi tutkimuksessaan, että työmäärän ja uupumuksen välinen yhteys opiskelijoilla on vähäinen. Meriläisen (2014) tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että opiskelu-uupumuksella ja opiskelijan kokemilla opetus-oppimis-ympäristöön (*teaching-learning environment*) liittyvillä tekijöillä on negatiivisia korrelaatioita, vaikka ne ovatkin melko maltillisia. Tämän lisäksi perfektionismin ja perfektionististen huolten (*perfectionistic concerns*), kuten virheiden tekemisen pelon, on todettu olevan yhteydessä opiskelu-uupumukseen (Garratt-Reed ym., 2018; Lau ym., 2020). Lisäksi vaikkapa korkeakouluopiskelijoiden kokemat taloudelliset paineet tai ongelmat ajanhallinnassa saattavat lisätä korkeakouluopiskelijoiden kokemaa stressiä (Misra, ym., 2000; Nonis ym., 1998).

Tutkiessaan opiskelijoita sekä nuoruudessa lukioikäisinä että joitain vuosia myöhemmin nuorina aikuisina Tuominen-Soini ja Salmela-Aro (2014, s. 660) huomasivat, että lähes 70 % tutkimukseen osallistuneista henkilöistä osoittivat pysyvyyttä sitoutumisessa ja uupumuksessa opiskelua tai työntekoa kohtaan. Tämä antaisi viitteitä siitä, että uupumus voi mahdollisesti seurata ihmistä eri elämänvaiheissa.

Van Rooijenin (1986) tutkimuksen mukaan opiskelijat ovat sitä tyytyväisempiä elämäänsä yleisesti ja kokevat vähemmän masentuneisuutta ja toivottomuutta ihmissuhteissaan, mitä paremmin he ovat sopeutuneet opiskeluelämään. Lisäksi tutkimuksessa huomattiin, että vähäinen sopeutuminen opiskelijaelämään oli yhteydessä psykosomaattisiin stressioireisiin naisopiskelijoilla. Saksalaisia hammaslääketieteen opiskelijoita koskevan tutkimuksen (Mache ym., 2015, s. 103) tulosten mukaan opiskelijoiden yleisiä jaksamisen ja rentoutumisen strategioita olivat ystävien tapaaminen, nukkuminen, terveellisen ruoan syöminen, television katsominen ja kävelyllä käyminen. Myös alkoholin juominen ja tupakan polttaminen mainittiin keinona rentoutua (Mache ym., 2015, s. 103). Machen ja kollegoiden (2015, s. 104) tutkimuksen mukaan ystävien tapaamisella ja uupumuksella sekä kuntoilulla ja uupumuksella oli matalat, mutta tilastollisesti merkitsevät negatiiviset korrelaatiot. Lisäksi muun muassa rauhoittavien aineiden käyttämisen ja uupumuksen,

piristeiden käyttämisen ja uupumuksen sekä kannabiksen tai marihuanan käyttämisen ja uupumuksen välillä oli matalat, mutta tilastollisesti merkitsevät korrelaatiot (Mache ym., 2015, s. 104).

Äidin koulutustaustan on huomattu olevan yhteydessä opiskelijan kokemaan kuormitukseen (Mohebbi ym., 2019 s. 6), vaikka peruskoululaisten ja lukiolaisten koulu-uupumusta tutkittaessa yhteyttä perheen sosioekonomisen taustan (SES) ja yksilötason koulu-uupumuksen välillä ei vaikuttaisi olevan (Salmela-Aro ym., 2008). Toisaalta perheen sosioekonomisen taustan on huomattu vaikuttavan opiskelu-uupumukseen siten, että opiskelijoilla, jotka tulevat korkeamman sosioekonomisen taustan perheistä, on korkeammat opintoihin liittyvät pyrkimykset ja tavoitteet ja he kokevat myös riittämättömyyden tunteita enemmän kuin opiskelijat, jotka tulevat matalamman sosioekonomisen taustan perheistä (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017, s. 113).

Salmela-Aron ja kollegoiden (2011) aiempi tutkimus koulu-uupumuksesta tukee ajatusta siitä, että uupumus on perheessä jaettu ilmiö. Äidin työuupumus on yhteydessä tyttären koulu-uupumukseen ja isän työuupumus puolestaan pojan koulu-uupumukseen (Salmela-Aro ym., 2011). Salmela-Aro (2011, s. 4) kirjoittaa Tieteen päivillä tammikuussa 2011 pidettyyn esitelmäänsä pohjautuvassa artikkelissaan, että nuorilla uupumus saattaa tarttua kaveripiirissä ja nuoret vaikuttaisivatkin uupuvan yhdessä. Nuoren kaveripiirillä saattaa siis olla suuri merkitys nuoren uupumukseen. On siis varmasti mahdollista, että kaveripiiri ja opiskelukaverit vaikuttavat opiskelu-uupumukseen myös korkeakouluopiskelijoilla.

### *3.3 Työuupumus*

On perusteltua ja mielekästä mieltää opiskelu työksi, sillä opiskelijalle opiskelu on työtä, jota hän tekee tavoitteellisesti. Täten myös opiskelu-uupumusta voidaan pitää työuupumuksen kaltaisena ilmiönä. Työuupumuksen määritelmä onkin samankaltainen opiskelu-uupumuksen kanssa, sillä työuupumus koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisestä asenteesta työhön sekä heikentyneestä ammatillisesta itsetunnosta (Ahola, ym., 2018). Huomioitavaa on, että vaikka työuupumus itsessään ei ole sairaus, siihen liittyy riski sairastua

esimerkiksi masennukseen tai stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin (Ahola ym., 2018).

Yleensä työuupumukseen johtaneita syitä löytyy sekä työntekijästä että työstä, sillä työuupumus kehittyy näiden vuorovaikutuksessa (Ahola ym., 2018). Aholan ja kollegoiden (2018) mukaan työolosuhteita, joissa työuupumus kehittyy, luonnehtii korkeiden vaatimusten ja vähäisten työn voimavarojen yhdistyminen. Korkeilla vaatimuksilla voidaan viitata esimerkiksi jatkuvaan aikapaineeseen ja työn voimavaroilla tarkoitetaan muun muassa esimiehen tukea tai työn joustomahdollisuuksia (Ahola ym., 2018). Muita työolosuhteisiin liittyviä työuupumukselle altistavia tekijöitä ovat Aholan ja kollegoiden (2018) mukaan esimerkiksi liian suuri työmäärä, rooliristiriidat, vähäinen sosiaalinen tuki ja ennakoimattomuus. Työntekijään liittyviä työuupumukselle altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi korkeat vaatimukset, korkea velvollisuudentunto, taukojen laiminlyönti sekä pyrkimys rentoutua esimerkiksi alkoholin avulla (Ahola ym., 2018). Ruotsalaisia opettajia tutkittaessa on huomattu, että kipu tuki- ja liikuntaelimestössä, uniongelmät sekä ajanpuute henkilökohtaiseen palautumiseen olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä opettajien uupumukseen (Arvidsson ym., 2016). Korkeampaan uupumukseen on Arvidssonin ja kollegoiden (2016) tutkimuksen mukaan yhteydessä myös korkeat työvaatimukset, korkeat tunnevaatimukset sekä vaatimukset tunteiden piilottamisesta. Lisäksi vähentynyt työnhallinta, vähentynyt tuki työssä, vähentynyt johtajuus ja vähentynyt luottamus omiin kykyihin olivat yhteydessä korkeampaan uupumukseen opettajilla (Arvidsson ym., 2016). Opettaja koskevan tutkimuksen (Gluschkoff ym., 2017) mukaan negatiivinen suhtautuminen ja reagointi epätäydellisyyteen ja matala psykologisen työstä irtautumisen taso ovat yhteydessä kohonneeseen riskiin kokea masentuneisuuden oireita. Lisäksi on huomattu, että vaivannäön ja palkitsevuuden välinen epätasapaino sekä työkuormitus saattavat altistaa masentuneisuuden oireille (Gluschkoff ym., 2016). Työn ajalliset paineet, alhaisempi työtyytyväisyys sekä masentunut mieliala ennustavat uupumusasteista väsymystä opettajilla (Skaalvik & Skaalvik, 2020, s. 611).

Työuupumusta voidaan ehkäistä muun muassa puuttamalla ongelmatilanteisiin ajoissa ja muistuttamalla työntekijää huolehtimaan palautumisestaan (Ahola ym., 2018). Ahola ja kollegat (2018) toteavat, että

työuupumusta hoidetaan vahvistamalla uupuneen palautumiskeinoja ja huomauttavat, että tilanteesta riippuen uupuneen on syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle, jolloin myös sairausloman vaihtoehdosta voidaan keskustella.

### 3.4 Uupumus ja persoonallisuus

Uupumuksen ja persoonallisuuden piirteiden (neuroottisuus, ekstroversio, avoimuus, sovinnollisuus, tunnollisuus) (McCrae & Costa, 2003) välisestä yhteydestä on tehty kansainvälisesti jonkin verran tutkimusta. Etelä-Afrikkalaisia yliopisto-opiskelijoita tutkittaessa todettiin, että neuroottisuus ja ekstroversio ovat yhteydessä kaikkiin opiskelu-uupumuksen osa-alueisiin (Morgan & De Bruin, 2010). Neuroottisuuden on havaittu olevan yhteydessä uupumukseen myös Hong Kongilaisilla sairaanhoitajaopiskelijoilla (Watson ym., 2008, s. 1538). Ekstroversion todettiin olevan negatiivisesti yhteydessä koulutukseen liittyvään stressiin ja uupumusasteiseen väsymykseen (Watson ym., 2008, s. 1538). Tutkittaessa Iranilaisia kääntämisen opiskelijoita, havaittiin positiivinen korrelaatio uupumuksen ja neuroottisuuden välillä ja negatiivinen korrelaatio uupumuksen ja sovinnollisuuden välillä (Araghian & Ghonsooly, 2018, s. 847–248).

Davidin (2010) opiskelijoita koskevassa tutkimuksessa on huomattu, että korkea neuroottisuus on vahvasti yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen, kyynisyyteen ja tehokkuuteen (*efficacy*). Korkea sovinnollisuus on negatiivisesti yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen ja kyynisyyteen ja positiivisesti yhteydessä tehokkuuteen (David, 2010). Lisäksi Davidin (2010) tutkimuksen mukaan korkea tunnollisuus on positiivisesti yhteydessä tehokkuuteen ja negatiivisesti yhteydessä uupumusasteiseen väsymykseen. Tunnollisuudella ja kyynisyydellä ei Davidin (2010, s. 96) tutkimustulosten mukaan ole yhteyttä. Avoimuus on positiivisesti yhteydessä tehokkuuteen, mutta ei merkittävästi kyynisyyteen ja uupumusasteiseen väsymykseen (David, 2010). Ekstroversio ei Davidin (2010, s. 96) tutkimuksen mukaan ollut yhteydessä mihinkään uupumuksen osa-alueisiin.

Aiemman tutkimuksen mukaan korkea neuroottisuus ja matala ekstroversio olivat yhteydessä korkeampaan uupumukseen vapaaehtoishoitajilla (*volunteer caregiver*) (Bakker ym., 2006, s. 41–43). Neuroottisuus on yhteydessä

uupumukseen myös palomiehillä (Vaulerin ym., 2016, 129) sekä terapeuteilla, jotka työskentelevät autististen lasten parissa (Hurt ym., 2013). Terapeuteilla ekstroversio ja tunnollisuus korreloivat negatiivisesti kyynisyyteen ja positiivisesti ammatilliseen tehokkuuteen (*professional efficacy*) (Hurt ym., 2013, s. 303). Sovinnollisuus korreloi terapeuteilla positiivisesti ammatillisen tehokkuuden kanssa (Hurt ym., 2013, s. 303).

Romanialaisia opiskelijoita koskevan tutkimuksen (Sulea ym., 2015) mukaan korkeampi sovinollisuus on yhteydessä matalampaan uupumukseen. Tutkimuksessa (Sulea ym., 2015, s. 136) havaittiin myös, että korkeampi neuroottisuus, matalampi ekstroversio ja matalampi sovinollisuus olivat yhteydessä korkeampaan uupumukseen. Lisäksi sovinollisuuden havaittiin olevan yhteydessä hyvinvointiin korkean opintoihin sitoutumiseen (*engagement*) ja vähäisen tylsistymiseen (*boredom*) (Sulea ym., 2015).

Alarconin ja kollegoiden (2009) meta-analyysin mukaan korkeampi ekstroversio, korkeampi tunnollisuus ja korkeampi sovinollisuus ja korkeampi tunne-elämän tasapainoisuus (*emotional stability*) eli matala neuroottisuus ovat yhteydessä matalampaan uupumukseen. Swiderin ja Swimmermanin (2010) meta-analyysi osoittaa, että henkilöt, joilla on korkeampi neuroottisuus, matalampi ekstroversio, matalampi tunnollisuus tai matalampi sovinollisuus ovat alttiita kokemaan työuupumusta.

Sulean ja kollegoiden (2015) tutkimuksen mukaan ekstroversio, neuroottisuus, sovinollisuus ja tunnollisuus ovat yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin. Opiskelijoiden uupumukseen on heidän mukaansa yhteydessä korkeampi neuroottisuus, matalampi ekstroversio ja matalampi sovinollisuus. Sulea ja kollegat (2015) toteavat kuitenkin tutkimuksessaan, että psykologisten tarpeiden (autonomia, kompetenssi ja yhteenkuuluvuus) täytyminen vaikuttaa opiskelijan hyvinvoinnin osa-alueisiin, kuten uupumukseen, persoonallisuuden piirteitä enemmän.

Liaon & Leen (2009) tutkimuksen mukaan ekstroversio, avoimuus, sovinollisuus ja tunnollisuus ovat positiivisesti yhteydessä työkiintymykseen (*job involvement*), kun taas neuroottisuudella ja työkiintymyksellä on negatiivinen yhteys. Barrickin ja Mountin (1991) meta-analyysin mukaan tunnollisuus on yhteydessä hyviin työsuorituksiin. Ekstroversio on myös yhteydessä hyvään suoriutumiseen työssä, joka sisältää sosiaalista vuorovaikutusta (Barrick &

Mount, 1991). Judgen, Hellerin ja Mountin (2002) meta-analyysin mukaan neuroottisuus korreloi negatiivisesti ja ekstroversio positiivisesti työtyytyväisyyden kanssa. Meta-analyysi antaa myös viitteitä sille, että avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus olisivat yhteydessä korkeampaan työtyytyväisyyteen (Judge, Heller & Mount, 2002).

Langelan ja kollegat (2006) ovat tutkineet ihmisten välisten yksilöllisten erojen vaikutusta uupumukseen ja työn imuun (*work engagement*) ja heidän mukaansa korkea neuroottisuus ja matala ekstroversio ovat yhteydessä korkeampaan uupumukseen ja matalampi neuroottisuus ja korkeampi ekstroversio ovat yhteydessä korkeampaan työn imuun. Valmistuvia lääketieteen opiskelijoita tutkittaessa on puolestaan havaittu, että voimakas neuroottisuus ei edistä työtyytyväisyyttä (McManus ym., 2004). Persoonallisuuden piirteistä ekstroversio, sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus vaikuttivat edistävän työtyytyväisyyttä (McManus ym., 2004).

Yhteenvetona aiemmasta persoonallisuuden piirteiden ja uupumuksen välistä yhteyttä käsittelevästä tutkimuksesta voidaan todeta, että korkeampi neuroottisuus, matalampi ekstroversio, matalampi sovinnollisuus ja matalampi tunnollisuus vaikuttaisivat olevan yhteydessä korkeampaan uupumukseen.

# 4 MENETELMÄT

## 4.1 Tutkimuskysymykset ja hypoteesit

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millainen on tähän tutkimukseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tila, onko opiskelu-uupumuksessa eroja sukupuolten tai eri vuosikursseilla opiskelevien opiskelijoiden välillä ja miten korkeakouluopiskelijoiden persoonallisuuden piirteet selittävät heidän kokemaansa opiskelu-uupumusta, kun taustamuuttujien (sukupuoli, vuosikurssi, opiskeleeko vastaaja yliopistossa vai ammattikorkeakoulussa, onko vastaajan opinnot olleet enimmäkseen etäopintoina, käykö vastaaja töissä opintojen ohella, onko vastaajalla lapsi/lapsia, vastaajaa äidin ja isän koulutukset ja vastaajan arvioitu vapaa-ajan määrä päivässä) vaikutus on kontrolloitu.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset ovat

1. Mikä on tähän tutkimukseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tila?
2. Onko tähän tutkimukseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksessa eroja sukupuolten tai eri vuosikursseilla opiskelevien opiskelijoiden välillä?
3. Miten tähän tutkimukseen osallistuneiden korkeakouluopiskelijoiden persoonallisuuden piirteet näyttäisivät selittävän heidän kokemaansa opiskelu-uupumusta?

Aiemman tutkimuksen (Parikka ym., 2021) perusteella voidaan olettaa, että noin puolet korkeakouluopiskelijoista kokevat opiskelu-uupumusta ja näin ollen ylittävät kohonneen uupumusriskin rajan. Aiempi tutkimus (Parikka ym., 2021; Salmela-Aro, 2009 s. 28; Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25) osoittaisi naisten kokevan miehiä enemmän opiskelu-uupumusta ja opiskelu-uupumuksen



lisääntyvän opintojen edetessä (Salmela-Aro, 2009 s. 28; Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25). Lisäksi aiemman tutkimuksen (Alarcon ym., 2009; Swider & Swimmerman, 2010) perusteella voidaan olettaa, että korkeampi neuroottisuus, matalampi ekstroversio, matalampi tunnollisuus ja matalampi sovinnollisuus selittävät korkeampaa opiskelu-uupumusta.

Näin ollen tämän tutkimuksen hypoteesit tutkimuskysymyksittäin ovat

H1. Noin puolet korkeakouluopiskelijoista kokee opiskelu-uupumusta.

H2a. Naiset kokevat miehiä enemmän opiskelu-uupumusta.

H2b. Opiskelu-uupumus lisääntyy opintojen edetessä.

H3. Korkeampi neuroottisuus, matalampi ekstroversio, matalampi tunnollisuus ja matalampi sovinnollisuus selittävät tähän tutkimukseen osallistuneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta.

## 4.2 Määrällinen tutkimus

Tämä tutkimus on tutkimusasetelmaltaan ja tutkimusmenetelmiltään määrällinen. Määrälliset tutkimusmenetelmät mahdollistavat esimerkiksi ilmiöiden yhteyksien tutkimisen ja analysoinnin (Nummenmaa, 2004). Numeerisessa tutkimustiedossa on lisäksi etuna se, että eri henkilöt tulkitsevat tuloksia yleensä samalla tavalla (Komulainen & Karma 2002, s. 1). Tilastotieteelliset menetelmät mahdollistavat tiedon tiivistämisen, erilaisten päätelmien tekemisen ja ilmiöiden mallintamisen (Nummenmaa, 2004, s. 14–15). Nummenmaan (2004, s. 14–15) mukaan tiivistämisen tavoitteena on kuvata jonkin lukujoukon ominaisuuksia pienemmällä määrällä lukuja. Päätelyllä puolestaan viitataan tietoon siitä, kuinka todennäköisesti tutkituilla henkilöillä esiintynyt ilmiö esiintyy kaikilla kiinnostuksen kohteena olevilla henkilöillä (Nummenmaa, 2004, s. 14–15). Mallintamisella tarkoitetaan sellaisten tilastollisten mallien luomista, joiden avulla voidaan tyydyttävällä tasolla ennustaa sitä, miten todennäköisesti ihmiset keskimäärin käyttäytyvät (Nummenmaa, 2004, s. 14–15).

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Linkki kyselylomakkeeseen jaettiin yhdessä Facebook-ryhmässä, kolmessa WhatsApp-ryhmässä ja Tampereen korkeakouluyhteisön intranetin kautta kaikille tutkinto-opiskelijoille. Aineisto on kerätty 14.1.2022-7.2.2022. Kyselylomake toteutettiin

Qualtrics-ohjelmalla ja se sisälsi taustamuuttujien lisäksi persoonallisuusmittari Short Fiven (S5) ja opiskelu-uupumusmittari SBI-9:n. Saatekirje ja kyselylomake ovat liitteenä 1. Ennen kyselylinkin jakamista intranetissä tutkimusta varten haettiin tutkimusluvut Tampereen yliopistolta ja Tampereen ammattikorkeakoululta. Vastaukset analysoitiin IBM SPSS Statistics-ohjelman version 27 avulla.

### *4.3 Tieteenfilosofiset lähtökohdat*

Tieteenfilosofia käsittelee muun muassa kysymyksiä siitä, mitä tieto on ja miten tutkimusta tulisi tehdä (Heinlahti & Kakkuri-Knuutila, 2008, s. 11). Luonnontieteellistä ja ihmistieteellistä tutkimusta ja niiden luonteita on vertailtu keskenään. Toisen näkökannan mukaan ihmistieteet ja luonnontieteet nähdään vahvasti erillisinä toisistaan, kun taas toisen näkemyksen mukaan ihmistieteitä ja luonnontieteitä voidaan pitää tieteellisesti samankaltaisina (Raatikainen, 2004, s. 9–10). Näkökantoja voidaan ajatella erottavan näkemys siitä, korostuuko siinä ihmisen ainutlaatuisuus vai ei (Raatikainen, 2004, s. 9–10). Tämän tutkimuksen aihe (persoonallisuuden piirteet ja opiskelu-uupumus) puoltaa näkemystä ihmisen ainutlaatuisuudesta, mutta määrälliset tutkimusmenetelmät lisäävät tähän tutkimukseen luonnontieteelliseen tutkimukseen yleisesti liitettyjä elementtejä.

Positivismi on tieteenfilosofinen suuntaus, joka tähtää mahdollisimman objektiiviseen ilmiöiden havainnointiin ja jonka menetelmät ovat usein määrällisiä (Kakkuri-Knuutila & Heinlahti, 2006, s. 135). Positivismi tavoittelee luotettavaa tietoa ja avointa kommunikaatiota (Kakkuri-Knuutila & Heinlahti, 2006, s. 134) ja positivismin mukainen tiede pyrkii löytämään ilmiöiden välisiä säännönmukaisuuksia ja kausaalisuuksia (Kakkuri-Knuutila & Heinlahti, 2006, s. 137). Yksi positivismin peruseriaatteista on empiristiseen tieto-oppiin lukeutuva näkemys siitä, että tiedon lähtökohtana ja arviointiperustana ovat havainnot (Kakkuri-Knuutila & Heinlahti, 2006, s. 137). Positivismin tieto-oppia on kritisoitu muun muassa juuri havaintojen teoriasidonnaisuuden vuoksi ja on huomautettu, että yksittäiset havainnot eivät ole toisistaan riippumattomia (Kakkuri-Knuutila & Heinlahti, 2006, s. 139). Lisäksi on todettu, että positivismin mukaisesta havaintojen teoriasidonnaisuudesta seuraa se, että yksittäiset havainnot eivät voi

olla tiedon perusta, eikä horjumaton tiedon perustaa ole olemassa (Kakkuri-Knuutila & Heinlahti, 2006, s. 143). Panhwar, Ansari ja Shah (2017) viittaavat Wildemuthiin (1993), Gubaan ja Lincolniin (1994) sekä Phillipsiin ja Burbulesiin (2000) kirjoittaessaan, että postpositivismiin mukaan absoluuttista ja lopullista totuutta ei voida löytää. Voidaankin väittää, että puhtaasti ja ankarasti positivistista tutkimusta ei ole olemassa (Heinlahti & Kakkuri-Knuutila, 2006, s. 143).

Postpositivismi vastareaktionä positivismille mahdollistaa tulkinnallisuuden elementin ja myöntämisen tutkimuksessa (Hicks, 2018; Leung & Shek, 2018). Tämän tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta sisältää elementtejä positivismista, sillä tässä tutkimuksessa pyritään objektiiviseen ilmiöiden havainnointiin määrällisin keinoin. Kuitenkin tässä tutkimuksessa huomioidaan postpositivismiin tavoin tutkimuksen tulkinnallisuus. Tässä tutkimuksessa pyritäänkin löytämään määrällisen tutkimuksen keinoin havaintojen välisiä mahdollisia yhteyksiä samanaikaisesti tunnistuen tutkimuksen tulkinnallisuuden elementti. Tutkimuksen tulkinnallinen luonne huomioidaan tässä tutkimuksessa esimerkiksi varovaisuutena tulosten yleistettävyydessä, sillä tutkimuksen aineisto perustuu vastaajien itsearviointiin omista persoonallisuuden piirteistään ja opiskelu-uupumuksestaan. Tämän lisäksi tutkimuksen tuloksia koskevat johtopäätökset perustuvat tutkijan tulkintaan tuloksista.

#### *4.4 Mittarit ja taustamuuttujat*

##### 4.4.1 Persoonallisuusmittari Short Five (S5)

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeeseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden persoonallisuuden piirteitä on mitattu Short Five (S5) -persoonallisuusmittarilla. Mittari sisältää 60 väittämää ja jokaista persoonallisuuden piirrettä mitataan mittarissa 12 väittämällä (Lönqvist ym. 2008). Kutakin persoonallisuuden piirrettä mittaavat väittämät löytyvät taulukoituna kyselylomakkeen yhteydestä liitteestä 1. Short Five -mittari on lyhennetty versio Costan ja McCraen NEO-PI-R-persoonallisuusmittarista ja se on suunniteltu mittamaan samoja piirteitä kuin pidempi NEO-PI-R-persoonallisuusmittari (Konstabel ym., 2012). Short Five -mittarilla on todettu

olevan hyvät korrelaatiot (yli 0.8) muiden vastaavien pidempien persoonallisuusmittarien kanssa (Konstabel ym., 2012). Tämän lisäksi mittarin suomenkielisen version on todettu mittaavan alkuperäisiä käsitteitä tarkasti ja hyvin (Lönqvist ym., 2008). Kolmen eri mittaisen suomenkielisen persoonallisuusmittarin kehittäjät (Lönqvist ym., 2008) suosittelivat Short Five -mittarin käyttöä tutkimuksessa. Tässä tutkielmassa käytetty Short Five -mittari löytyi Nykäsen (2017) pro gradu -tutkielmasta.

Lyhennetyllä mittaristolla voidaan ajatella olevan useita hyötyjä. Lyhyempi kysely säästää vastaajan aikaa ja näin ollen vapaaehtoisia vastaajia saattaa olla helpompi saada vastaamaan kyselyyn (Konstabel ym., 2012). Vastaajat eivät myöskään joudu vastaamaan liian moneen samankaltaiseen kysymykseen, jolloin he eivät kyllästy tai ärsyynny kyselyyn (Robins ym., 2001) ja näin ollen saattavat olla vastauksissaan huoleellisempia (Konstabel ym., 2012). Vastaajat joutuvat kyselyn aikana tekemään vähemmän päätöksiä ja tästä johtuen he voivat pohtia yhtä kysymystä kauemman aikaa verrattuna pidempiin kyselyihin (Konstabel ym., 2012). On kuitenkin hyvä huomioida, että vaikka kyseessä on lyhennetty ja lyhyempi kysely kuin alkuperäiset Big Five -persoonallisuuden piirteitä mittaavat kyselyt, ei 60 väittämän kysely ole kuitenkaan suoranaisesti lyhyt. Lisäksi moni väittämistä sisältää kaksi lausetta (Lönqvist ym., 2008).

Costa ja McCrae (2008, s. 161) huomioivat Viiden Suuren piirteen mallin teoriaan liittyvät neljä oletusta ihmisluonnosta: tiedettävyys (*knowability*), järjellisyys (*rationality*), vaihtelevuus (*variability*) ja proaktiivisuus (*proactivity*). Tiedettävyys viittaa näkemukseen siitä, että persoonallisuuden piirteitä on mahdollista ja mielekästä tutkia tieteellisesti (Costa & McCrae, 2008, s. 161). Järjellisyydellä viitataan oletukseen siitä, että yleisesti ihminen kykenee ymmärtämään itseään ja toisia ihmisiä (Costa & McCrae, 2008, s. 161). Vaihtelevuudella tarkoitetaan puolestaan näkemystä siitä, että ihmiset eroavat toisistaan psykologisesti (Costa & McCrae, 2008, s. 162). Costan ja McCraen (2008, s. 162) mukaan tämä erottaa piirretheoriat muista ihmisluonnon näkemyksistä, jotka pyrkivät selvittämään kaikille ihmisille yhteistä ihmisyyden ydintä. Proaktiivisuudella tarkoitetaan oletusta siitä, että ihmisen toiminnan syyt ovat ihmisessä itsessään (Costa & McCrae, 2008, s. 162). Nämä oletukset ihmisluonnosta perustelevat omalta osaltaan persoonallisuuden tutkimisen mielekkyyttä.

#### 4.4.2 Opiskelu-uupumusmittari SBI-9

Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta mitattiin opiskelu-uupumusmittari SBI-9:llä. Opiskelu-uupumusmittari mittaa opiskelijan opiskelu-uupumusta yhdeksän väittämän avulla. Väittämiin vastataan asteikolla 1 (täysin eri mieltä) – 6 (täysin samaa mieltä) (Salmela-Aro, 2009). Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 huomioi opiskelu-uupumuksen osa-alueet siten, että väittämistä neljä mittaa uupumusasteista väsymystä, kolme kyynisyyttä ja kaksi riittämättömyyttä (Salmela-Aro 2009, s. 14–15). Taulukko 2 kuvaa, mitkä kysymykset mittaavat mitäkin opiskelu-uupumuksen osa-alueita. Kysymykset 1,4,7 ja 9 mittaavat uupumusasteista väsymystä, kysymykset 2, 5 ja 6 mittaavat kyynisyyttä ja kysymykset 3 ja 8 mittaavat riittämättömyyttä (Salmela-Aro 2009, s. 14–15). Väitteiden numerot viittaavat väitteiden numeroihin mittarissa.

**TAULUKKO 2.** Opiskelu-uupumusmittari SBI-9:n väittämät (Salmela-Aro, 2009)

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

Vastaajien vastaukset opiskelu-uupumuksen osalta pisteytetään siten, että uupumusasteisen väsymyksen pisteet saadaan yhdistämällä kysymysten 1,4, 7 ja 9 vastausten pisteet, kyynisyyden pisteet saadaan yhdistämällä kysymysten 2, 5 ja 6 vastausten pisteet ja riittämättömyyden pisteet saadaan yhdistämällä kysymysten 3 ja 8 vastausten pisteet (Salmela-Aro 2009, s. 41).

Kokonaisopiskelu-uupumuksen pisteet saadaan yhdistämällä kaikkien osioiden pisteet. Korkeat pistemäärät kokonaisopiskelu-uupumuksesta vaatii korkeita pisteitä kaikissa opiskelu-uupumuksen osa-alueissa (Salmela-Aro 2009, s. 15–16). Mittarin reliabiliteettia tarkasteltaessa voidaan todeta, että Cronbachin alfat ovat korkeat: uupumusasteinen väsymys .88, kyynisyys .79, riittämättömyys .84 ja kokonaisopiskelu-uupumus .86 (Salmela-Aro 2009, s. 21).

#### 4.4.3 Taustamuuttajat

Tutkimuskyselyssä kysyttiin taustamuuttujina vastaajan sukupuoli, vuosikurssi, opiskeleeko vastaaja yliopistossa vai ammattikorkeakoulussa, onko vastaajan opinnot olleet enimmäkseen etäopintoina, käykö vastaaja töissä opintojen ohella, onko vastaajalla lapsi/lapsia, vastaajaa äidin ja isän koulutukset ja vastaajan arvioitu vapaa-ajan määrä päivässä.

Sukupuolimuuttujan vastausvaihtoehdot olivat ”nainen”, ”mies”, ”muu” ja ”en halua sanoa”. Vaihtoehtoja ”muu” ja ”en halua sanoa” vastasi vastaajista kuitenkin vähäinen osuus ja tämän vuoksi nämä vastaukset määriteltiin SPSS-ohjelmassa puuttuviksi (missing). Tämän lisäksi opiskelu-uupumusta arvioitaessa kohonneen uupumusriskin viitearvot on määritelty erikseen miehille ja naisille. Tämä tukee omalta osaltaan myös vain ”nainen”- ja ”mies”-vastausten huomioimista sukupuolten välisiä eroja käsittelevissä analyysissä.

Aiemman tutkimuksen mukaan naiset ovat miehiä uupuneempia ja opiskelu-uupumus kasvaa opintojen edetessä (Salmela-Aro, 2009 s. 28; Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25). Yliopistossa ja ammattikorkeakoulussa opiskelevat opiskelijat eroavat aiemman tutkimuksen (Salmela-Aro, 2009, s. 29) mukaan keskenään siinä, miten he kokevat opiskelu-uupumuksen eri osa-alueita. Tämän lisäksi äidin (Mohebbi ym., 2019 s. 6) ja isän (Chen ym., 2013, s. 5) koulutuksen on todettu olevan yhteydessä opiskelijan hyvinvointiin. Tämän vuoksi vastaajan sukupuolta, vuosikurssia, opiskelupaikkaa ja vanhempien koulutusta on perusteltua käyttää tutkimuksessa taustamuuttujina.

Opiskelijan työssäkäynti opintojen ohella ja se, onko hänellä lapsia, vaikuttavat mahdollisesti opiskelijan opiskeluun ja siksi nämä ovat sisällytetty tämän tutkimuksen taustamuuttujiksi. Koronapandemian myötä alkanut laaja etäopiskelu on vaikuttanut omalta osaltaan monen korkeakouluopiskelijan

hyvinvointiin (Mäki, 2020; Möller, 2021). Tämän vuoksi vastaajan etäopiskelua on tässä tutkimuksessa kysytty taustamuuttujana.

#### 4.5 Vastaajat

Tutkimuksen kyselyyn vastasi yhteensä 298 Tampereen yliopiston ja ammattikorkeakoulun korkeakouluopiskelijaa, joista naisia on 241 (81 %) ja miehiä 45 (15 %). Loput vastaajista (4 %, n = 12) vastasivat sukupuolekseen joko ”muu” tai ”en halua sanoa”. Tutkimuskyselyyn vastanneista naisista 201 (83,4 %) opiskelee yliopistossa ja 40 (16,6 %) ammattikorkeakoulussa. Kyselyyn vastanneista miehistä 25 (55,6 %) opiskelee yliopistossa ja 20 (44,4 %) ammattikorkeakoulussa.

Suurin osa vastaajista (27,5 %, n = 82) opiskeli toisella vuosikurssilla. Tämän jälkeen vastaajia oli eniten viidenneltä (16,8 %, n = 50) ja neljänneltä (15,8 %, n = 47) vuosikurssilta. Vastaajia oli saman verran ensimmäiseltä ja kolmannelta vuosikurssilta (13,8 %, n = 41). Loput vastaajista (12,4 %, n = 37) opiskelevat kuudennella tai sitä ylemmällä vuosikurssilla.

#### 4.6 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi alkoi siirtämällä aineisto Qualtricks-aineistonkeruutyökalusta SPSS-ohjelmaan. Tämän jälkeen Short Five -persoonallisuusmittarin väittämistä luotiin summamuuttujat ekstroversiolle, neuroottisuudelle, avoimuudelle, sovinollisuudelle ja tunnollisuudelle. Summamuuttujat luotiin lisäämällä siihen sisällytettävät muuttujat toisiinsa. Summamuuttujien luomista varten 30 väittämää käännettiin, sillä sellaisinaan ne mittaavat persoonallisuuden piirrettä käänteisesti ja summamuuttujassa kaikkien siihen sisällytettävien väittämien on mitattava ilmiötä samansuuntaisesti (Metsämuuronen, 2003, s. 435–436). Persoonallisuuden piirteiden summamuuttujiin sisällytettyjen väitteiden numerot on listattu liitteessä 2. Persoonallisuuden piirteitä mittaavien summamuuttujien vaihteluväli on -36–36. Persoonallisuuden piirteiden summamuuttujien reliabiliteetit osoittautuivat neuroottisuuden, ekstroversion ja sovinollisuuden osalta hyviksi ( $\alpha > .80$ ) ja avoimuuden ja tunnollisuuden osaltakin hyväksyttäväiksi

( $\alpha > .70$ ) (Metsämuuronen, 2003, s. 395). Summamuuttujien reliabiliteetit on esitetty liitteessä 3.

Opiskelu-uupumusmittari SBI-9:n väittämistä luotiin summamuuttujat uupumusasteiselle väsymykselle, kyynisyydelle, riittämättömyydelle ja kokonaisopiskelu-uupumukselle. Summamuuttujat luotiin lisäämällä siihen sisällytettävät muuttujat toisiinsa. Opiskelu-uupumussummamuuttujiin sisällytetyt SBI-9 -mittarin väittämät on listattu taulukossa 2. Uupumusasteista väsymystä mittaavaan summamuuttujan vaihteluväli on 4–24, kyynisyyttä mittaavaan summamuuttujan vaihteluväli on 3–18, riittämättömyyttä mittaavaan summamuuttujan vaihteluväli on 2–12 ja kokonaisuupumusta mittaavaan summamuuttujan vaihteluväli on 9–54. Opiskelu-uupumussummamuuttujien reliabiliteetit osoittautuivat kokonaisopiskelu-uupumuksen, uupumusasteisen väsymyksen ja kyynisyyden osalta hyväksi ( $\alpha > .80$ ) ja riittämättömyyden osalta kohtalaiseksi ( $\alpha > .60$ ) (Metsämuuronen, 2003, s. 395). Summamuuttujien reliabiliteetit on esitetty liitteessä 3.

Ennen varsinaisen analyysin aloittamista tarkasteltiin muuttujien kuvailevat tunnusluvut. Taulukossa 3 on esitetty muuttujien kuvailevat tunnusluvut persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumusmuuttujien osalta. Aineiston analyysissä käytetään parametrisiä testejä, sillä muuttujien katsotaan olevan riittävän normaalisti jakautuneita ja täten täyttäen parametristen testien vaatimukset (Nummenmaa, 2004, s. 142). Neuroottisuuden ja ekstroversion kohdalla voidaan huomata vastaajien keskiarvojen sijoittuvan jatkumon keskivaiheille. Avoimuuden, tunnollisuuden ja sovinnollisuuden osalta vastaajien keskiarvot osoittaisivat keskimäärin hieman korkeampia arvoja näissä persoonallisuuden piirteissä. Opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvojen osalta voidaan todeta, että vastaajat sijoittuivat keskimäärin melko lähelle opiskelu-uupumusmuuttujien keskivaiheita.

Tutkimukseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tilaa tutkittiin tarkastelemalla vastaajien opiskelu-uupumuspisteitä vastaajaryhmittäin. Eroja opiskelu-uupumuksessa naisten ja miesten välillä tutkittiin tarkastelemalla muuttujien välisiä Pearsonin korrelaatioita ja vertailemalla sukupuolten välisiä eroja opiskelu-uupumuksessa riippumattomien otosten t-testeillä. Eri vuosikursseilla opiskelevien opiskelijoiden välisiä eroja opiskelu-uupumuksessa tutkittiin tarkastelemalla vastaajien keskiarvoja opiskelu-



uupumuksessa vuosikursseittain, muuttujien välisiä Pearsonin korrelaatioita ja yksisuuntaisten varianssianalyysien (One-Way ANOVA) tuloksia.

Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen ja sen osa-alueiden välistä yhteyttä tarkasteltiin ensin Pearsonin korrelaatioiden avulla. Tämän jälkeen suoritettiin neljä lineaarista regressioanalyysiä, joiden avulla tarkasteltiin persoonallisuuden piirteiden ja kokonaisopiskelu-uupumuksen, uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden välisiä yhteyksiä.

**TAULUKKO 3.** Muuttujien kuvailevat tunnusluvut

	Neuroottisuus	Ekstroversio	Avoimuus	Tunnollisuus	Sovinnollisuus	Kokonaisopiskelu-uupumus	Uupumusasteinen väsymys	Kyynisyys	Riittämättömyys
N	298	298	298	298	298	298	298	298	298
Keskiarvo	-0,79	0,19	15,03	16,09	12,12	28,99	13,11	8,38	7,50
Keskihajonta	14,27	12,31	9,42	8,96	10,26	9,97	4,69	4,23	2,74
Mediaani	-0,50	0,00	16,00	18,00	13,00	29,00	13,00	8,00	8,00
Moodi	9,00*	1,00*	19,00	22,00	12,00*	37,00	10,00	3,00	9,00
Varianssi	203,60	151,60	88,79	80,31	105,33	99,40	21,94	17,87	7,52
Vinous	0,002	0,055	-0,350	-1,169	-0,359	0,164	0,081	0,413	-0,221
Huipukkuus	-0,603	-0,439	-0,299	2,232	-0,200	-0,882	-0,825	-0,836	-0,925
Vaihteluväli	70,00	63,00	46,00	59,00	56,00	43,00	20,00	15,00	10,00
Minimi	-34,00	-32,00	-11,00	-26,00	-22,00	10,00	4,00	3,00	2,00
Maksimi	36,00	31,00	35,00	33,00	34,00	53,00	24,00	18,00	12,00

\*Useampi moodi. Pienimmän moodin arvo

## 4.7 Tutkimusmenetelmät

### 4.7.1 Riippumattomien otosten t-testi

T-testejä käytetään muuttujien jakaumien keskiarvoihin liittyvien päätelmien muodostamisessa (Nummenmaa, 2004, s. 155). Riippumattomien otosten t-testiä voidaan käyttää kahden ryhmän keskiarvojen vertailuun (Metsämuuronen, 2003, s. 324, 326; Nummenmaa, 2004, s. 160–161) ja riippumattomien otosten t-testissä tutkittava kuuluu vain jompaankumpaan ryhmään (Nummenmaa, 2004, s. 161). Ainoastaan keskiarvoja vertailemalla ei välttämättä voida todeta jakaumien erilaisuutta, sillä jakaumien hajontoja tai keskiarvojen keskivirheitä ei ole otettu huomioon (Nummenmaa, 2004, s. 160–161). Riippumattomien otosten t-testiä käytetäänkin arvioimaan, ovatko ryhmien keskiarvot riittävän erilaiset, kun

hajonnat ja keskiarvojen keskivirheet otetaan huomioon (Nummenmaa, 2004, s. 161). Riippumattomien otosten t-testin oletuksena on riippuvan muuttujan normaalijakautuneisuus ja varianssien samanlaisuus molemmissa ryhmissä (Metsämuuronen, 2003, s. 324; Nummenmaa, 2004, s. 163). Lisäksi riippumattomien otosten t-testissä muuttujan tulisi Nummenmaan (2004, s. 163) mukaan olla vähintään välimatka-asteikollinen ja molemmissa ryhmissä tulisi olla vähintään 20 tutkittavaa.

Tässä tutkimuksessa riippumattomien otosten t-testejä on käytetty arvioimaan, eroavatko naiset ja miehet toisistaan tilastollisesti merkitsevästi kokonaisopiskelu-uupumuksessa, uupumusasteissa väsymyksessä, kyynisyudessa ja riittämättömyydessä. Tämän tutkimuksen riippumattomien otosten t-testeissä riippumaton muuttuja on vastaajan sukupuoli ja riippuva muuttuja yksi opiskelu-uupumusmuuttujista.

#### 4.7.2 Yksisuuntainen varianssianalyysi (One-Way ANOVA)

Varianssianalyysin avulla tutkitaan, eroavatko kahden tai useamman ryhmän keskiarvot toisistaan tilastollisesti merkitsevästi (Metsämuuronen, 2003, s. 644; Nummenmaa, 2004, s. 175, 182). Varianssianalyysin oletuksena on, että riippumaton muuttuja on vähintään laatueroasteikollinen ja riippuva muuttuja vähintään välimatka-asteikollinen (Nummenmaa, 2004, s. 182). Lisäksi otoksen on Nummenmaan (2004, s. 182) mukaan oltava peräisin normaalisti jakautuneesta populaatiosta ja populaatiovarienssien on oltava yhtä suuria. Varianssianalyysi olettaa myös, että vertailtavissa ryhmissä on oltava vähintään 20 tutkittavaa ja ryhmien on oltava samansuuruisia (Nummenmaa, 2004, s. 182). Post hoc -vertailujen avulla voidaan selvittää, mitkä ryhmät poikkeavat toisistaan eli minkä ryhmien välille mahdolliset erot paikantuvat (Nummenmaa, 2004, s. 196).

Tässä tutkimuksessa yksisuuntaisilla varianssianalyysillä on tutkittu, eroavatko eri vuosikursseilla opiskelevat korkeakouluopiskelijat toisistaan kokonaisopiskelu-uupumuksessa, uupumusasteisessa väsymyksessä, kyynisyudessa ja riittämättömyydessä. Varianssianalyysissä riippumaton muuttuja on vastaajan vuosikurssi ja riippuva muuttuja yksi opiskelu-uupumusmuuttujista. Tämän tutkimuksen yksisuuntaisten varianssianalyysien

post hoc -vertailussa on tulkittu Bonferronin post hoc -testiä, sillä varianssit osoittautuivat yhtä suuriksi (Nummenmaa, 2004, s. 199).

#### 4.7.3 Lineaarinen regressioanalyysi

Regressioanalyysi soveltuu korrelaatioita käsitteleviin tutkimusasetelmiin, sillä regressioanalyysi perustuu pitkälti korrelaatioiden tarkasteluun (Nummenmaa, 2004, s. 297). Korrelaatiot kuvaavat muuttujien välisen yhteyden voimakkuutta, mutta eivät kerro mitään yhteyden laadusta, kun taas regressiomenetelmät puolestaan mahdollistavat muuttujien välisen yhteyksien mallintamisen sekä mittaustulosten ennustamisen jonkin muuttujan osalta (Nummenmaa, 2004, s. 297). Regressiomallissa on selittävät ja selitettävät muuttujat (Nummenmaa, 2004, s. 297). Regressioanalyysimallissa voidaan tarkastella useampaa selittävää muuttujaa samanaikaisesti (Metsämuuronen s. 577) ja näin ollen ottaa huomioon useampia selitettävään muuttujaan yhteydessä olevia tekijöitä (Nummenmaa s. 303). Useamman selittävän muuttujan käyttäminen yleensä tarkoittaa mallinnusta yhden selittävän muuttujan käyttämisen sijaan (Nummenmaa 2004, s. 302). Tämän tutkimuksen regressiomallin selittävät muuttujat (*independent variable*) ovat taustamuuttujat (vastaajan sukupuoli, vuosikurssi, missä vastaaja opiskelee, etäopiskelu, työssäkäynti, lapset, äidin koulutus, isän koulutus ja arvioitu vapaa-ajan määrä) ja persoonallisuuden piirteet (ekstroversio, neuroottisuus, avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus) ja selitettävät muuttujat (*dependent variable*) ovat opiskelu-uupumus ja sen osa-alueet (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja riittämättömyys).

Lineaariseen regressioanalyysiin liittyy tiettyjä oletuksia ja vaatimuksia. Regressioanalyysissä oletetaan esimerkiksi muuttujien olevan lineaarisesti yhteydessä (Nummenmaa, 2004, s. 303). Lisäksi lineaarinen regressioanalyysi olettaa, että selittävät muuttujat eivät ole kollineaarisia eli että ne eivät korreloi liian voimakkaasti keskenään (Metsämuuronen, 2003, s. 499; Nummenmaa, 2004, s. 304). Lineaarinen regressioanalyysi vaatii myös riittävän suuren otoskoon eli vähintään 50–100 vastaajan aineiston sekä muuttujien normaalijakautuneisuuden (Nummenmaa, 2004, s. 304).

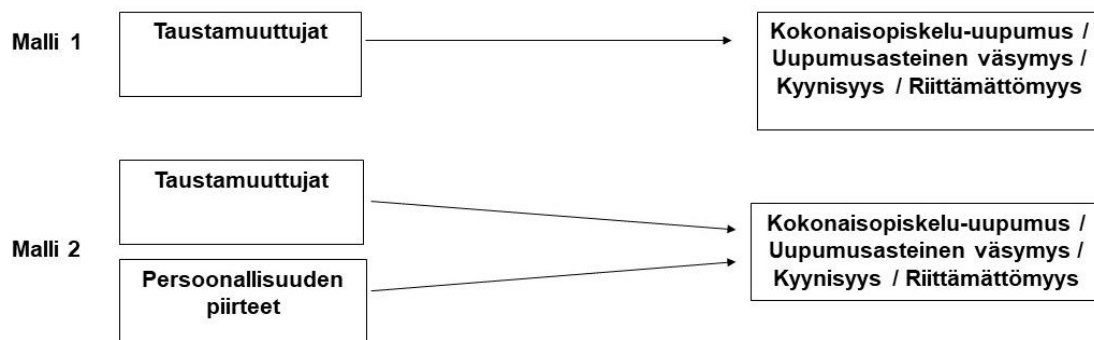
Tämän tutkimuksen regressiomalli on muodostettu tutkijan määrittelemänä. Tutkimusmenetelmällisesti tutkijan määrittelemää regressiomallia voidaan pitää

usein parhaana vaihtoehtona, sillä regressiomalli on tällöin muodostettu teoriatausta huomioiden (Nummenmaa, 2004, s. 305, 307). Regressiomallia tarkasteltaessa kiinnitetään huomiota mallin sopivuuteen, mallin selitysasteeseen, selittäjien sopivuuteen ja jäännöstermeihin (Nummenmaa, 2004, s. 307). Mallin sopivuutta tarkastellaan Fisherin F-suhteella, joka kuvaa varianssin ja selittämättä jääneen varianssin (jäännös) välisen suhteen. (Nummenmaa, 2004, s. 308). Mallin selitysaste ilmoittaa, kuinka paljon selitettävän muuttujan vaihtelusta voidaan selittää mallin avulla (Nummenmaa, 2004, s. 308). Kun selittäviä muuttujia on useampi, selitysaste on muuttujien välinen multippelikorrelaation neliö (Nummenmaa, 2004, s. 308). Yleensä mallit muodostetaan tietyn otoksen perusteella ja selitysaste on aineiston kohdalla oikea. Tämä ei kuitenkaan anna totuudenmukaista kuvaa mallin sopivuudesta siihen populaatioon, josta otos on peräisin. Tämän vuoksi yleensä raportoidaan korjattu selitysaste, joka ottaa huomioon myös muuttujien lukumäärän (Nummenmaa, 2004, s. 309). Yksittäisten selittäjien toimivuutta ja selitysvoimaa tarkastellaan regressiokerrointen avulla (Nummenmaa, 2004, s. 309). Jäännöstermeissä huomioidaan jäännöstermien itseisarvot. Mitä pienemmät jäännöstermien itseisarvot ovat, sitä paremmin mallin voidaan ajatella ennustavan muuttujien vaihtelua. Jos malli on hyvä, jäännöstermit ovat satunnaisesti ja normaalisti jakautuneita. (Nummenmaa, 2004, s. 311).

Osa tämän tutkimuksen regressiomalliin sisällytettävistä taustamuuttujista dummy-koodataan. Dummy-koodauksella tarkoitetaan laatueroasteikollisen muuttujan uudelleenkoodausta siten, että vastausluokista tehdään omat muuttujansa (Nummenmaa, 2004, s. 313). Jos havainto kuuluu luokkaan, se saa arvon 1, ja jos havainto ei kuulu luokkaan, se saa arvon 0 (Nummenmaa, 2004, s. 313). Taustamuuttujien dummy-koodaus on esitetty liitteessä 4.

Tämän tutkimuksen regressiomallien muodostaminen on kuvattu kuviossa 1. Regressiomallit muodostettiin hierarkkisesti siten, että ensimmäisen tason malliin (malli 1) selittäviksi muuttujiksi on laitettu taustamuuttujat (vastaajan sukupuoli, vuosikurssi, missä vastaaja opiskelee, onko vastaajan opinnot olleet pääsääntöisesti etäopintoina, käykö vastaaja opintojen ohella töissä, onko vastaajalla lapsia, vastaajan vanhempien koulutukset ja vastaajan arvioitu vapaa-ajan määrä). Toisen tason malliin (malli 2) selittäviksi muuttujiksi on taustamuuttujien lisäksi laitettu persoonallisuuden piirteet. Näin taustamuuttujien

vaikutus pyritään kontrolloimaan, jolloin regressioanalyysin tulokseksi saadaan mahdollisimman puhtaat persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen ja sen osa-alueiden yhteydet. Tämän hierarkkisen lineaarisen regressioanalyysin tulokseksi saadaan kaksi mallia, joista ensimmäinen kuvaa taustamuuttujien yhteyttä selitettävään muuttujaan ja toinen persoonallisuuden piirteiden yhteyttä selitettävään muuttujaan, kun malliin yksi sisällytettyjen taustamuuttujien vaikutus on huomioitu.



**KUVIO 1.** Tutkimuksen regressioanalyysimalli

# 5 TULOKSET

## *5.1 Tutkimukseen osallistuneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tila*

Opiskelu-uupumusta ja kohonneeseen uupumusriskiin kuuluvien vastaajien määrää analysoitiin tarkastelemalla vastaajien saamia pisteitä kokonaisopiskelu-uupumuksessa, uupumusasteisessa väsymyksessä, kyynisydessä ja riittämättömydessä. Taulukossa 4 on ilmoitettu kohonneeseen uupumusriskiin kuuluvien vastaajien osuus kunkin opiskelu-uupumuksen osa-alueen mukaan vastaajaryhmittäin. Kohonneeseen uupumusriskiin kuulumisen määrittellään Salmela-Aron (2009) viitearvojen mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että vastaaja luokitellaan kuuluvaksi kohonneeseen uupumusriskin ryhmään, jos hän saa uupumusmittari SBI-9:n väittämistä tietyn pistemäärän. Tämä pistemäärä on taulukossa 4 suluissa kohonneeseen uupumusriskiin kuuluvien vastaajien määrän jälkeen.

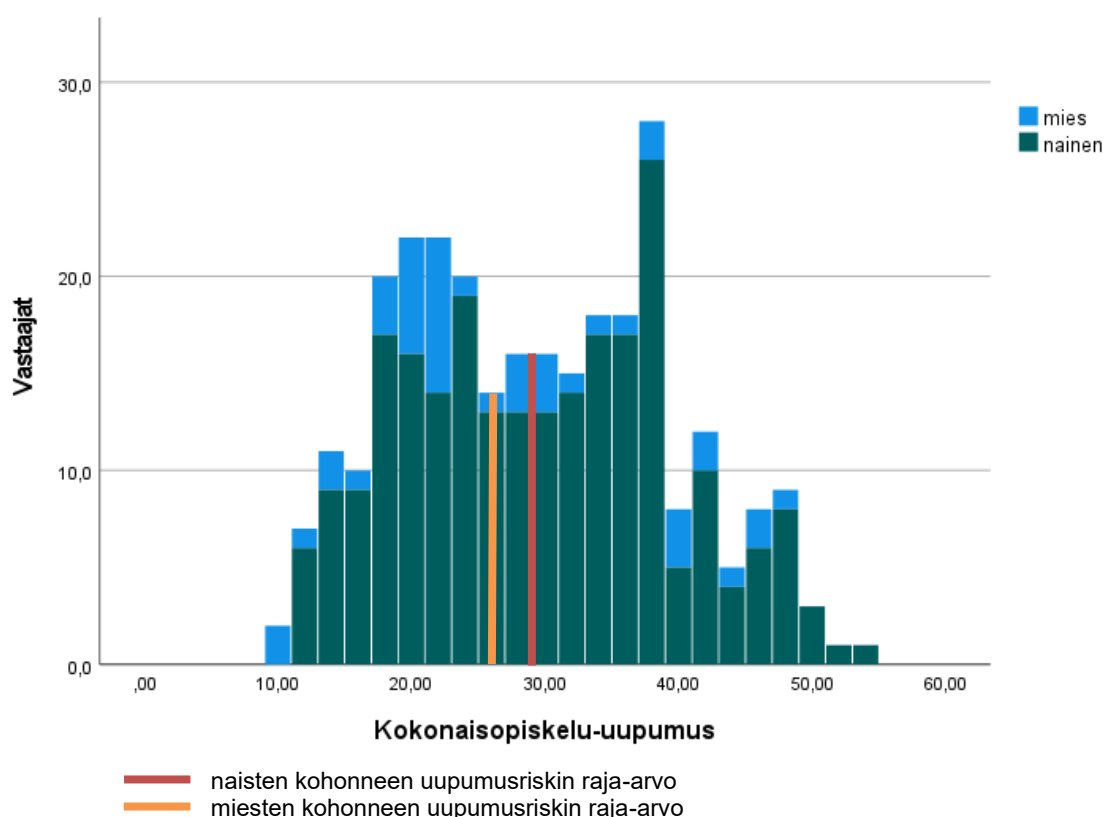
Kokonaisopiskelu-uupumuksen suhteen kohonneessa uupumusriskissä olevien määrä oli vastaajaryhmästä riippuen 40 % ja 55 % välillä. Kohonneessa uupumusriskissä olevien määrä oli uupumusasteisessa väsymyksessä 32 % ja 56 % välillä, kyynisydessä 44 % ja 55 % välillä ja riittämättömydessä 55 % ja 64 % välillä.

Tutkimukseen osallistuneiden korkeakouluopiskelijoiden kokonaisopiskelu-uupumus on esitetty histogrammina kuviossa 2. Kuviossa havainnollistetaan naisten ja miesten kokonaisopiskelu-uupumus erikseen ja tuodaan esiin kohonneeseen uupumusriskin raja-arvot.

## TAULUKKO 4. Kohonneessa uupumusriskissä olevien osuus vastaajaryhmittäin

Vastaajat	Kokonaisopiskelu-uupumus	Uupumusasteinen väsymys	Kyynisyys	Riittämättömyys
Yliopistossa opiskelevat naiset	51,24 %, n = 103 (29 p)	55,72 %, n = 112 (13 p)	45,27 %, n = 91 (9 p)	64,18 %, n = 129 (7 p)
Ammattikorkeakoulussa opiskelevat naiset	55 %, n = 22 (29 p)	55 %, n = 22 (13 p)	50 %, n = 20 (8 p)	57,50 %, n = 23 (7 p)
Yliopistossa opiskelevat miehet	40 %, n = 10 (26 p)	32 %, n = 8 (11 p)	44 %, n = 11 (9 p)	64 %, n = 16 (6 p)
Ammattikorkeakoulussa opiskelevat miehet	55 %, n = 11 (26 p)	65 %, n = 13 (11 p)	55 %, n = 11 (9 p)	55 %, n = 11 (7 p)

Suluissa SBI-9 -mittarin väittämistä saatu pistemäärä, jonka saavuttaneella vastaajalla on kohonnut uupumusriski (Salmela-Aro, 2009).



**KUVIO 2.** Kokonaisopiskelu-uupumus

### 5.2 Opiskelu-uupumus ja sukupuoli

Eroja opiskelu-uupumuksessa eri sukupuolten välillä tutkittiin tarkastelemalla opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvoja erikseen naisten ja miesten osalta sekä analysoimalla opiskelu-uupumusmuuttujien ja sukupuolen välisiä korrelaatioita. Naisten ja miesten välisiä eroja opiskelu-uupumuksessa tutkittiin lisäksi

riippumattomien otosten t-testeillä. Opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvot kaikkien vastaajien osalta sekä naisten ja miesten osalta erikseen on esitetty taulukossa 5. Opiskelu-uupumuksen osa-alueen yhteydessä on ilmoitettu kyseisen muuttujan ääriarvot. Naisten keskiarvot eri opiskelu-uupumusmuuttujien kohdalla ovat miesten keskiarvoja korkeampia kyynisyyttä lukuun ottamatta kaikissa opiskelu-uupumusmuuttujissa.

**TAULUKKO 5.** Opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvot

Vastaajat	Kokonaisopiskelu-uupumus (9–54)	Uupumusasteinen väsymys (4–24)	Kyynisyys (3–18)	Riittämättömyys (2–12)
Kaikki	28,99	13,11	8,38	7,50
Naiset	29,25	13,38	8,26	7,59
Miehet	26,64	11,31	8,58	6,76

Opiskelu-uupumuksen ja sukupuolen välistä yhteyttä tutkittiin tarkastelemalla Pearsonin korrelaatiokertoimia. Uupumusasteisen väsymyksen ja vastaajan sukupuolen välinen tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio ( $r = .161$ ,  $p = .006$ ) osoitti yhteyden naisten ja korkeamman uupumusasteisen väsymyksen välillä. Muiden opiskelu-uupumusmuuttujien ja sukupuolen väliset korrelaatiot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä.

Kokonaisopiskelu-uupumusta ja uupumuksen osa-alueita eri sukupuolten välillä tarkasteltiin riippumattomien otosten t-testeillä. Tutkimukseen osallistui 241 naista ja 45 miestä. Riippumattomien otosten t-testit osoittavat, että naisten ( $k_a = 13,38$ ,  $k_h = 4,52$ ) ja miesten ( $k_a = 11,31$ ,  $k_h = 5,10$ ) tulokset uupumusasteisessa väsymyksessä eroavat tilastollisesti merkitsevästi toisistaan,  $t(284) = -2,757$ ,  $p = .006$ . Naiset kokivat uupumusasteista väsymystä keskimäärin enemmän kuin miehet. Kokonaisopiskelu-uupumuksen, kyynisyyden tai riittämättömyyden osalta naisten ja miesten tulokset eivät eronneet tilastollisesti merkitsevästi toisistaan. Riippumattomien otosten t-testien tulokset ovat liitteessä 5.

### 5.3 Opiskelu-uupumus ja vuosikurssi

Opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat vuosikursseittain ja varianssianalyysien tulokset on esitetty taulukossa 6. Kokonaisopiskelu-



uupumuksen sekä kaikkien uupumuksen osa-alueiden (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja riittämättömyys) osalta keskiarvot kasvoivat opintojen edetessä vuosikursseilla 1–3. Neljännen vuosikurssin kohdalla opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvot laskivat hieman, mutta kasvoivat jälleen opintojen edetessä neljänneltä vuosikurssilta ylöspäin. Opiskelu-uupumuksen ja vastaajan vuosikurssin välistä yhteyttä tutkittiin tarkastelemalla Pearsonin korrelaatiokertoimia. Kokonaisopiskelu-uupumuksen ja vuosikurssin ( $r = .117$ ,  $p = .043$ ), kyynisyyden ja vuosikurssin ( $r = .136$ ,  $p = .019$ ) ja riittämättömyyden ja vuosikurssin ( $r = .186$ ,  $p = .001$ ) väliset tilastollisesti merkitsevät positiiviset korrelaatiot osoittivat yhteyden korkeamman vuosikurssin ja korkeamman opiskelu-uupumuksen välillä.

Vuosikurssien välisiä eroja opiskelu-uupumuksessa ja uupumuksen osa-alueissa tarkasteltiin yksisuuntaisilla varianssianalyseillä. Vuosikurssien välillä havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja kokonaisopiskelu-uupumuksessa ( $F(5) = 3,488$ ,  $p = .004$ ), kyynisyydessä ( $F(5) = 3,830$ ,  $p = .002$ ) ja riittämättömyydessä ( $F(5) = 3,402$ ,  $p = .005$ ). Vuosikurssien välillä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja uupumusasteissa väsymyksessä. Etan neliöt lähentelivät kohtuullisia arvoja (Ellis, 2010, s. 41) ja ne vaihtelivat uupumuksen osa-alueesta riippuen välillä .033 ja .062.

Bonferronin post hoc -testien mukaan vuosikurssien väliset erot kokonaisopiskelu-uupumuksessa olivat tilastollisesti merkitsevät ensimmäisen ja kolmannen vuosikurssin ( $p = .002$ ) välillä. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat kokivat vähemmän kokonaisopiskelu-uupumusta kuin kolmannen vuosikurssin opiskelijat. Lisäksi vuosikurssien väliset erot kyynisyydessä olivat tilastollisesti merkitsevät ensimmäisen ja kolmannen vuosikurssin ( $p = .001$ ) välillä. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat kokivat vähemmän kyynisyyttä kuin kolmannen vuosikurssin opiskelijat. Vuosikurssien väliset erot riittämättömyydessä olivat tilastollisesti merkitsevät ensimmäisen ja kolmannen vuosikurssin ( $p = .013$ ), ensimmäisen ja viidennen vuosikurssin ( $p = .012$ ) sekä ensimmäisen ja kuudennen tai sitä ylemmän vuosikurssin ( $p = .045$ ) välillä. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat kokivat vähemmän riittämättömyyttä kuin kolmannen, viidennen tai kuudennen tai sitä korkeamman vuosikurssin opiskelijat.

**TAULUKKO 6.** Opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvot ja keskihajonnat vuosikursseittain ja varianssianalyysien tulokset

Uupumuksen osa-alue	1.	2.	3.	4.	5.	6+	F	df	p	$\eta^2$
Kokonaisopiskelu-uupumus	24,88 (9,65)	28,48 (9,77)	33,29 (11,11)	27,89 (9,85)	29,36 (8,30)	30,84 (10,04)	3,488	5	.004	.056
Uupumusasteinen väsymys	12,20 (4,69)	13,15 (4,39)	14,95 (4,83)	12,36 (4,59)	12,66 (4,68)	13,57 (4,96)	2,018	5	.076	.033
Kyynisyys	6,54 (3,79)	8,10 (4,17)	10,20 (4,64)	7,89 (4,25)	8,64 (3,82)	9,30 (4,05)	3,830	5	.002	.062
Riittämättömyys	6,15 (2,78)	7,23 (2,72)	8,15 (2,99)	7,64 (2,64)	8,06 (2,17)	7,97 (2,84)	3,402	5	.005	.055

## 5.4 Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen yhteys

### 5.4.1 Korrelaatiot

Taulukossa 7 on esitetty persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumusmuuttujien väliset Pearsonin korrelaatiokertoimet. Korrelaatiot osoittivat korkeamman neuroottisuuden olevan yhteydessä korkeampaan opiskelu-uupumukseen kaikkien opiskelu-uupumusmuuttujien osalta ja korkeamman ekstroversion ja korkeamman sovinnollisuuden olevan yhteydessä matalampaan opiskelu-uupumukseen kaikkien opiskelu-uupumusmuuttujien osalta. Avoimuuden ja tunnollisuuden korrelaatiot opiskelu-uupumusmuuttujien kanssa eivät olleet tilastollisesti merkitsevät.

**TAULUKKO 7.** Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumusmuuttujien väliset Pearsonin korrelaatiot

	Kokonaisopiskelu-uupumus	Uupumusasteinen väsymys	Kyynisyys	Riittämättömyys
Neuroottisuus	<b>.553**</b>	<b>.525**</b>	<b>.426**</b>	<b>.457**</b>
Ekstroversio	<b>-.282**</b>	<b>-.215**</b>	<b>-.268**</b>	<b>-.245**</b>
Avoimuus	.043	.044	.003	.076
Tunnollisuus	.015	.020	.089	-.046
Sovinnollisuus	<b>-.420**</b>	<b>-.266**</b>	<b>-.436**</b>	<b>-.401**</b>

\*\* Korrelaatio on tilastollisesti merkitsevä  $p < .001$  tasolla.

### 5.4.2 Regressioanalyysit

Ensimmäisessä lineaarisessa regressioanalyysissä tarkasteltiin persoonallisuuden piirteiden yhteyttä kokonaisopiskelu-uupumukseen, kun taustamuuttujien (vastaajan sukupuoli, vuosikurssi, missä vastaaja opiskelee, etäopiskelu, työssäkäynti, lapset, äidin koulutus, isän koulutus ja arvioitu vapaa-ajan määrä) vaikutus mallissa on kontrolloitu. Regressioanalyysin tulokset persoonallisuuden piirteiden ja kokonaisopiskelu-uupumuksen välisestä yhteydestä on esitetty taulukossa 8. Neuroottisuus ( $\beta = .264$ ,  $p < .001$ ) selitti kokonaisopiskelu-uupumusta positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi ja sovinollisuus ( $\beta = -.250$ ,  $p < .001$ ) selitti kokonaisopiskelu-uupumusta negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että korkea neuroottisuus selitti korkeampaa kokonaisopiskelu-uupumusta ja korkea sovinollisuus selitti matalampaa kokonaisopiskelu-uupumusta. Muiden persoonallisuuden piirteiden yhteys kokonaisopiskelu-uupumukseen ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Taustamuuttujista vuosikurssi ( $\beta = .843$ ,  $p = .007$ ) selitti kokonaisopiskelu-uupumusta positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi ja vastaajan työssäkäynti ( $\beta = -2.305$ ,  $p = .027$ ) ja vapaa-ajan määrä ( $\beta = -1.100$ ,  $p < .001$ ) selittivät kokonaisopiskelu-uupumusta negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että ylempi vuosikurssi, vähäisempi vapaa-ajan määrä ja työssäkäynti selittivät korkeampaa kokonaisopiskelu-uupumusta.

Malli sopi aineistoon ( $F = 12,562$ ;  $df = 14$ ;  $p < .001$ ) ja tuloksen efektiivisyyttä voidaan Cohenin (1988) mukaan pitää suurena, adjustoitu  $R^2$  .372. Mallin yksi (taustamuuttujat) adjustoitu selitysaste oli .081 ja mallin kaksi (taustamuuttujat ja persoonallisuuden piirteet) adjustoitu selitysaste oli .372 eli taustamuuttujat ja persoonallisuuden piirteet selittivät kokonaisopiskelu-uupumusta koskevasta varianssista 37,2 %. Tämä tarkoittaa sitä, että persoonallisuuden piirteiden lisääminen malliin paransi mallin adjustoitua selitystasetta ( $\Delta R^2 = .291$ ).

**TAULUKKO 8.** Lineaarinen regressioanalyysi persoonallisuuden piirteiden ja kokonaisopiskelu-uupumuksen välisestä yhteydestä

Selittävä muuttuja	Regressiokerroin $\beta$	Keskivirhe	p-arvo
Sukupuoli	.388	1,512	.798
Vuosikurssi	.843	.313	.007
Missä opiskelee	-1,751	1,363	.200
Etäopinnot	1,421	1,993	.476
Työssäkäynti	-2,305	1,036	.027
Onko lapsia	-1,857	1,778	.297
Äidin koulutus	-.607	1,055	.566
Isän koulutus	.449	1,087	.680
Vapaa-aika	-1,100	.297	<.001
Neuroottisuus	.264	.045	<.001
Ekstroversio	-.046	.049	.347
Avoimuus	.017	.058	.775
Tunnollisuus	.055	.059	.356
Sovinnollisuus	-.250	.056	<.001
Adjustoitu R <sup>2</sup>	.372		<.001

Toisessa lineaarisessa regressioanalyysissä tarkasteltiin persoonallisuuden piirteiden yhteyttä uupumusasteiseen väsymykseen, kun taustamuuttujien (vastaajan sukupuoli, vuosikurssi, missä vastaaja opiskelee, etäopiskelu, työssäkäynti, lapset, äidin koulutus, isän koulutus ja arvioitu vapaa-ajan määrä) vaikutus mallissa on kontrolloitu. Regressioanalyysin tulokset persoonallisuuden piirteiden ja uupumusasteisen väsymyksen välisestä yhteydestä on esitetty taulukossa 9. Neuroottisuus ( $\beta = .143$ ,  $p < .001$ ) selitti kokonaisopiskelu-uupumusta positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että korkea neuroottisuus selitti korkeampaa kokonaisopiskelu-uupumusta. Muiden persoonallisuuden piirteiden yhteys kokonaisopiskelu-uupumukseen ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Taustamuuttujista vastaajan arvioitu vapaa-ajan määrä ( $\beta = -.780$ ,  $p < .001$ ) selitti uupumusasteista väsymystä negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä vastaajan vähäisempi vapaa-ajan määrä selitti korkeampaa uupumusasteista väsymystä.

Malli sopi aineistoon ( $F = 10,560$ ;  $df = 14$ ;  $p < .001$ ) ja tuloksen efektikokoa voidaan Cohenin (1988) mukaan pitää suurena, adjustoitu R<sup>2</sup> .329. Mallin yksi (taustamuuttujat) adjustoitu selitysaste oli .112 ja mallin kaksi (taustamuuttujat ja persoonallisuuden piirteet) adjustoitu selitysaste oli .329 eli taustamuuttujat ja

persoonallisuuden piirteet selittivät uupumusasteista väsymystä koskevasta varianssista 32,9 %. Tämä tarkoittaa sitä, että persoonallisuuden piirteiden lisääminen malliin paransi mallin selitysasetta ( $\Delta R^2 = .217$ ).

**TAULUKKO 9.** Lineaarinen regressioanalyysi persoonallisuuden piirteiden ja uupumusasteisen väsymyksen välisestä yhteydestä

Selittävä muuttuja	Regressiokerroin $\beta$	Keskivirhe	p-arvo
Sukupuoli	.099	.735	.893
Vuosikurssi	.131	.152	.389
Missä opiskelee	-.469	.663	.481
Etäopinnot	.084	.969	.931
Työssäkäynti	-.674	.504	.182
Onko lapsia	-.172	.865	.842
Äidin koulutus	.048	.513	.926
Isän koulutus	.346	.529	.513
Vapaa-aika	-.780	.144	<.001
Neuroottisuus	.143	.022	<.001
Ekstroversio	-.003	.024	.888
Avoimuus	-.003	.028	.908
Tunnollisuus	.020	.029	.494
Sovinnollisuus	-.052	.027	.059
Adjustoitu $R^2$	.329		<.001

Kolmannessa lineaarisessa regressioanalyysissä tarkasteltiin persoonallisuuden piirteiden yhteyttä kyynisyyteen, kun taustamuuttujien (vastaajan sukupuoli, vuosikurssi, missä vastaaja opiskelee, etäopiskelu, työssäkäynti, lapset, äidin koulutus, isän koulutus ja arvioitu vapaa-ajan määrä) vaikutus mallissa on kontrolloitu. Regressioanalyysin tulokset persoonallisuuden piirteiden ja kyynisyyden välisestä yhteydestä on esitetty taulukossa 10. Neuroottisuus ( $\beta = .074$ ,  $p < .001$ ) selitti kyynisyyttä positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi ja sovinollisuus ( $\beta = -.120$ ,  $p < .001$ ) selitti kyynisyyttä negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että korkeampi neuroottisuus ja matalampi sovinollisuus selittivät korkeampaa kyynisyyttä. Muiden persoonallisuuden piirteiden yhteys kyynisyyteen ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Taustamuuttujista vastaajan vuosikurssi ( $\beta = .415$ ,  $p = .004$ ) selitti kyynisyyttä positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi ja työssäkäynti ( $\beta = -1,010$ ,  $p = .027$ ) sekä se, opiskeleeko vastaaja yliopistossa ( $\beta = -1,240$ ,  $p = .047$ ) selittivät kyynisyyttä negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että

pidemmällä vastaaja opinnoissaan on, sitä korkeampi hänen kyynisyytensä oli tässä aineistossa. Lisäksi se, että vastaaja käy töissä tai opiskelee yliopistossa, selitti tässä aineistossa matalampaa kyynisyyttä.

Malli sopi aineistoon ( $F = 8,853$ ;  $df = 14$ ;  $p < .001$ ) ja tuloksen efektikokoa voidaan Cohenin (1988) mukaan pitää suurena, adjustoitu  $R^2$  .287. Mallin yksi (taustamuuttujat) adjustoitu selitysaste oli .066 ja mallin kaksi (taustamuuttujat ja persoonallisuuden piirteet) adjustoitu selitysaste oli .287 eli taustamuuttujat ja persoonallisuuden piirteet selittivät kyynisyyttä koskevasta varianssista 28,7 %. Tämä tarkoittaa sitä, että persoonallisuuden piirteiden lisääminen malliin paransi mallin selitystasetta ( $\Delta R^2 = .221$ ).

**TAULUKKO 10.** Lineaarinen regressioanalyysi persoonallisuuden piirteiden ja kyynisyyden välisestä yhteydestä

Selittävä muuttuja	Regressiokerroin $\beta$	Keskivirhe	p-arvo
Sukupuoli	-.130	.688	.850
Vuosikurssi	.415	.142	.004
Missä opiskelee	-1.240	.621	.047
Etäopinnot	1.093	.907	.211
Työssäkäynti	-1.010	.472	.027
Onko lapsia	-1.001	.809	.217
Äidin koulutus	-.396	.480	.411
Isän koulutus	-.066	.495	.894
Vapaa-aika	-.082	.135	.545
Neuroottisuus	.074	.020	<.001
Ekstroversio	-.028	.022	.211
Avoimuus	.015	.026	.575
Tunnollisuus	-.003	.027	.907
Sovinnollisuus	-.120	.025	<.001
Adjustoitu $R^2$	.287		<.001

Neljännessä lineaarisessa regressioanalyysissä tarkasteltiin persoonallisuuden piirteiden yhteyttä riittämättömyyteen, kun taustamuuttujien (vastaajan sukupuoli, vuosikurssi, missä vastaaja opiskelee, etäopiskelu, työssäkäynti, lapset, äidin koulutus, isän koulutus ja arvioitu vapaa-ajan määrä) vaikutus mallissa on kontrolloitu. Regressioanalyysin tulokset persoonallisuuden piirteiden ja riittämättömyyden välisestä yhteydestä on esitetty taulukossa 11. Neuroottisuus ( $\beta = .047$ ,  $p < .001$ ) ja tunnollisuus ( $\beta = .038$ ,  $p = .027$ ) selittivät riittämättömyyttä positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi ja sovinnollisuus ( $\beta = -.078$ ,  $p < .001$ )

selitti riittämättömyyttä negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että korkeampi neuroottisuus ja tunnollisuus sekä matalampi sovinnollisuus selittivät korkeampaa riittämättömyyttä. Muiden persoonallisuuden piirteiden yhteys riittämättömyyteen ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Taustamuuttujista vastaajan vuosikurssi ( $\beta = .297, p = .001$ ) selitti riittämättömyyttä positiivisesti tilastollisesti merkitsevästi ja työssäkäynti ( $\beta = -.632, p = .037$ ) ja vastaajan arvioitu vapaa-aika ( $\beta = -.238, p = .006$ ) selittivät riittämättömyyttä negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi. Tämä tarkoittaa sitä, että mitä pidemmällä vastaaja opinnoissaan on, sitä enemmän hän koki riittämättömyyttä. Lisäksi vastaajan korkeampi arvioitu vapaa-ajan määrä ja työssäkäynti selittivät tässä aineistossa matalampaa riittämättömyyttä.

Malli sopi aineistoon ( $F = 9,223; df = 14; p < .001$ ) ja tuloksen efektikokoa voidaan Cohenin (1988) mukaan pitää suurena, adjustoitu  $R^2 .297$ . Mallin yksi (taustamuuttujat) adjustoitu selitysaste oli .083 ja mallin kaksi (taustamuuttujat ja persoonallisuuden piirteet) adjustoitu selitysaste oli .297 eli taustamuuttujat ja persoonallisuuden piirteet selittivät riittämättömyyttä koskevasta varianssista 29,7 %. Tämä tarkoittaa sitä, että persoonallisuuden piirteiden lisääminen malliin paransi mallin selitystasetta ( $\Delta R^2 = .214$ ).

**TAULUKKO 11.** Lineaarinen regressioanalyysi persoonallisuuden piirteiden ja riittämättömyyden välisestä yhteydestä

Selittävä muuttuja	Regressiokerroin $\beta$	Keskivirhe	p-arvo
Sukupuoli	.419	.439	.341
Vuosikurssi	.297	.091	.001
Missä opiskelee	-.043	.395	.914
Etäopinnot	.138	.578	.812
Työssäkäynti	-.632	.301	.037
Onko lapsia	-.684	.516	.186
Äidin koulutus	-.259	.306	.398
Isän koulutus	.169	.315	.593
Vapaa-aika	-.238	.086	.006
Neuroottisuus	.047	.013	<.001
Ekstroversio	-.015	.014	.299
Avoimuus	.005	.017	.764
Tunnollisuus	.038	.017	.027
Sovinnollisuus	-.078	.016	<.001
Adjustoitu $R^2$	.297		<.001

# 6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen tähän tutkimukseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumuksen tila on, onko opiskelu-uupumuksessa eroja sukupuolten tai eri vuosikursseilla opiskelevien opiskelijoiden välillä ja miten korkeakouluopiskelijoiden persoonallisuuden piirteet vaikuttaisivat tässä aineistossa selittävän korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta, kun taustamuuttujien (sukupuoli, vuosikurssi, opiskeleeko vastaaja yliopistossa vai ammattikorkeakoulussa, onko vastaajan opinnot olleet enimmäkseen etäopintoina, käykö vastaaja töissä opintojen ohella, onko vastaajalla lapsi/lapsia, vastaajaa äidin ja isän koulutukset ja vastaajan arvioitu vapaa-ajan määrä päivässä) vaikutus on kontrolloitu.

## 6.1 Tutkimustulosten yhteenveto

### 6.1.1 Korkeakouluopiskelijoiden uupumuksen tila

Kohonneessa uupumusriskissä olevien vastaajien määrää analysoitiin tarkastelemalla vastaajien saamia pisteitä opiskelu-uupumuksessa vastaajaryhmittäin. Kohonneessa uupumusriskissä kokonaisuupumuksen osalta oli vastaajaryhmästä riippuen 40–55 % vastaajista. Opiskelu-uupumuksen osallisuuden osalta kohonneessa uupumusriskissä olevien vastaajien osuus vaihteli vastaajaryhmästä riippuen 32 % ja 65 % välillä. Kokonaisopiskelu-uupumuksen osalta voidaan todeta, että kaikissa vastaajaryhmissä noin puolet vastaajista olivat kohonneessa uupumusriskissä. Tulos tukee aiempia tutkimustuloksia (Parikka ym., 2021) ja näin ollen hypoteesi H1 pitää paikkansa.

Opiskelu-uupumusta kokevien ja kohonneessa uupumusriskissä olevien korkeakouluopiskelijoiden osuutta voidaan pitää melko suurena. Tämä on huolestuttavaa, sillä opiskelu-uupumuksella on monenlaisia seurauksia muun muassa opiskelijan toimintakykyyn (Salmela-Aro, 2009).



Opiskelu-uupumusta aiheuttavat korkeakouluopiskelijoille aiheuttavat varmasti monenlaiset seikat. Jotkin korkeakouluopiskelijat saattavat kokea esimerkiksi työmääränsä liian suureksi, korkeita vaatimuksia ja aikapainetta. Nämä seikat altistavat heidät uupumukselle (Ahola ym., 2018). Lisäksi esimerkiksi taloudelliset paineet tai ongelmat ajanhallinnassa lisäävät korkeakouluopiskelijoiden kokemaa stressiä (Misra, ym., 2000; Nonis ym., 1998). Opiskelu-uupumusta on varmasti omalta osaltaan lisännyt myös koronapandemia ja sen mukanaan tuomat muutokset korkeakouluopiskeluun ja -opetukseen. Etäopiskelu, toisista eristäytyminen ja tästä seurannut mahdollinen yksinäisyyden kokemus ovat omiaan lisäämään jo valmiiksi kohoamassa ollutta uupumusta.

### 6.1.2 Erot opiskelu-uupumuksessa sukupuolten ja eri vuosikursseilla opiskelevien korkeakouluopiskelijoiden välillä

Naisten ja miesten välisiä eroja opiskelu-uupumuksessa tutkittiin tarkastelemalla naisten ja miesten keskiarvoja kokonaisopiskelu-uupumuksessa ja opiskelu-uupumuksen osa-alueissa ja sukupuolen ja uupumusmuuttujien välisiä korrelaatioita sekä riippumattomien otosten t-testien tuloksia. Naisten keskiarvot kokonaisopiskelu-uupumuksen, uupumusasteisen väsymyksen ja riittämättömyyden kohdalla olivat miesten keskiarvoja korkeampia. Kyynisyyden osalta miesten keskiarvo oli kuitenkin naisten keskiarvoa korkeampi. Pearsonin korrelaatiokerroin ( $r = .161$ ,  $p = .006$ ) osoitti myös yhteyden naisten ja korkeamman uupumusasteisen väsymyksen välillä. Riippumattomien otosten t-testi osoitti myös naisten ja miesten välillä tilastollisesti merkitsevän eron uupumusasteissa väsymyksessä ( $t(284) = -2,757$ ,  $p = .006$ ). Naisten voidaan ajatella olevan miehiä opiskelu-uupuneempia ainakin uupumusasteisen väsymyksen osalta. Näin ollen hypoteesi H2a pitää ainakin osittain paikkansa. Tulokset ovat myös pitkälti yhteneväiset aiemman tutkimuksen (Parikka ym., 2021; Salmela-Aro, 2009 s. 28; Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25) kanssa, minkä mukaan naiset kokevat miehiä enemmän opiskelu-uupumusta.

Whillanssin ja kollegoiden (2021) mukaan eräs syy sille, miksi naiset uupuvat miehiä helpommin voisi olla naisten kokema aikastressi. Tällä viitataan naisten taipumukseen olla pyytämättä lisääaikaa tai soviteltavissa olevia aikarajoja

(Whillans ym., 2021). Naisten taipumus vältellä lisäajan pyytämistä johtuu tutkijoiden mukaan mahdollisesti naisten uskomuksista, joiden mukaan heitä rankaistaisiin lisäajan pyytämisestä. Naiset myös murehtivat enemmän rasittavansa toisia. Kuitenkaan Whillans ja kollegat (2021) eivät löytäneet todisteita sille, että naisia tuomittaisiin lisäajan pyytämisestä miehiä ankarammin.

Opiskelu-uupumuksen yhteyttä vastaajan vuosikurssiin tutkittiin tarkastelemalla opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvoja vuosikursseittain ja vuosikurssin ja opiskelu-uupumusmuuttujien välisiä korrelaatioita sekä yksisuuntaisten varianssianalyysien tuloksia. Vastaajien opiskelu-uupumusmuuttujien keskiarvot vuosikursseittain nousivat opintojen edetessä vuosikursseilla 1–3 ja uudelleen neljännessä vuosikurssista eteenpäin. Vaikka keskiarvot eivät nousseet vuosikursseittain tasaisesti, voidaan opiskelu-uupumuksen kuitenkin todeta lisääntyvän opintojen edetessä. Pearsonin korrelaatiokertoimet osoittivat myös yhteyden korkeamman vuosikurssin ja kokonaisopiskelu-uupumuksen ( $r = .117, p = .043$ ), kyynisyyden ( $r = .136, p = .019$ ) ja riittämättömyyden ( $r = .186, p = .001$ ) välillä. Yksisuuntaiset varianssianalyysit osoittivat myös tilastollisesti merkitsevät erot eri vuosikursseilla opiskelevien vastaajien ja kokonaisopiskelu-uupumuksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden osalta. Bonferronin post hoc -vertailut paikansivat erot kokonaisopiskelu-uupumuksessa ja kyynisyydessä ensimmäisen ja kolmannen vuosikurssin välille ja riittämättömyydessä ensimmäisen ja kolmannen, ensimmäisen ja viidennen ja ensimmäisen ja kuudennen ja sitä ylemmän vuosikurssien välille. Näin ollen hypoteesi H2b pitää paikkansa. Tutkimuksen tulokset ovat linjassa aiemman tutkimuksen (Salmela-Aro, 2009 s. 28; Salmela-Aro & Read, 2017, s. 25) kanssa, jonka mukaan opiskelu-uupumus lisääntyy opintojen edetessä, vaikka tämän tutkimuksen tuloksista ei voidakaan päätellä uupumuksen lisääntymistä tasaisesti tai suoraviivaisesti vuosikurssilta toiselle.

Opiskelu-uupumuksen lisääntyminen opintojen edetessä on kiinnostava ilmiö, sillä voisi kuvitella, että opintojen alkaessa uuden elämänvaiheen mukanaan tuomat muutokset saattaisivat herkemmin altistaa uupumukselle. Saattaa kuitenkin olla, että opintojen alkaessa opiskelijan suuri innostuneisuus ja motivaatio jonkin verran suojaavat uupumukselta. On huomioitava myös, että opintojen alkaessa opiskelijalla vielä on voimavaroja, joiden myötä hän jaksaa

paremmin opinnoissaan. Opintojen edetessä nämä voimavarat mahdollisesti hiipuvat ja näin opiskelija on alttiimpi uupumukselle.

### 6.1.3 Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välinen yhteys

Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välistä yhteyttä korkeakouluopiskelijoilla tutkittiin tarkastelemalla korrelaatioita ja lineaaristen regressioanalyysien tuloksia. Muuttujien väliset korrelaatiot osoittivat, että tässä aineistossa vastaajan korkeampi neuroottisuus, matalampi ekstroversio ja matalampi sovinnollisuus olisivat yhteydessä korkeampaan opiskelu-uupumukseen. Yhteenvetona regressioanalyyseistä voidaan todeta, että korkeampi neuroottisuus näyttäisi selittävän korkeampaa kokonaisopiskelu-uupumusta ja kaikkia opiskelu-uupumuksen osa-alueita (uupumusasteinen väsymys, kyynisyys ja riittämättömyys). Korkeampi sovinnollisuus vaikuttaisi selittävän matalampaa kokonaisopiskelu-uupumusta, kyynisyyttä ja riittämättömyyttä. Korkeampi tunnollisuus näyttäisi puolestaan selittävän korkeampaa riittämättömyyttä. Muut persoonallisuuden piirteet eivät vaikuttaisi selittävän opiskelu-uupumusta tai sen osa-alueita tilastollisesti merkitsevästi.

Hypoteesi H3 näyttäisi siis pitävän osittain paikkansa, sillä neuroottisuus ja sovinnollisuus vaikuttaisivat regressioanalyysien mukaan selittävän opiskelu-uupumusta tai jotain sen osa-aluetta hypoteesin mukaisesti. Kuitenkin tunnollisuus selitti tämän tutkimuksen tulosten mukaan korkeampaa riittämättömyyttä, eikä siis matalampaa uupumusta hypoteesin mukaisesti. Lisäksi ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen yhteys ei tullut ilmi regressioanalyyseissä, vaikka ekstroversio kuitenkin korreloi negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi opiskelu-uupumusmuuttujien kanssa. Tätä voidaan pitää hieman yllättävänä.

Tutkimuksen tulokset ovat osittain yhteneväiset aiemman tutkimuksen (Alarcon ym., 2009; Swider & Swimmerman, 2010) kanssa, sillä neuroottisuus ja sovinnollisuus olivat yhteydessä opiskelu-uupumukseen aiemman tutkimuksen mukaisesti. Tunnollisuuden ja uupumuksen yhteys tässä tutkimuksessa oli päinvastainen aiempaan tutkimukseen (Alarcon ym., 2009; Swider & Swimmerman, 2010) verrattuna. Ekstroversio ei myöskään ollut yhtä vahvasti

yhteydessä uupumukseen kuin aiemman tutkimuksen (Alarcon ym., 2009; Swider & Swimmerman, 2010) mukaan olisi voinut olettaa, mutta on syytä huomioida, että aiemmassa tutkimuksessa (David, 2010, s. 96) on myös yksittäisiä esimerkkejä tuloksista, joiden mukaan ekstroversio ei ole yhteydessä uupumukseen.

Se, että neuroottisuus näyttäisi tässä aineistossa selittävän kokonaisopiskelu-uupumusta ja kaikkia opiskelu-uupumuksen osa-alueita, on neuroottisuuden alapiirteitä (ahdistuneisuus, vihamielisyys, masentuneisuus, itsensä tarkkailu, impulsiivisuus ja haavoittuvuus) (Lönqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003) tarkasteltaessa järkeenkäyvä tulos. Jos opiskelijan persoonallisuudessa on taipumusta esimerkiksi ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen, on ymmärrettävää, että tällaiset taipumukset ovat yhteydessä korkeampaan opiskelu-uupumukseen. Se, että korkeampi sovinollisuus näyttäisi tässä aineistossa selittävän matalampaa kokonaisopiskelu-uupumusta, kyynisyyttä ja riittämättömyyttä, on myös sovinollisuuden alapiirteet (luottamus, rehellisyys, epäitsekkyyttä, myöntöväisyys, vaatimattomuus, herkkämielisyys) (Lönqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003) huomioiden ymmärrettävä tulos. Voisi olla mahdollista, että esimerkiksi toisiin ihmisiin luottaminen, rehellisyys tai myöntöväisyys vähentävät sovinollisten ihmisten murehtimisen tasoa ja näin ollen myös madaltavat riskiä kokea opiskelu-uupumusta.

Korkeampi tunnollisuus näyttäisi tässä aineistossa selittävän korkeampaa riittämättömyyttä. Tunnollisuuden alapiirteet (kyvykkyys, järjestelmällisyys, velvollisuudentuntoisuus, saavutuksiin pyrkiminen, itsekuri ja harkitsevuus) (Lönqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003) huomioiden tulos on järkeenkäyvä. Ihmisen persoonallisuudessa oleva taipumus esimerkiksi järjestelmällisyyteen, velvollisuudentuntoisuuteen ja saavutuksiin pyrkimiseen saattaisi olla yhteydessä korkeampaan riittämättömyyden kokemiseen. Toisaalta on hieman yllättävää, että korkeampi tunnollisuus selittää tässä aineistossa ainoastaan riittämättömyyttä, mutta ei kokonaisopiskelu-uupumusta tai muita uupumuksen osa-alueita. Aiemman tutkimuksen (Alarcon ym., 2009; Swider & Swimmerman, 2010) mukaan tunnollisuus olisi kuitenkin yhteydessä matalampaan uupumukseen. Voisi siis mahdollisesti ollakin niin, että taipumus esimerkiksi kyvykkyuteen, itsekuriin ja harkitsevuuteen olisikin uupumukselta suojaava tekijä.

Tämän tutkimuksen tulosten yleistettävyydessä tunnollisuuden ja opiskelu-uupumuksen välisen yhteyden osalta onkin syytä olla varovainen.

Yllättävää on myös se, että vaikka ekstroversio korreloi kokonaisopiskelu-uupumuksen kanssa negatiivisesti tilastollisesti merkitsevästi, regressioanalyysit eivät kuitenkaan osoittaneet ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen tai sen osaluokkien välillä olevan yhteyttä. Tämä on yllättävää ekstroversion alapiirteet (lämpö, seurallisuus, itsevarmuus, toiminta, jännityksen etsiminen, positiiviset tunteet) (Lönngqvist ym., 2008; McCrae & Costa, 2003) huomioiden, sillä esimerkiksi lämpömyyden, itsevarmuuden ja positiivisten tunteiden voisi kuvitella selittävän matalampaa opiskelu-uupumusta. On toisaalta huomioitava, että tutkimuksen tulokset saattaisivat ekstroversion osalta olla erilaiset, jos tutkimuksessa olisi huomioitu erikseen persoonallisuuden piirteiden alapiirteet. Tällöin jotkin ekstroversion yksittäisistä alapiirteistä olisivat saattaneet selittää korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta.

Tämän tutkimuksen regressioanalyysien mukaan taustamuuttujista vastaajan korkeampi vuosikurssi näyttäisi tässä aineistossa selittävän korkeampaa kokonaisopiskelu-uupumusta, korkeampaa kyynisyyttä ja korkeampaa riittämättömyyttä. Vastaajan matalampi arvioitu vapaa-ajan määrä vaikuttaisi tässä aineistossa selittävän korkeampaa kokonaisopiskelu-uupumusta, uupumusasteista väsymystä ja riittämättömyyttä. Se, että vastaaja käy opintojen ohessa töissä, näyttäisi puolestaan selittävän matalampaa kokonaisopiskelu-uupumusta, kyynisyyttä ja riittämättömyyttä. Lisäksi yliopistossa opiskelu selitti tässä aineistossa vastaajan matalampaa kyynisyyttä.

Vastaajat, jotka arvioivat oman vapaa-aikansa matalammaksi vaikuttaisivat kokevan enemmän uupumusta. Tämä voisi selittyä osittain sillä, että vastaajan koettu vähäisempi vapaa-aika ei välttämättä riitä riittävään palautumiseen. Jos vastaajalla on vähän vapaa-aikaa, on todennäköistä, että suurin osa hänen ajastaan kuluu erilaisten velvollisuuksien, kuten opintojen, parissa. Tällöin on mahdollista, että opiskelija ei pääse riittävästi irtautumaan velvollisuuksistaan, mikä saattaa johtaa uupumiseen. Toisaalta kiinnostavaa on, että vastaajan työssäkäynti opintojen ohella selitti matalampaa uupumusta. Voisi kuvitella, että vastaaja, joka käy opintojensa ohella töissä, käyttää myös paljon aikaansa velvollisuuksiin, eikä näin ollen palautuisi yhtä hyvin kuin opiskelija, joka ei käy töissä. Saattaisi kuitenkin olla mahdollista, että työssäkäynti antaa vastaajan

elämään opintojen ulkopuolista sisältöä, jolloin itse opinnot eivät tunnu niin uuvuttavilta. Vastaaja saattaa töissä ollessaan päästä irtautumaan opinnoistaan, mikä ennaltaehkäisee uupumusta. On mahdollista ajatella, että opiskelijat, joilla opinnot, vapaa-aika ja mahdollinen työ ovat tasapainossa keskenään, kokevat vähemmän uupumusta.

Yliopistossa opiskelevat opiskelijat vaikuttaisivat tämän tutkimuksen mukaan olevan vähemmän kyynisiä kuin ammattikorkeakoulussa opiskelevat opiskelijat. Kuitenkin aiemman tutkimuksen (Salmela-Aro, 2009, s. 29) mukaan ammattikorkeakouluopiskelijat olivat yliopisto-opiskelijoita kyynisempiä. On huomioitava tähän tutkimukseen osallistuneiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden vähäinen osuus, jolloin tämän tutkimustuloksen yleistämisessä ja tulkitsemisessä tulee olla varovainen.

## *6.2 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset*

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää tutkimuksessa käytettyjä mittareita. Persoonallisuusmittari Short Five (S5) (Konstabel ym., 2012; Lönnqvist ym., 2008) ja opiskelu-uupumusmittari SBI-9 (Salmela-Aro, 2009) ovat todettu luotettaviksi, reliaabeleiksi ja toimiviksi mittareiksi. Valmiiden mittareiden käyttö mahdollistaa myös paremmin tutkimuksen toistettavuuden. Tutkimuksen vahvuudeksi voidaan myös lukea tutkimukseen osallistuneiden korkeakouluopiskelijoiden anonymiteetin takaaminen. Tutkimuksen määrällisyys omalta osaltaan mahdollistaa tutkittavien anonymiteetin säilyttämisen, mikä on merkittävää tutkimuksen aiheen ollessa tutkittaville henkilökohtainen.

Tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää naisten ja yliopistossa opiskelevien korkeakouluopiskelijoiden korostuneisuutta vastaajissa. Tämä vaikuttaa omalta osaltaan tutkimustulosten yleistettävyyteen. Kokonaisuudessaan tutkimukseen vastanneiden korkeakouluopiskelijoiden määrä (N = 298) on melko hyvä, mikä voidaan lukea tutkimuksen vahvuudeksi. On kuitenkin mahdollista, että tutkimukseen ovat vastanneet ainoastaan persoonallisuuden ja uupumuksen teemoista kiinnostuneet korkeakouluopiskelijat, mikä saattaa omalta osaltaan vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin.

Tutkimustuloksia tulkittaessa on syytä tiedostaa koronapandemian vaikutus korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin ja siihen, että koronapandemia näkyy

tämän tutkimuksen tuloksissa mahdollisesti opiskelu-uupumuksen kohonaisuutena. Lisäksi on huomioitava, että tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia suomalaisia nuoria aikuisia tai korkeakouluopiskelijoita maailmanlaajuisesti. Tärkeää on myös ymmärtää, että persoonallisuuden piirteet ja tähän tutkimukseen valikoituneet taustamuuttajat eivät todennäköisesti ole ainoat korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta selittävät tekijät.

Tutkimuksen aineisto pohjautuu tutkimukseen osallistuneiden korkeakouluopiskelijoiden itsearviointiin omista persoonallisuuden piirteistään ja omasta opiskelu-uupumuksestaan. Omaan itsearvioon liittyy riski itsearvion vääristyneisyydestä. Ihmiset saattavat esimerkiksi kaunistella persoonallisuuttaan (Honkaniemi, 2015, s. 187). Persoonallisuuden kaunistelulla tarkoitetaan vastaajan mahdollista taipumusta vastata sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla (Honkaniemi, 2015, s. 187). Oman persoonallisuuden kaunistelussa vastaaja saattaa esimerkiksi parannella vastauksiaan tai peitellä kielteisiä ominaisuuksiaan (Honkaniemi, 2015, s. 188). Vastaajan halu esiintyä miellyttävänä ja ystävällisenä saattaa viiden suuren piirteen mallin mukaisissa persoonallisuusmittauksissa näkyä sovinnollisuuden ja tunnollisuuden korostumisena (Honkaniemi, 2015, s. 191). Persoonallisuuden kaunistelu voi olla tietoista teeskentelyä tai tiedostamatonta persoonallisuuden kaunistelua, jolloin vastaaja aidosti uskoo itsestään antamaansa positiiviseen kuvaan (Honkaniemi, 2015, s. 189; Paulhus, 1984). Honkaniemi (2015, s. 195–196) kuitenkin tiivistää aiempaa tutkimusta kirjoittaen, että kaunistelun ei ole havaittu vaikuttavan persoonallisuustutkimusten validiteettiin, eli siihen, kuinka hyvin persoonallisuuden piirteet ennakoivat ihmisen toimintaa. Tässä tutkimuksessa vastaajat ovat arvioineet omaa persoonallisuuttaan anonyymisti, jolloin voitaisiin olettaa, että tarvetta persoonallisuuden kaunistelulle ei ole ollut. Tästä huolimatta mahdollinen persoonallisuuden kaunistelu on otettava huomioon tutkimuksen rajoituksia pohtiessa. Opiskelu-uupumuksen itsearviointiin liittyy myös joitain rajoituksia. Jotkin tekijät saattavat esimerkiksi vaikuttaa vastaajan oman tilan arviointiin tai vastaaja saattaa jäljitellä opiskelu-uupumusta (Salmela-Aro, 2009). Itsearviointiin perustuvat vastaukset rajoittavat siis omalta osaltaan tulosten tulkintaa.

Tutkimuksessa on käytetty useita kansainvälisiä lähteitä ja vaikka käännöstö on tehty huolellisesti, liittyy kansainvälisten lähteiden käyttämiseen riski käännöksen luotettavuudesta ja toimivuudesta. Toisaalta kansainvälisten lähteiden laaja käyttäminen voidaan nähdä tämän tutkimuksen vahvuutena.

### *6.3 Tutkimuksen käytännöllinen anti ja jatkotutkimusehdotukset*

Tutkimuksen myötä korkeakouluopiskelijoiden persoonallisuus, opiskelu-uupumus ja persoonallisuuden piirteiden mahdollinen yhteys opiskelu-uupumukseen voitaisiin ottaa paremmin huomioon esimerkiksi korkeakouluopiskelun ja -opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa sekä opiskelijoiden ohjauksessa ja hyvinvointipalveluissa. Käsitys persoonallisuuden piirteiden ja uupumuksen ilmiöistä ja niiden välisestä yhteydestä voisi lisätä ymmärrystä siitä, millaista tukea korkeakouluopiskelijat tarvitsevat opinnoissaan jaksamisessa.

Korkeakouluopetuksen suunnittelussa tulisi huomioida sekä opiskelijoiden yksilölliset persoonallisuuden piirteet ja opiskelu-uupumus. Korkeakouluopetuksen tulisi olla monipuolisesti toteutettua, jolloin persoonallisuuksiltaan erilaiset opiskelijat voitaisiin huomioida mahdollisimman hyvin. Korkeakouluopiskelijoiden uupumus voidaan puolestaan ottaa huomioon varmistamalla, että eri kursseihin liittyvä työmäärä on järkevä, perusteltu eikä liian työläs ja uuvuttava. Korkeakouluopiskelijoiden ohjauksessa ja hyvinvointia lisäävässä ennaltaehkäisevässä työssä persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen ilmiöt voisivat olla esillä esimerkiksi erilaisilla luennoilla tai vertaisryhmissä. Tietoa persoonallisuuden ja uupumuksen ilmiöistä voitaisiin hyödyntää kehittäessä korkeakoulu yhteisöistä osallistavampia ja opiskelua tukevampia.

Lisäksi tutkimus voisi lisätä tietoisuutta persoonallisuuden piirteistä ja opiskelu-uupumuksesta korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Näin ollen korkeakouluopiskelijoiden itsetuntemus lisääntyä ja he tulevat myös itse tietoisemmiksi siitä, miten he voivat edistää omaa jaksamistaan opinnoissa ja ennaltaehkäistä opiskelu-uupumusta. Lisäksi korkeakouluopettajien olisi tärkeää ja hyödyllistä saada kokonaisvaltaisempi käsitys siitä, miten he voivat omalta osaltaan huomioida korkeakouluopiskelijoiden yksilöllisen persoonallisuuden



opetuksessaan ja luoda opetukseensa ympäristön, jossa opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy mahdollistuu.

Jatkossa persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välistä yhteyttä voitaisiin tutkia Viiden suuren piirteen mallin mukaisten persoonallisuuden piirteiden alapiirteet huomioiden. On mahdollista, että osa persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välisestä yhteydestä selittyisi tiettyjen alapiirteiden avulla. Persoonallisuuden piirteiden alapiirteiden huomioiminen olisi täten kiinnostava jatkotutkimus. Jatkossa persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä voitaisiin vertailla myös eri aloilla opiskelevien opiskelijoiden välillä.

Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välisen yhteyden sijaan voitaisiin tutkia myös persoonallisuuden piirteiden ja opiskelunnon (Salmela-Aro, 2009) välistä yhteyttä. Persoonallisuuden piirteiden ja opiskelu-uupumuksen tai opiskelunnon välistä yhteyttä voisi lisäksi korkeakouluopiskelijoiden sijaan tutkia toisten ryhmien keskuudessa. Esimerkiksi persoonallisuuden piirteiden ja koulu-uupumuksen välistä yhteyttä nuoremmilla oppilailla tai persoonallisuuden piirteiden ja työuupumuksen välistä yhteyttä jonkin ammattiryhmän keskuudessa olisi kiinnostavaa tutkia.

Sekä persoonallisuuden piirteiden ilmiötä että opiskelu-uupumuksen ilmiötä voitaisiin tutkia myös tarkemmin erikseen. Kiinnostavaa olisi tutkia esimerkiksi, ovatko persoonallisuuden piirteet yhteydessä siihen, millä alalla opiskelija opiskelee. Lisäksi voitaisiin tutkia sitä, miten opiskelijat suhtautuvat persoonallisuuden piirteisiin ja millaisia asenteita tai mielikuvia heillä on omia ja toisten persoonallisuuden piirteitä kohtaan. Opiskelu-uupumuksen ilmiön ymmärtämistä voisi puolestaan laajentaa tutkimukset esimerkiksi siitä, miten korkeakouluopettajat suhtautuvat opiskelijoiden uupumukseen ja millaisia mahdollisuuksia heillä olisi omalta osaltaan ennaltaehkäistä opiskelijoiden uupumista. Toisaalta myös koronapandemian vaikutuksia opiskelu-uupumusta laajemmin opiskelijoiden hyvinvointiin voitaisiin tutkia jatkossa tarkemmin.

# LÄHTEET

- Ahola, K., Tusku, K. & Rossi, H. (2018, 29. kesäkuuta) Työuupumus (burnout). *Duodecim Terveyskirjasto*. Haettu 4.11.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>
- Alarcon, G., Eschleman, K. J., & Bowling, N. A. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work and Stress*, 23(3), 244–263. <https://doi.org/10.1080/02678370903282600>
- Araghian, R., & Ghonsooly, B. (2018). The relationship between burnout and personality: A case of Iranian translation students. *Babel (Frankfurt)*, 64(5-6), 840–864. <https://doi.org/10.1075/babel.00075.ara>
- Arvidsson, I., Håkansson, C., Karlson, B., Björk, J., & Persson, R. (2016). Burnout among Swedish school teachers - A cross-sectional analysis. *BMC Public Health*, 16(1), 823–823. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3498-7>
- Bakker, A. B., Van Der Zee, K. I., Lewig, K. A., & Dollard, M. F. (2006). The relationship between the big five personality factors and burnout: A study among volunteer counselors. *The Journal of Social Psychology*, 146(1), 31–50. <https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.31-50>
- Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The big five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1–26. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1991.tb00688.x>
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511–528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
- Bouchard Jr, T. J., & Loehlin, J. C. (2001). Genes, evolution, and personality. *Behavior Genetics*, 31(3), 243–273. <https://doi.org/10.1023/A:1012294324713>

- Bouchard Jr, T.J., & McGue, M. (1990). Genetic and rearing environmental influences on adult personality: An analysis of adopted twins reared apart. *Journal of Personality*, 58(1), 263–292.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00916.x>
- 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. (2012). *Goodness of fit: clinical applications from infancy through adult life*. Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203727607>
- Church, A. T. (2000). Culture and personality: toward an integrated cultural trait psychology. *Journal of Personality*, 68(4), 651–703. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1111/1467-6494.00112>
- Cloninger, C. R., Cloninger, K. M., 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), 290–21. <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0621-4>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2. painos). L. Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Costa, P.T., Herbst, J. H., McCrae, R. R., & Siegler, I. C. (2000). Personality at midlife: Stability, intrinsic maturation, and response to life events. *Assessment*, 7(4), 365–378.  
<https://doi.org/10.1177/107319110000700405>
- Costa, P.T., & McCrae, R. R. (1992). Normal personality assessment in clinical practice: The NEO personality inventory. *Psychological Assessment*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.4.1.5>
- David, A.P. (2010). Examining the relationship of personality and burnout in college students: The role of academic motivation. *Educational Measurement and Evaluation Review* (1), 90-104.
- Ellis, P.D. (2010). *The essential guide to effect sizes: statistical power, meta-analysis, and the interpretation of research results*. Cambridge University Press.

- Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? *PeerJ*, 1–15. <https://doi.org/10.7717/peerj.5004>
- Gillihan, Farah, M. J., Sankoorikal, G. M. V., Breland, J., & Brodtkin, E. S. (2007). Association between serotonin transporter genotype and extraversion. *Psychiatric Genetics*, 17(6), 351–354. <https://doi.org/10.1097/YPG.0b013e3281ac236e>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Hintsanen, M., Mullola, S., Pulkki-Råback, L., Keltikangas-Järvinen, L., & Hintsanen, T. (2017). Perfectionism and depressive symptoms: The effects of psychological detachment from work. *Personality and Individual Differences*, 116, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.044>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Keltikangas-Järvinen, L., Hintsanen, M., Mullola, S., & Hintsanen, T. (2016). Stressful psychosocial work environment, poor sleep, and depressive symptoms among primary school teachers. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 14(40), 462–481. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.14204/ejrep.40.16067>
- Goldberg, L.R. (1993). The structure of phenotypic personality traits. *The American Psychologist*, 48(1), 26–34. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.48.1.26>
- Goldsmith, H., Buss, A., Plomin, R., Rothbart, M., Thomas, A., Chess, S., Hinde, R., & McCall, R. (1987). Roundtable: What is temperament? Four approaches. *Child Development*, 58(2), 505–529. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1987.tb01398.x>
- Heponiemi, T. (2004). *Physiological and emotional stress reactions: the effects of temperament and exhaustion* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. HELDA. <http://urn.fi/URN:ISBN:952-10-2030-X>
- Hicks, T. (2018). Postpositivism. Teoksessa B.B. Frey (toim.), *The SAGE encyclopedia of educational research, measurement, and evaluation* (s. 1275–1278). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. <https://dx.doi.org/10.4135/9781506326139.n529>
- Honkaniemi, L. (2015). Persoonallisuuden kaunistelu kyselyvastauksissa. Teoksessa R. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 187–202). PS-kustannus.

- Hurt, A. A., Grist, C. L., Malesky Jr, L. A., & McCord, D. M. (2013). Personality traits associated with occupational “burnout” in ABA therapists. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 26(4), 299–308.  
<https://doi.org/10.1111/jar.12043>
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>
- Jang, K.L., Livesley, W. J., & Vemon, P. A. (1996). Heritability of the big five personality dimensions and their facets: A twin study. *Journal of Personality*, 64(3), 577–592. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00522.x>
- Judge, Heller, D., & Mount, M. K. (2002). Five-factor model of personality and job satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 530–541. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.530>
- Kakkuri-Knuuttila, & Heinlahti, K. (2006). *Mitä on tutkimus?: argumentaatio ja tieteenfilosofia*. Gaudeamus.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2015). Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa R. Metsäpelto & T. Feldt (toim.), *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 40–57). PS-kustannus.
- Komulainen, E., & Karma, K. (2002). Tilastollisen kuvauksen perusteet käyttäytymistieteissä. Helsingin yliopisto.  
[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301275/Kayttaytymistieteiden\\_tiestomenetelmat\\_Peruskurssi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301275/Kayttaytymistieteiden_tiestomenetelmat_Peruskurssi.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Konstabel, K., Lönnqvist, J.-E., Walkowitz, G., Konstabel, K., & Verkasalo, M. (2012). The “Short Five” (S5): Measuring personality traits using comprehensive single items. *European Journal of Personality*, 26(1), 13–29. <https://doi.org/10.1002/per.813>
- Kunttu, K., Pesonen, T., & Saari, J. (2017). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.  
[https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf)
- Langelaan, S., Bakker, A. B., van Doornen, L. J., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement: Do individual differences make a difference? *Personality and Individual Differences*, 40(3), 521–532.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.07.009>

- Lau, S.C., Chow, H. J., Wong, S. C., & Lim, C. S. (2020). An empirical study of the influence of individual-related factors on undergraduates' academic burnout: Malaysian context. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(4), 1181–1197. <https://doi.org/10.1108/JARHE-02-2020-0037>
- Leung, J.T., & Shek, D.T. (2018). Quantitative research methods. Teoksessa B.B. Frey (toim.), *The SAGE encyclopedia of educational research, measurement, and evaluation* (s. 1349–1352). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc. <https://dx.doi.org/10.4135/9781506326139.n529>
- Liao, C.-S., & Lee, C.-W. (2009). An empirical study of employee job involvement and personality traits: The case of Taiwan. *International Journal of Economics and Management*, 3(1), 22–36.
- Loehlin, J. C., Horn, J. M., & Willerman, L. (1990). Heredity, environment, and personality change: Evidence from the Texas adoption project. *Journal of Personality*, 58(1), 221–243. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1990.tb00914.x>
- Lönnqvist, J., Verkasalo, M. & Leikas, S. (2008). Viiden suuren persoonallisuustekijän 10, 60, ja 300 osion julkiset mittarit. *Psykologia* 43(5). <https://urn.fi/URN:NBN:fi:ELE-1453412>
- Mache, S., Vitzthum, K., & Groneberg, D. A. (2015). Prevention of study-related stress symptoms: health-promoting behavior among dental students. *Wiener Medizinische Wochenschrift*, 165(5-6). <https://doi.org/10.1007/s10354-014-0341-6>
- Mattila, A. (2018). Stressi. *Duodecim Terveyskirjasto*. Haettu 4.11.2021 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976)
- McAdams, D.P., & Pals, J. L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *The American Psychologist*, 61(3), 204–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Pedroso de Lima, M., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., Marušić, I., Bratko, D., Vittorio Caprara, G., Barbaranelli, C., Chae, J.-H., & Piedmont, R. L. (1999). Age differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, 35(2), 466–477. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.2.466>

- McCrae, R. R., Costa, P. T., Terracciano, A., Parker, W. D., Mills, C. J., 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.
- McCrae. (2011). Personality theories for the 21st century. *Teaching of Psychology*, 38(3), 209–214. <https://doi.org/10.1177/0098628311411785>
- McManus, I.C., Keeling, A., & Paice, E. (2004). Stress, burnout and doctors' attitudes to work are determined by personality and learning style: A twelve year longitudinal study of UK medical graduates. *BMC Medicine*, 2(1), 29–29. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-2-29>
- Meriläinen, M. (2014). Factors affecting study-related burnout among Finnish university students: Teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life. *Quality in Higher Education*, 20(3), 309–329. <https://doi.org/10.1080/13538322.2014.978136>
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä*. (2. painos). International Methelp.
- Metsäpelto, R., & Feldt, T. (2015). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 9–24). PS-kustannus.
- Metsäpelto, R. & Rantanen, J. (2015). Persoonallisuuden piirteet ihmisten samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina. Teoksessa R. Metsäpelto, & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (s. 58–74). PS-kustannus.
- 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>

Morgan, B., & De Bruin, K. (2010). The relationship between the big five personality traits and burnout in South African university students. *South African Journal of Psychology*, 40(2), 182–191.

<https://doi.org/10.1177/008124631004000208>

Mäki, M. (2020, 19. toukokuuta). Kysely: Noin puolet ammattikorkeakoululaisista kokee, että etäopetus on lisännyt stressiä ja vähentänyt motivaatiota. *YLE*. Haettu 23.3.2022 osoitteesta

<https://yle.fi/uutiset/3-11358079>

Möller, S. (2021, 7. toukokuuta). Yliopisto-opiskelijat ovat yhä syvemmin uupuneita, kertoo tuore selvitys – ”Tämä vain jatkuu ja jatkuu, eikä loppua näy”. *YLE*. Haettu 25.1.2022 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-11903137>

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.

Nykänen, V. (2017). *Varusmiesjohtajan päätöksenteko simuloidussa taistelutilanteessa* [Pro gradu -tutkielma, Maanpuolustuskorkeakoulu].

Doria. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201708108074>

Panhwar, A.H., Ansari, S. & Shah, A.A. (2017). Post-positivism: an effective paradigm for social and educational research. *International Research Journal of Arts & Humanities*, 45(45), 253–259.

Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H & Lundqvist A. (2021). KOTT 2021-tutkimuksen perustulokset 2021. Haettu 15.12.2021 osoitteesta [www.terveytemme.fi/kott](http://www.terveytemme.fi/kott)

Paulhus, D.L., (1984). Two-component models of socially desirable responding. *Journal of Personality and 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.



- Puttonen, S. (2005). *Individual differences in response to psychological challenge: A study of effects of EGF A61G and ApoE genetic polymorphisms and temperamental characteristics* [Väitöskirja, Helsingin yliopisto]. HELDA – Helsingin yliopiston digitaalinen arkisto.  
<http://urn.fi/URN:ISBN:952-102719-3>
- Roberts, B. W., Wood, D., & Caspi, A. (2008) The Development of personality traits in adulthood. Teoksessa O. John, R. Robins & L. Pervin (toim.), *Handbook of personality: Theory and research* (3. painos, s. 375-398). Guilford Press.
- Roberts, B.W., & Wood, D. (2006). Personality in the context of the neo-socioanalytic model of peronality. Teoksessa D.K. Mroczek & T.D.Little (toim.), *Handbook of personality development* (s. 11-39). Erlbaum.
- Robins, R.W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg self-esteem scale. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151–161. <https://doi.org/10.1177/0146167201272002>
- 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. (2011). Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä Tapahtuu*, 29(4–5). Haettu 18.11.2021 osoitteesta  
<https://journal.fi/tt/article/view/4246>
- 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>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2017). Co-development of educational aspirations and academic burnout from adolescence to adulthood in Finland. *Research in Human Development*, 14(2), 106–121.  
<https://doi.org/10.1080/15427609.2017.1305809>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related

burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12–23.

<https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.12>

Salmela-Aro, K., Tynkkynen, L., & Vuori, J. (2011). Parents' work burnout and adolescents' school burnout: Are they shared? *European Journal of Developmental Psychology*, 8(2), 215–227.

<https://doi.org/10.1080/17405620903578060>

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.

<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Siegler, I. C., Dawson, D. V., & Welsh, K. A. (1994). Caregiver ratings of personality change in Alzheimer's disease patients: A replication. *Psychology and Aging*, 9(3), 464–466.

<https://doi.org/10.1037/0882-7974.9.3.464>

Siegler, I., Welsh, K., Dawson, D., Fillenbaum, G., Earl, N., Kaplan, E., & Clark, C. (1991). Ratings of personality change in patients being evaluated for memory disorders. *Alzheimer Disease and Associated Disorders*, 5(4), 240–250.

<https://doi.org/10.1097/00002093-199100540-00003>

Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2020). Teacher burnout: relations between dimensions of burnout, perceived school context, job satisfaction and motivation for teaching. A longitudinal study. *Teachers and Teaching, Theory and Practice*, 26(7-8), 602–616.

<https://doi.org/10.1080/13540602.2021.1913404>

Sulea, C., van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D., & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42, 132–138.

<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.018>

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>

Tuominen-Soini, H., & Salmela-Aro, K. (2014). Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles,

- progressions, and educational outcomes. *Developmental Psychology*, 50(3), 649–662. <https://doi.org/10.1037/a0033898>
- Van Rooijen, L. (1986). Advanced students' adaptation to college. *Higher Education*, 15(3/4), 197–209. <https://doi.org/10.1007/BF00129211>
- Vaulerin, J., Colson, S. S., Emile, M., Scoffier-Mériaux, S., & d'Arripe-Longueville, F. (2016). The big five personality traits and French firefighter burnout: The mediating role of achievement goals. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(4), e128–e132. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000679>
- Vestre, N.D. (1984). Irrational beliefs and self-reported depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(2), 239–241. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.93.2.239>
- Voltmer, E., Rosta, J., Aasland, O. G., & Spahn, C. (2010). Study-related health and behavior patterns of medical students: A longitudinal study. *Medical Teacher*, 32(10), e422–e428. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2010.496008>
- Watson, R., Deary, I., Thompson, D., & Li, G. (2008). A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45(10), 1534–1542. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.11.003>
- Whillans, A.V., Yoon, J., Turek, A., & Donnelly, G. E. (2021). Extension request avoidance predicts greater time stress among women. *Proceedings of the National Academy of Sciences - PNAS*, 118(45), 1–9. <https://doi.org/10.1073/pnas.2105622118>
- 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>
- Zweig, D., & Webster, J. (2004). What are we measuring? An examination of the relationships between the big-five personality traits, goal orientation, and performance intentions. *Personality and Individual Differences*, 36(7), 1693–1708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.07.010>

# LIITTEET

## *Liite 1: Saatekirje ja kyselylomake*

Hei korkeakouluopiskelija!

Olen viidennen vuosikurssin luokanopettajaopiskelija Tampereen yliopistosta ja tutkin pro gradu -tutkielmassani korkeakouluopiskelijoiden persoonallisuuden piirteiden yhteyttä opiskelu-uupumukseen. Toivoisin, että vastaisit tutkimuskyselyyni.

Kysely sisältää monivalintakysymyksiä ja siihen vastaaminen on nopeaa, eikä vastaamisen pitäisi kestää kymmentä minuuttia kauempaa. Vastaamalla kyselyyn annat luvan käyttää vastauksiasi tutkielmassani. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vastaukset käsitellään anonyymisti, eikä niistä ole mahdollista tunnistaa vastaajan henkilöllisyyttä. Tämän vuoksi kehotankin sinua ottamaan itsellesi ylös kyselyyn vastaamisen ajankohdan (päivämäärä ja kellonaika), sillä jos myöhemmin esimerkiksi haluat, että vastauksiasi ei käytetä tutkielmassa, on sinun ilmoitettava vastaamisesi ajankohta tutkijalle. Tutkija ei voi muutoin yhdistää yksittäistä vastaajaa ja hänen vastauksiaan toisiinsa. Tutkimuksen tietosuojailmoitukseen voit tutustua tästä linkistä: [linkki]

Jos sinulle herää kysymyksiä, älä epäröi olla yhteydessä sähköpostitse [sähköpostiosoite].

Kiitos ajastasi ja vaivannäöstäsi!

Ystävällisin terveisin,

Maija Kuittinen

Sukupuoli

- nainen
- mies
- muu
- en halua sanoa

Vuosikurssi

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

Missä opiskelet?

- Yliopisto
- Ammattikorkeakoulu

Valitse vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten opintojesi käytännön toteutusta viimeisen lukukauden aikana.

- Opintoni ovat olleet etänä.
- Opintoni ovat olleet enimmäkseen etänä, mutta olen ollut myös lähiopetuksessa.
- Opintoni ovat olleet enimmäkseen lähiopetuksena, mutta olen ollut myös etäopetuksessa.
- Opintoni ovat olleet lähiopetuksena.

Mikä on äitisi peruskoulun jälkeen suorittama korkein koulutus tai tutkinto?

- Ei mitään koulutusta
- Lukio ja/tai ylioppilastutkinto
- Ammatillinen kurssi tai työpaikkakoulutus
- Ammattikoulu, oppisopimuskoulutus, näyttötutkinto
- Ammatillinen koulu (esim. teknillinen koulu)

- Ammatillinen opistotutkinto
- Erikoisammattitutkinto (esim. mestarintutkinto)
- Ammattikorkeakoulututkinto
- Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
- Alempi korkeakoulututkinto (yliopisto)
- Ylempi korkeakoulututkinto (yliopisto)
- Lisensiaatin tutkinto
- Tohtorin tutkinto
- Ei tiedossa

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

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

Onko sinulla lapsi / lapsia?

- Ei
- Kyllä

Käytkö opintojen ohella töissä (poislukien kesätyöt)?

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

Kuinka paljon arvioisit sinulle jäävän keskimäärin 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

### Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 (Salmela-Aro, 2009)

Opiskelu-uupumusta koskeviin väitteisiin vastataan seuraavalla asteikolla:

1 = täysin eri mieltä

2 = eri mieltä

3 = osittain eri mieltä

4 = osittain samaa mieltä

5 = samaa mieltä

6 = täysin samaa mieltä

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

**Short Five (S5) -persoonallisuusmittari (Konstabel ym., 2012; Lönnqvist ym., 2008; Nykänen, 2017)**

Persoonallisuutta koskeviin väitteisiin vastataan seuraavalla asteikolla:

-3 = Kuvaus on täysin väärä, -2 = Kuvaus on enimmäkseen väärä, -1 = Kuvaus on enemmän väärä kuin oikea, 0 = En tiedä, en osaa sanoa, 1 = Kuvaus on enemmän oikea kuin väärä, 2 = Kuvaus on enimmäkseen oikea, 3 = Kuvaus on täysin oikea

Väite	-3	-2	-1	0	1	2	3
1. Olen usein hermostunut, tunnen levottomuutta ja pelkoa sekä olen huolissani siitä, että asiat voivat mennä vikaan.							
2. Pidän ihmisistä; ystävystyn helposti ja olen ystävällinen ja avoin myös seurustellessani vieraiden kanssa.							
3. Minulla on vilkas mielikuvitus. Pidän kuvittelemisesta ja annan mielelläni ajatusteni vaeltaa vapaasti.							
4. Luotan ihmisiin ja uskon, että he ovat enimmäkseen rehellisiä ja tahtovat hyvää.							
5. Olen harkitseva ja pystyvä. Osaan ratkaista eteeni tulevia ongelmia käytännöllisesti, nopeasti ja tehokkaasti.							
6. Minusta tuntuu, että pärjään enimmäkseen hyvin ja pystyn keskittymään ja olemaan rauhallinen myös jännittyneissä tilanteissa. *							
7. Olen pikemminkin vakava kuin hilpeä ihminen. Ylitsevuotavaa iloa olen tuntenut vain harvoin. *							
8. Olen arvoiltani melko perinteinen. Minua pidetään melko varautuneena muiden kulttuurien ja ihmisryhmien arvoja kohtaan. *							
9. En tunne heikko-osaisia kohtaan liiemmin myötätuntoa. Tunteeni eivät horjuta asenteitani. *							
10. Toimin usein kiirehtien sekä miettimättä tekojeni ja päätösteni seurauksia. *							
11. Loukkaannun helposti ja tunnen usein suuttumusta ja katkeruutta; jopa pikkuasiat voivat saada minut tolaltani.							
12. Pidän siitä, kun saan tutustua ja seurustella monien ihmisten kanssa. Nautin seurasta. Mitä enemmän ihmisiä, sen parempi.							
13. Arvostan suuresti taiteita ja kauneutta. Musiikki, runous ja taide kiinnostavat minua paljon ja saan niistä syviä elämyksiä.							
14. Olen jokaisessa tilanteessa rehellinen ja vilpitön enkä yritä salata todellisia aikomuksiani.							
15. Olen järjestelmällinen ihminen ja pidän siisteydestä ja järjestyksestä. Haluan jokaisen asian olevan oikealla paikallaan.							
16. Minun on helppo vastustaa kiusausta. Pystyn aina hallitsemaan tunteeni ja mielihaluni. *							

17. En etsi jännitystä ja seikkailuja. En pidä riskeeraamisesta. *							
18. En ole kiinnostunut abstrakteista enkä teoreettisista asioista. Pidän ajatuksia, joita ei voi soveltaa käytännössä, ajan tuhlauksena. *							
19. Arvioin itseni hyvin korkealle ja uskon olevani parempi kuin muut. Puhun mielelläni kyvyistäni ja saavutuksistani. *							
20. En kykene pakottamaan itseäni tekemään sitä, mitä minun pitäisi tehdä. Lykkään usein epämiellyttäviä toimia eteenpäin ja jätän aloittamiani asioita kesken. *							
21. Tunnen itseni usein onnettomaksi ja yksinäiseksi. Jos jokin menee vikaan, kadotan heti rohkeuteni ja olen valmis luovuttamaan. Toisinaan syyllistän itseäni turhaan.							
22. En epäröi sanoa mielipiteitäni ääneen ja osaan pitää kiinni oikeuksistani. Pidän johtajana olemisesta.							
23. Tunteet ovat mielestäni oleellisia elämässä ja kiinnitän niihin paljon huomiota. Tunnemaailmani on syvä ja monipuolinen.							
24. Olen huolehtiva ja huomaavainen ihmisiä kohtaan. Jos joku tarvitsee apua, jätän oman työni tekemättä.							
25. Olen luotettava ja pidän kiinni moraalisisista periaatteistani. Pidän lupaukseni ja suoritan tehtäväni tunnollisesti.							
26. Tunnen oloni vapautuneeksi toisten seurassa enkä yleensä häiriinny pilkkaamisesta enkä kiusallisista tilanteista. *							
27. Toimin mielelläni kiihättömättä ja rauhalliseen tahtiin. Minua ei pidetä kiivastahtisena ja vauhdikkaana ihmisenä. *							
28. Muutokset häiritsevät minua. Teen mieluiten kaiken totutulla ja hyväksi koetulla tavalla. *							
29. Olen uppiniskainen ja itsepäinen ja ajaudun usein kiistoihin. Osoitan selvästi suuttumukseni, tai sen, etten pidä jostakusta. *							
30. Teen juuri niin paljon työtä kuin on välttämätöntä enkä ole kovin kunnianhimoinen. *							
31. Olen vaivaantunut toisten seurassa, sillä pelkään tekeväni jotain väärin. Minua häiritsevät paljon kaikenlaiset kiusalliset tilanteet.							
32. Olen aktiivinen ja toimin mielelläni koko ajan. Tunnen usein suorastaan pursuavani energiaa.							
33. Kokeilen mielelläni erilaisten, outojen ja vieraidenkin asioiden tekemistä ja erilaisissa paikoissa käymistä. Pidän uutuudesta ja vaihtelusta.							
34. Olen lempeä ihminen. En pidä kiistelemisestä ja annan helposti anteeksi. Usein jätän suuttumukseni näyttämättä silloinkin, kun se olisi oikeutettua.							
35. Tiedän varmasti, mitä haluan saavuttaa, ja työskentelen kovasti saavuttaakseni sen.							
36. Tunnen harvoin toivottomuutta ja yksinäisyyttä enkä ole taipuvainen syyllistämään itseäni turhaan. Olen yleisesti ottaen tyytyväinen itseni ja elämäni. *							



37. Jään mieluiten taka-alalle. Annan usein toisten puhua tai päättää puolestani. *							
38. En pidä tunteita kovin tärkeinä. En enimmäkseen kiinnitä niihin kovin paljon huomiota. *							
39. En ole yleensä kovin kiinnostunut toisten ihmisten ongelmista. Jotkut pitävät minua itsekkäänä ja oman edun tavoittelijana. *							
40. Saatan joskus rikkoa lupauksiani ja jättää asioita tekemättä. Suhtaudun melko vapaasti eettisiin ja moraalisiin periaatteisiin. *							
41. Minun on vaikea vastustaa kiusausta ja pitää haluni ja tunteeni kurissa. Teen joskus asioita, joita kadun myöhemmin.							
42. Tarvitsen uusia elämyksiä ja jännitystä. Panen itseni mielellään koetukselle tuntemattomissa tilanteissa.							
43. Olen älyllisesti utelias ja kiinnostunut monista asioista. Minua kiinnostavat uudet ja epätavalliset ideat; pidän teorioilla ja abstrakteilla ideoilla leikkimisestä.							
44. En halua olla huomion keskipisteenä. Olen vaatimaton enkä puhu mielelläni itsestäni enkä saavutuksistani.							
45. Kun olen aloittanut jotakin, teen sen loppuun asti, huolimatta kyllästymisestä tai muista häiriötekijöistä. Saan työni aina määräaikaan mennessä valmiiksi.							
46. Olen tasapainoinen ihminen. Minua on vaikea saada pois tolaltani tai suututtaa. *							
47. Pidän yksinolosta ja toimin mielelläni yksin, etteivät toiset häiritsisi minua. *							
48. Taide, musiikki ja kirjallisuus eivät erityisesti kiinnosta minua ja tuntuvat välillä suorastaan tylsiltä. *							
49. Uskon, että pelkällä rehellisyydellä ei pääse elämässä kovin pitkälle. Saatan joskus petkuttaa ja käyttää toisia hyväkseni. *							
50. Minun on vaikea pakottaa itseäni tekemään jotakin systemaattisesti ja järjestelmällisesti. Siisteys ja järjestys eivät ole minulle kovin tärkeitä. *							
51. Tunnen itseni usein avuttomaksi ja epäroiväksi, erityisesti hankalissa tilanteissa. Hätäannyn helposti, kun tunnen etten pärjää.							
52. Olen optimistinen ja hilpeä sekä enimmäkseen hyvällä tuulella. Joskus olen suorastaan ylitsevuotavan iloinen.							
53. Suhtaudun suvaitsevaisesti toisten ihmisten elämäntapoihin ja katsomuksiin. Ehdotonta oikeata ja väärää ei mielestäni ole olemassa.							
54. Tunnen myötätuntoa sellaisia ihmisiä kohtaan, joilla menee elämässä huonommin kuin minulla. Uskon, että jokainen ihminen on kunnioituksen arvoinen ja että sosiaalipolitiikan pitäisi ottaa heikompiosaiset paremmin huomioon.							
55. Harkitsen aina tarkkaan ennen kuin toimin tai päätän, ja otan huomioon tekojeni mahdolliset seuraukset.							

56. Olen rauhallinen ihminen, enkä ole kovin huolissani siitä, että asiat voivat mennä vikaan. *							
57. En pidä kanssakäymisestä. Minua pidetään pikemminkin kylmänä kuin sydämellisenä ihmisenä. *							
58. En tuhlaa aikaani kuvittelemiseen enkä haaveilemiseen. Ajatukseni liittyvät enimmäkseen jokapäiväisiin ja käytännöllisiin asioihin. *							
59. Epäilen toisten ihmisten hyvää tahtoa. Mielestäni ihmiset eivät auta ketään ilman taka-ajatuksia ja yrittävät tilaisuuden tullen käyttää toisia hyväkseen. *							
60. Minusta tuntuu usein, etten ole tarpeeksi pystyvä tekemään jotakin. En ole kovin aikaansaava ja tehokas työssäni. *							

\*Väittämä on käännetty ennen summamuuttujan luomista.

*Liite 2: Persoonallisuuden piirteiden summamuuttujiin sisällytettyjen väitteiden numerot*

Persoonallisuuden piirre	Väitteiden numerot mittarissa
Neuroottisuus	1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46, 51, 56
Ekstroversio	2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47, 52, 57
Avoimuus	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48, 53, 58
Tunnollisuus	4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49, 54, 59
Sovinnollisuus	5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55, 60

*Liite 3: Summamuuttujien reliabiliteetit*

Summamuuttuja	Cronbachin alfa
Kokonaisopiskelu-uupumus	.890
Uupumusasteinen väsymys	.828
Kyynisyys	.875
Riittämättömyys	.676
Neuroottisuus	.896
Ekstroversio	.858
Avoimuus	.774
Tunnollisuus	.760
Sovinnollisuus	.818

#### Liite 4: Taustamuuttujien dummy-koodaus

Muuttuja	Uusi arvo 0	Uusi arvo 1
Sukupuoli	ei-nainen (eli mies)	nainen
Missä vastaaja opiskelee?	ei-yliopisto (eli ammattikorkeakoulu)	yliopisto
Opinnot pääsääntöisesti etänä?	ei	kyllä
Käykö vastaaja töissä opintojen ohella?	ei	kyllä
Onko vastaajalla lapsi/lapsia?	ei	kyllä
Äidin koulutus	ei korkeakoulutusta	korkeakoulutus
Isän koulutus	ei korkeakoulutusta	korkeakoulutus

*Liite 5: T-testien tulokset*

Uupumuksen osa-alue	t-testi	vapausasteet	p-arvo
Kokonaisopiskelu-uupumus	-1,613	284	.108
Uupumusasteinen väsymys	-2,757	284	.006
Kyynisyys	.423	284	.672
Riittämättömyys	-1,864	284	.063