



Leskelä Anniina

Mitkä piirteet altistavat yliopisto-opiskelijoita uupumukselle? Kirjallisuuskatsaus opiskelu-uupumuksen taustalla vaikuttaviin persoonallisuuspiirteisiin

Kasvatuspsykologian kandidaatintyö
KASVATUSTIETEIDEN JA PSYKOLOGIAN TIEDEKUNTA
Opetus- ja kasvatustieteiden tutkimusohjelma
2023

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta

Mitkä piirteet altistavat yliopisto-opiskelijoita uupumukselle? Kirjallisuuskatsaus opiskelu-uupumuksen taustalla vaikuttaviin persoonallisuuspiirteisiin (Anniina Leskelä)

Kasvatuspsykologian kandidaatintyö, 31 sivua

huhtikuu 2023

Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena oli selvittää viiden suuren persoonallisuuspiirteiden mallin mukaisten viiden piirteen yhteyttä opiskelu-uupumukseen ja sen dimensioihin. Aiemman kirjallisuuden pohjalta tutkittiin, onko persoonallisuuspiirteillä yhteys opiskelu-uupumukseen, millaisia nämä mahdolliset yhteydet ovat sekä mitkä piirteet ehkäisevät uupumusta ja mitkä taas suojaavat siltä. Opiskelu-uupumus on voimakkaasti kasvava ilmiö. Se lisää opintojen keskeyttämisen riskiä ja voi aiheuttaa esimerkiksi masennusta. Persoonallisuuspiirteiden ja opiskelijoiden uupumuksen yhteyden tutkiminen mahdollistaa uupumuksen tehokkaamman ennaltaehkäisyn ja riskiryhmän tunnistamisen ajoissa.

Tutkielma toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Tutkimusaineisto koostui 13 kansainvälisestä ja vertaisarvioidusta tutkimuksesta. Aineiston analyysi toteutettiin teorialähtöisesti viiden suuren persoonallisuuspiirteiden mallin ja Maslachin työuupumuksen mallista johdetun opiskelu-uupumuksen teorian mukaisesti.

Tutkielman aineiston analyysi osoitti, että persoonallisuuden piirteillä on suuri merkitys opiskelu-uupumuksen ennustamisessa. Tutkimuksessa havaittiin, että neuroottisuus on positiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumukseen, kun taas muut piirteet eli ekstroversio, sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus ovat negatiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumukseen. Korkea neuroottisuus sekä matala ekstroversio, sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus ovat riskitekijöitä opiskelijan uupumukselle. Matala neuroottisuus ja korkea ekstroversio, sovinnollisuus, tunnollisuus ja avoimuus taas suojaavat uupumukselta. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Esimerkiksi stressitekijöiden vähentäminen ja persoonallisuuspiirteiden kehittäminen auttavat suojautumaan uupumukselta. Aineiston rajallinen koko oli yksi tutkielman luotettavuutta rajoittava tekijä. Jatkotutkimusta tarvittaisiin erityisesti siitä, miten tuloksia suojaavista ja altistavista piirteistä voitaisiin käytännössä hyödyntää uupumuksen ennaltaehkäisyssä.

Avainsanat: Opiskelu-uupumus, persoonallisuuspiirteet, viiden suuren persoonallisuustekijän malli, yliopisto-opiskelija

Sisältö

Johdanto	4
Teoreettinen viitekehys	6
1.1 Opiskelu-uupumus.....	6
1.2 Persoonallisuus viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallin mukaan	8
Tutkimuksen toteutus	12
1.3 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite.....	12
1.4 Tutkimusmenetelmä	13
Tutkimuksen tulokset	16
2.2 Persoonallisuuspiirteiden ja opiskelu-uupumuksen yhteys.....	16
2.3 Eri piirteiden yhteydet opiskelu-uupumukseen.....	17
2.3.1 <i>Neuroottisuus</i>	17
2.3.2 <i>Ekstroversio</i>	18
2.3.3 <i>Sovinnollisuus</i>	18
2.3.4 <i>Avoimuus</i>	19
2.3.5 <i>Tunnollisuus</i>	19
2.4 Opiskelu-uupumukselle altistavat ja siltä suojaavat piirteet	20
Pohdinta	22
3.1 Johtopäätökset ja pohdinta.....	22
3.2 Tutkielman luotettavuuden arviointi ja rajoitukset	25
3.3 Jatkotutkimusaiheet	27
Lähteet	28

Johdanto

Tässä kandidaatintutkielmassa tarkastellaan viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallin mu-
kaisten piirteiden yhteyttä korkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumukseen. Opiskelijoiden
uupumus on ollut viime vuosina paljon pinnalla mediassa ja keskusteluissa. Esimerkiksi YLE
uutisoi keväällä 2021, että opiskelijoiden uupumus on lisääntynyt lineaarisesti ja syventynyt
entisestään koronapandemian myötä (Möller, 7.5.2021). Koronapandemian aikainen etäopetus
ja siihen liittyvät ongelmat, kuten eristyneisyys, tekniset haasteet, vaatimusten ja voimavarojen
epäsuhta sekä epäselvyydet tehtävien arvioinnissa, lisäsivät entisestään opiskelu-uupumusta
(Aguayo-Estremera ym., 2022; Möller, 7.5.2021).

Tutkimusten mukaan opiskelu-uupumus on lisääntynyt voimakkaasti viime vuosina ja siitä kär-
sii yli joka kymmenes suomalainen korkeakouluopiskelija (Salmela-Aro, 2009). Tuoreemman,
vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (Parikka ym.,
2021) mukaan jopa noin 42 % korkeakouluopiskelijoista kokee opiskelu-uupumusta. Opiskelu-
uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, jossa korostuvat kokemus väsymi-
sestä, kyynisestä suhtautumisesta ja riittämättömyyden tunteista opiskelua kohtaan (Salmela-
Aro, 2009). Kasvavasta ongelmasta huolimatta opiskeluun liittyvästä uupumuksesta ja stres-
sistä on tehty vain muutamia tutkimuksia (Salmela-Aro ym., 2009).

Vaikka uupumus on myös yksilöstä riippumaton, rakenteellinen ongelma, on tärkeää pyrkiä
tunnistamaan uupumisvaarassa olevat yksilöt. Miksi yksi samanlaisissa olosuhteissa opiskeleva
uupuu ja toinen ei? Yksilölliset ominaisuudet, kuten persoonallisuus, vaikuttavat uupumuksen
kokemiseen. Toisin sanoen henkilön persoonallisuuspiirteet tekevät hänet enemmän tai vähem-
män alttiiksi uupumukselle (Soliemanifar & Shaabani, 2013). Kirjallisuuskatsauksessani kes-
kityn yksilöön liittyviin opiskelu-uupumukselta suojaaviin ja sille altistaviin persoonallisuuste-
kijöihin. Persoonallisuuspiirteitä tutkimalla voidaan havaita opiskelijoiden uupumusriski jo
varhaisessa vaiheessa ennen uupumuksen syvenemistä (Reichl ym., 2014). Lisäksi voidaan ke-
hittää erilaisia akateemisia ohjausohjelmia riskiryhmässä oleville opiskelijoille, joissa pyritään
vähentämään stressitekijöitä ja kehittämään uupumukselta suojaavia persoonallisuuspiirteitä
minimoiden altistavien piirteiden negatiivisia vaikutuksia (Araghian & Ghonsooly, 2019; Ta-
kemura ym., 2015; Wang ym., 2022). Tutkimustieto persoonallisuuspiirteiden ja opiskelu-uu-
pumuksen yhteydestä auttaa siis uupumuksen ennaltaehkäisyssä vähentäen siitä koituvia hait-
toja yksilölle ja yhteiskunnalle.

Korkeakouluopiskelijoiden uupumuksen ajankohtaisuuden sekä persoonallisuuden piirteiden ja uupumuksen yhteyttä käsittelevän aiemman suomalaisen tutkimuksen vähäisen määrän vuoksi tutkielman aihe on mielekäs ja perusteltu. Uupumustutkimus käsittelee hyvin pitkälti työuupumusta (Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen & Jokela, 2008). Myös työuupumuksen ja persoonallisuuspiirteiden suhdetta on tutkittu paljon (Maslach ym., 2001). Vaikka opiskelu-uupumus juontuu samasta työuupumuksen teoriasta, on se oma erillinen ilmiönsä akateemisessa maailmassa ja vaatii enemmän tutkimusta, myös persoonallisuuden näkökulmasta. Opiskelu-uupumuksesta tehtyjen tutkimusten tarkastelu osoittaa, että nämä tutkimukset ovat keskittyneet enemmän tilannestressoreihin, kuten sosiaaliseen tukeen, kouluilmapiiriin ja akateemiseen menestykseen, kuin yksilöllisiin ominaisuuksiin (Soliemanifar & Shaabani, 2013).

Uupumisriskissä olevia opiskelijoita on tuettava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja hoito on aloitettava heti ensimmäisten oireiden ilmaannuttua (Salmela-Aro, 2009). Pitkittyessään opiskelu-uupumus heikentää opiskelijan toimintakykyä, lisää riskiä opintojen keskeyttämiseen ja voi johtaa masennusoireisiin (Salmela-Aro, 2009; Salmela-Aro ym., 2021). Useissa tutkimuksissa korostetaan uupumuksen ehkäisyä, ei vain hoitoa ongelman pahennuttua vakavaksi. Korkea-asteen koulutuksen yhtenä tehtävänä on kehittää opiskelijoiden valmiuksia selviytyä opintojen aiheuttamasta ahdistuksesta, tunnistaa uupumuksen riskiryhmässä olevat ja lisätä opetussuunnitelmiin komponentteja, jotka tukevat opiskelijoiden menestymistä ja hyvinvointia (Salmela-Aro & Read, 2017).

Teoreettinen viitekehys

Tässä luvussa esittelen tutkimukseni teoreettisen viitekehysten. Aloitan luvun määrittelemällä opiskelu-uupumuksen käsitteen sen stressin ja työuupumuksen teorian kautta, ja jatkan avaamalla tarkemmin opiskelu-uupumuksen dimensioita. Toisessa alaluvussa kuvaan persoonallisuutta ja temperamenttia sekä persoonallisuuspiirteitä viiden suuren piirteen mallin mukaisesti.

1.1 Opiskelu-uupumus

Keltikangas-Järvisen (2012) mukaan stressi voidaan määrittellä ulkoisten vaatimusten ja yksilön resurssien tai kapasiteetin välisenä epäsuhtana, joka voi olla todellinen tai vain kokemuksellinen tunne. Stressiin liittyy korkea fysiologinen tai emotionaalinen viritystila sekä aina jonkinasteisia negatiivisia emootioita, kuten ahdistusta, voimattomuutta tai vihaa (Keltikangas-Järvinen, 2012). Akuutti stressi on lyhytkestoista, mutta jatkuessaan kauan tai toistuessaan usein, puhutaan kroonisesta stressitilasta (Keltikangas-Järvinen, 2012). Äärimmäinen stressitila voi johtaa loppuun palamiseen eli uupumukseen (Keltikangas-Järvinen, 2012).

Opiskelu-uupumuksen käsite on johdettu Maslachin ja kumppaneiden (2001) määrittelemästä työuupumuksen multidimensionaalista käsitteestä, johon kuuluvat uupumusasteisen väsymyksen, kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteiden dimensiot (Maslach ym., 2001). Vaikka uupumusta on yleisesti tutkittu työelämään liittyvänä ongelmana, voidaan sitä hyödyntää myös koulukontekstissa. Opiskelu voidaan nähdä opiskelijan työnä ja koulu työpaikkana (Schaufeli ym., 2002). Työuupumus on pitkäaikainen reaktio kroonisiin tunne- ja ihmissuhteisiin liittyviin stressitekijöihin työssä (Maslach ym., 2001). Työstressin ja -määrän sijaan opiskelijaa kuormittavat ja uuvuttavat opiskeluun liittyvät paineet, riittämättömyyden tunteet ja vaatimukset (Salmela-Aro ym., 2009). Akateemista stressiä muodostuu, kun vaatimukset ylittävät yksilön käytettävissä olevat voimavarat (Salmela-Aro ym., 2009). Tällaisia vaatimuksia voivat olla esimerkiksi kurssivaatimukset, ajanhallintaongelmat, taloudelliset rasitteet, henkilökohtaiset tavoitteet, sopeutuminen kouluympäristöön, tukiverkoston puute ja sosiaaliset aktiviteetit (Wilks, 2008).

Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressioireyhtymää, joka koostuu kolmesta dimensiosta; uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisestä asenteesta opintoja kohtaan sekä riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteista opiskelijana (Schaufeli ym., 2002; Salmela-Aro,

2009; Salmela-Aro & Kunttu, 2010). Schaufeli ja kumppanit (2002) taas kuvaavat opiskelu-uupumusta akateemisen sitoutumisen heikentymisenä. Se kehittyy opiskeluun liittyvän jatkuvan kuormituksen ja stressin seurauksena (Salmela-Aro, 2009) ja koskettaa yli 40 prosenttia suomalaisista korkeakouluopiskelijoista (Parikka ym., 2021).

Salmela-Aron (2009) mukaan opiskelu-uupumuksen ensimmäinen oire on yleensä uupumisasteinen väsymys eli ekshaustio, joka ei mene ohi nukkumalla. Se syntyy, kun opiskelija on pinnistellyt liian pitkään tavoitteiden saavuttamiseksi ilman riittäviä resursseja (Salmela-Aro, 2009). Pitkään jatkunutta väsymystä seuraa kyyninen asenne opintoihin, mikä johtaa mielekkyyden, merkityksen ja motivaation katoamiseen opintoja kohtaan (Salmela-Aro, 2009). Opiskelun arvoa vähentämällä opiskelija suojaa itseään opintoihin liittyvältä väsymykseltä (Salmela-Aro, 2009). Opintoihin liittyvän mielekkyyden tunteen puute johtaa lopulta riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteisiin (Salmela-Aro, 2009). Opiskelija kokee, ettei saa enää riittävästi aikaa ja opinnoista suoriutuminen laskee rajusti (Salmela-Aro, 2009).

Opiskeluun liittyvää uupumusta ja stressiä on tutkittu vain vähän ennen 2000-lukua (Salmela-Aro ym., 2009). Työuupumusta taas on tutkittu huomattavasti enemmän kuin opiskelu-uupumusta (Rahmati, 2015). Viime vuosina tutkimus on lisääntynyt opiskelu-uupumuksen lineaarisen kasvun mukana (Salmela-Aro, 2009). Viimeaikaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelu-uupumus voi johtaa masennusoireisiin ja lisää riskiä keskeyttää opinnot jopa nelinkertaisesti (Salmela-Aro ym., 2021). Schaufelin ja kumppaneiden (2002) mukaan opiskelu-uupumus voi näyttäytyä erilaisina oireina, kuten huonontuneena opiskelusuoriutumisenä, heikentyneenä muistina, alentuneena itsetuntona, väsymyksenä ja aikeina keskeyttää opinnot.

Opiskelu-uupumusta voidaan mitata Maslach Burnout Inventory – Student Scale -itsearviointikyselyllä, jossa opiskelija vastaa väittämiin viiden vaihtoehdon likert-asteikolla, jossa toinen ääripää on ”eri mieltä” ja toinen ”vahvasti samaa mieltä” (Celik & Oral, 2013). Testi mittaa ekshaustiota, kyynisyyttä ja akateemista tehokkuutta (Celik & Oral, 2013). Akateeminen tehokkuus tai tarkemmin sanottuna tehotomuus vastaa siis opiskelu-uupumuksen dimensiota ”riittämättömyyden tunteet opiskelijana” (Celik & Oral, 2013).

Useat yksilölliset ja ympäristölliset tekijät vaikuttavat yhdessä uupumuksen syntymiseen tai siltä suojautumiseen (Kunttu, 2011). Opiskelu-uupumuksen suhdetta erilaisiin yksilöllisiin ja kontekstuaalisiin muuttujiin on tutkittu jonkin verran (Soliemanifar & Shaabani, 2013). Yksi-

löllisiä muuttujia, joiden oletetaan liittyvän opiskelu-uupumukseen ovat selviytymisjoustavuus, temperamentti, itsetunto ja sukupuoli (Soliemanifar & Shaabani, 2013). Tilanteeseen tai kontekstiin liittyviä muuttujia taas ovat kouluilmapiiri, sosiaalinen tuki, akateeminen pääaine, akateeminen menestys ja kurssityöt (Soliemanifar & Shaabani, 2013). Opiskelu-uupumus on kokemuksena yksilöllinen, mikä tarkoittaa sitä, että uupumuksessa kyse ei ole niinkään todellisen työn määrästä vaan opiskelijan kyvystä ja resursseista vastata vaatimuksiin ja työmäärään (Kunttu, 2011).

Käytän tutkielmassani englanninkielisestä käsitteestä ”*study burnout*” johdettua ”*opiskelu-uupumus*” -käsitettä, jota on käytetty selkeästi eniten lukemassani suomalaisessa kirjallisuudessa. Myös termi ”*academic burnout*” eli ”*akateeminen uupumus*” on merkitykseltään sama. Termi ”*koulu-uupumus*” taas viittaa ensimmäisen ja toisen asteen koululaisten uupumukseen eikä siten palvele tämän tutkielman kohdejoukkoa (Salmela-Aro ym., 2008). Opiskelu-uupumus eroaa sen lähikäsitteistä, kuten stressistä, ahdistuksesta ja masennuksesta kontekstispesifisyydellään, sillä sitä mitataan vain koulukontekstissa (Salmela-Aro ym., 2009).

1.2 Persoonallisuus viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallin mukaan

Persoonallisuudella viitataan useimpien määritelmien mukaan sekä ihmisen ulkoiseen toimintaan että sisäiseen kokemusmaailmaan (Metsäpelto & Feldt, 2010). Tiivistetysti persoonallisuus tarkoittaa Metsäpellon ja Feldtin (2010) mukaan ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen muodostamaa yhdistelmää, joka on kullekin yksilölle luonteenomainen ja suhteellisen pysyvä ajasta ja tilanteesta riippumatta. Persoonallisuuteen vaikuttavat sekä ihmisen biologinen perusta eli geeniperimä että ympäristövaikutukset, kuten muiden ihmisten odotukset, vaatimukset tai palaute (Metsäpelto & Feldt, 2010). Persoonallisuus on suhteellisen pysyvä, mutta se voi kehittyä ja muuttua aikuistuessaa tai aivojen toimintaan vaikuttavien lääkkeiden ja sairauksien myötä (Metsäpelto & Feldt, 2010).

Keltikangas-Järvisen (2010) mukaan temperamentti koostuu joukosta synnynnäisiä, suhteellisen pysyviä taipumuksia tai valmiuksia, jotka vaikuttavat siihen, miten ihminen reagoi ympäristöön sekä ilmaisee ja kontrolloi tunteitaan. Temperamentti on persoonallisuuden synnynnäinen, osittain peritty lähtökohta ja biologinen ydin, jolle ympäristön ärsykkeet, kasvatus ja ko-

kemukset muokkaavat persoonallisuuden (Keltikangas-Järvinen, 2010). Aikuisena temperamentti väistyy persoonallisuuden alle, mutta voi tulla esiin stressitilassa, jolloin opitut käyttäytymismallit jäävät taka-alalle ja synnynnäiset taipumukset saavat enemmän tilaa (Keltikangas-Järvinen, 2010). Temperamentti ja persoonallisuus eroavat teoriatasolla selvästi toisistaan, mutta käsitteissä on sisällöllisesti paljon päällekkäisyyttä (Keltikangas-Järvinen, 2010). Erityisesti viiden suuren persoonallisuuspiirteen persoonallisuusteoriassa on paljon yhteistä temperamentin kanssa, joten välillä on vaikea erottaa, mikä osa on temperamenttia ja mikä persoonallisuutta (Keltikangas-Järvinen, 2010).

Persoonallisuuden piirteet ovat suhteellisen pysyviä biologiaan perustuvia taipumuksia ja tapoja tuntea, ajatella ja käyttäytyä (Metsäpelto & Rantanen, 2010). Viiden suuren piirteen persoonallisuusmalli on persoonallisuuden piirteiden hierarkkinen järjestys viiden perusolottuvuuden eli piirteen suhteen (McCrae & John, 1992). Piirreorian viisi piirrettä ovat neuroottisuus, ekstroversio, avoimuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus (McCrae & Costa, 2003). Jokainen piirre jaetaan edelleen kuuteen alapiirteeseen (McCrae & Costa, 2003). Persoonallisuuden piirteitä voi kuvata toisistaan erottuviksi ulottuvuuksiksi tai jatkumoiksi, joille jokainen yksilö sijoittuu (McCrae & Costa, 2003). Jatkumon toisessa päässä piirre esiintyy korkeana ja toisessa matalana, mutta väestössä piirteet esiintyvät normaalisti jakautuneina eli suurin osa ihmisistä sijaitsee jatkumon keskivälillä (McCrae & Costa, 2003). Angelinin (2023) mukaan persoonallisuuspiirteet selittävät pääosin sen, miksi työntekijät eroavat uupumuksen kokemisessa samoissa stressaavissa työoloissa.

Neuroottisuus eli tunne-elämän epätasapainoisuus viittaa temperamenttiin pohjautuvaan taipumukseen kokea häiritseviä ja kielteisiä tunteita (McCrae & Costa, 2003). Neuroottiset yksilöt ovat taipuvaisia murehtimiselle, jännittämiseksi, toivottomuudelle, yksinäisyydelle, itsensä tarkkailulle, kriittisyydelle ja kyvyttömyydelle käsitellä stressiä (McCrae & Costa, 2003). Ekstroversio eli ulospäinsuuntautuneisuus liittyy yksilön mieltymykseen olla aktiivinen ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa (McCrae & Costa, 2003). Korkeat ekstroversiopisteet saanut henkilö on energinen ja lämmin ihmissuhteissaan sekä etsii jännitystä ja kokee paljon positiivisia tunteita (McCrae & Costa, 2003). Ekstroversio on neuroottisuuden päinvastainen ominaisuus (David, 2010).

Sovinnollisuuden piirre ilmenee luottavaisuutena ja epätsekkäänä huolenpitona toisia kohtaan (McCrae & Costa, 2003). Voimakkaasti sovinnollinen henkilö on vaatimaton, luotettava ja lempeä sekä luottaa toisiin ihmisiin ja ottaa toiset huomioon (McCrae & Costa, 2003). Avoimuus uusille kokemuksille näkyy vastaanottavaisuutena uusille kokemuksille ja ideoille

(McCrae & Costa, 2003). Korkeat avoimuuspisteet saanut henkilö tuntee voimakkaasti, halua kokeilla uusia asioita, on utelias ja arvostaa tietoa ja kokemuksiaan (McCrae & Costa, 2003). Tunnollisuus viittaa piirteeseen, jossa henkilö on velvollisuudentuntoinen, kunnianhimoinen, menestynyt, järjestelmällinen ja hänellä on kova itsekuri (McCrae & Costa, 2003). Persoonallisuuden piirteet alapiirteineen on kuvattu taulukossa 1. Taulukko avaa myös eri piirteiden jatkumon korkeassa ja matalassa päässä sijaitsevien yksilöiden käyttäytymistä ja tunne-elämää.

Taulukko 1. Viisi suurta persoonallisuuden piirrettä alapiirteineen ja piirteiden ilmeneminen yksilössä eri tasoilla (McCrae & Costa, 2003)

Piirre:	Alapiirteet:	Piirteen esiintymisen taso yksilössä:	
		Korkea:	Matala:
Neurootisuus	Ahdistuneisuus, vihamielisyys, masentuneisuus, alemmuudentuntoisuus, impulsiivisuus, haavoittuvuus	Kokee monenlaisia kielteisiä tunteita.	On tunne-elämältään tasapainoinen.
Avoimuus	Haaveellisuus, taiteellisuus, tunteellisuus, joustavuus, älyllinen uteliaisuus, suvaitsevaisuus	Etsii uusia kokemuksia ja omaa joustavan ajatusmaailman.	Sitoutuu perinteisiin ja pitäytyy tutuissa tavoissa.
Ekstroversio	Lämminhenkisyys, seurallisuus, itsevarmuus, aktiivisuus, jännityshakuisuus, iloisuus	Hakeutuu kanssakäymiseen muiden kanssa ja on optimistinen.	On varautunut ja viihtyy muutaman läheisen ystävän kanssa.
Sovinnollisuus	Luottamus, mutkattomuus, altruismi, mukautuvuus, vaatimattomuus, herkkätunteisuus	Toimii epäitsekäästi ja ottaa toiset ihmiset huomioon.	On vihamielinen ja vastaanhangoitteleva.
Tunnollisuus	Kyvykkyys, järjestelmällisyys, velvollisuudentuntoisuus, päämääräsuuntautuneisuus, itsekuri, harkitsevuus	Kykenee käyttäytymisen säätelyyn jonkin tavoitteen saavuttamiseksi.	Ei noudata aikatauluja ja on epäluotettava.

Persoonallisuuden piirreteorioita on paljon, mutta viiden suuren persoonallisuuspiirteiden –teoria on laajimmin hyväksytty ja vakiinnuttanut asemansa persoonallisuuspsykologian tutkimusalalla (Metsäpelto & Rantanen, 2010). Myös tiedonhaku osoitti teorian yleisyyden, jonka

vuoksi päätin keskittyä juuri tähän teoriaan tutkielmassani. Teoria- ja mittaripohjaltaan yhtenevien julkaisujen käyttö helpottaa myös aineiston vertailua keskenään sekä parantaa tulosten luotettavuutta.

Viiden suuren persoonallisuuspiirteen teoria ei vakiintuneesta asemastaan huolimatta ole täysin ongelmaton. Persoonallisuutta mitataan usein itsearviointilomakkeilla, joiden ongelmana voi olla, ettei vastaaja vastaa kysymyksiin totuudenmukaisesti (McCrae & Costa, 2003). Esimerkiksi Big Five Inventory on yleisesti käytetty itsearviointikysely persoonallisuuspiirteiden mittaamiseen (Celik & Oral, 2013). Piirreteorioita on myös kyseenalaistettu siitä ennustavatko yksittäiset piirteet ihmisten käyttäytymistä tietyissä tilanteissa, mutta McCraen ja Costan (2003) mukaan piirteet kuvaavat enemmän ihmisen toimintaa keskimääräisesti. Metsäpelto ja Rantanen (2010) mainitsevat teorian ongelmiksi myös sen suppeuden piirteiden määrässä sekä sen, ettei teoria ota riittävästi huomioon tilannetekijöitä, vallitsevaa kulttuuria ja historiallisen ajan merkitystä yksilöiden käyttäytymisessä.

Tutkimuksen toteutus

1.3 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite

Tutkielmani tavoitteena on selvittää, onko viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallin mukaisien piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välille havaittu yhteyksiä ja jos kyllä, niin millaisia. Tutkielman kohderyhmää ovat yliopisto-opiskelijat kansainvälisesti ja opiskelualasta riippumatta. Tutkimukseni tavoitteena on myös määritellä opiskelu-uupumukselta suojaavia ja sille altistavia yksilöllisiä tekijöitä aiemman tutkimuksen perusteella. Mielenkiinnon kohteena on toisin sanoen se, miksi joku yliopisto-opiskelija uupuu ja toinen ei. Tutkimuksessa pyritään vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Onko persoonallisuuspiirteillä havaittu olevan yhteyttä opiskelijoiden uupumukseen?
2. Miten erilaiset persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä opiskelu-uupumukseen?
3. Mitkä persoonallisuuspiirteet toimivat suojaavina ja altistavina tekijöinä yliopisto-opiskelijan opiskelu-uupumukselle?

Tutkimuksesta rajataan pois useat yksilöstä riippumattomat tekijät, jotka altistavat tai suojaavat opiskelu-uupumukselta. Voimakas yksilöitymiskehitys, lisääntyneet valinnanmahdollisuudet ja tuen puute lisäävät uupumusta ja vastaavasti esimerkiksi hyvä turvaverkko ja yhteisöllinen opiskeluympäristö suojaavat uupumukselta (Salmela-Aro, 2009). Nämä ovat tärkeitä uupumuksen ennustajia, mutta eivät liity yksilön persoonallisuuteen.

1.4 Tutkimusmenetelmä

Toteutan kandidaatintutkielmani kirjallisuuskatsauksena, joka tarkoittaa metodia, jossa tutkitaan tehtyä tutkimusta (Hirsjärvi ym., 2000; Machi & McEvoy, 2022). Kirjallisuuskatsauksen tavoitteina voidaan Salmisen (2011) mukaan pitää olemassa olevan teorian arvioimista ja kehittämistä, uuden teorian rakentamista, ongelmien tunnistamista, kokonaiskuvan rakentamista tietyistä aihealueesta sekä tietyn teorian kehityksen kuvaamista historiallisesti (Salminen, 2011).

Kirjallisuuskatsaus etenee vaiheittain aiheen ja tutkimuskysymysten valinnasta tiedonhankintaan, saadun aineiston järjestelyyn, tulkintaan ja analysointiin ja lopulta tuloksiin ja johtopäätöksiin, jotka raportoidaan tutkimusraportissa (Machi & McEvoy, 2022). Tarkemmin toteutan tutkielmani kuvailevana kirjallisuuskatsauksena, jonka tavoitteena on luoda laaja yleiskatsaus tutkittavaan ilmiöön ilman tarkkoja metodisia sääntöjä (Salminen, 2011). Valitsin juuri tämän kirjallisuuskatsauksen tyypin, koska koen sen mahdollistaman vapauden ja laajuuden palvelevan parhaiten valitsemiani tutkimuskysymyksiä. Pystyn tällä menetelmällä rakentamaan kokonaiskuvan aiemman tutkimuksen perusteella persoonallisuuspiirteiden vaikutuksista opiskelijoiden uupumukseen.

Hain lähdekirjallisuutta Ebscohost, Research Gate, Google scholar ja ProQuest– tietokannoista erilaisilla yhdistelmillä seuraavista hakusanoista; *study burnout, academic burnout, studying burnout, learning burnout, academic exhaustion, study related exhaustion, personality traits, personality variables, Big Five -theory, university student, undergraduate ja college student*. Suomenkielisiä lähteitä etsin Oula-Finnasta kotimaisia artikkeleja -välilehdeltä hakusanoilla *opiskelu-uupumus, persoonallisuuspiirteet, viisi suurta persoonallisuuspiirrettä, akateeminen uupumus, loppuun palaminen, burnout, yliopisto-opiskelija ja korkeakouluopiskelija*. En kuitenkaan lopulta löytänyt yhtään osuvaa suomenkielistä julkaisua tutkimuksessani käyttämäni aineistoon. Tiedonhaussa käytin myös Boolean-operaattoreita ”AND”, ”OR” ja ”NOT” sekä katkaisumerkkiä tarvittaessa (Taulukko 2.).

Alla olevaan tiedonhakutaulukkoon (Taulukko 2.) on koottu tehtyjä hakuja, jotka tuottivat aineistoon sopivia tuloksia. Siispä useat aineistoon sopimattomat haut tuloksineen jäivät pois taulukosta. Osa aineistosta löytyi eri tietokannoista hakemalla, osa taas tutkimusartikkeleiden lähdeluetteloista käsin poimimalla.

Taulukko 2. Tutkimusaineiston tiedonhakuprosessi tuloksineen sekä aineistoon valitut ja hylätyt julkaisut

Tietokanta:	Hakulauseke:	Tulokset:	Valitut:	Hylätyt:
EBSCOhost databases	“academic burnout” AND “personality traits” OR “big five” OR “five factor model” OR neuroticism OR extraversion OR openness to experience OR agreeableness OR consciousness AND “higher education” OR college OR university OR postsecondary	46	1	45
ProQuest Central	“student burnout” AND personalit*	9	1	8
ProQuest Central	“burnout risk” AND personalit* AND student	4	1	3
Google Scholar	studying burnout in university students and big five personality traits	21 300	2	21 298
EBSCOhost databases	“academic burnout” AND “big five personality traits” OR “five factor” OR “big five” OR “big five personality factors” AND “higher education” OR college OR university OR postsecondary	10	1	9
ResearchGate	academic burnout AND big five personality traits AND university student	695	4	691
Käsinpoimitut			3	
			Yht. 13	

Aineiston valintaprosessi eteni siten, että ensimmäiseksi hain aineistoa aiemmin kuvatuista tietokannoista (Taulukko 2.). Sen jälkeen valitsin julkaisuja hakutuloksista otsikoiden ja abstraktien perusteella niin, että seuraavat valintakriteerit täyttyivät:

- 1) Julkaisu on ilmestynyt vuosina 2008-2023
- 2) Julkaisun pääfokus on opiskelu-uupumuksessa ja viiden suuren persoonallisuuspiirteiden mallin piirteissä, ei muissa persoonallisuusteorioissa
- 3) Julkaisu on vertaisarvioitu ja koko teksti on saatavilla

Tämän jälkeen etsin vielä käsin poimimalla lisäaineistoa jo valittujen artikkeleiden lähdeluetoista käyttäen samoja valintakriteereitä. Valitsin tutkielmaani aiemmin julkaistuja vertaisarvioituja artikkeleita, tutkimuksia ja konferenssijulkaisuja. Lopullinen aineisto koostui 13 kansainvälisestä vertaisarviodusta julkaisusta. Aineiston julkaisuaikaväliksi muodostuivat vuodet 2008–2023 eli vanhimman ja uusimman julkaisun välillä on 16 vuotta.

Aineiston valinnan jälkeen toteutin aineiston analyysin teorialähtöisesti viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallin mukaisesti. Kävin kaikki artikkelit läpi systemaattisesti tehden samalla muistiinpanoja erityisesti käytetyistä menetelmistä, tuloksista ja johtopäätöksistä. Tein taulukon, johon muodostin sarakkeet persoonallisuuspiirteille ja erilaisille yhteyksille. Merkitsin taulukkoon aineistosta poimittuja tuloksia sen perusteella, olivatko ne positiivisesti, negatiivisesti vai eivät ollenkaan yhteydessä opiskelu-uupumukseen ja sen dimensioihin. Lisäksi poimin aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavia tuloksia, kuten havaintoja uupumukselta suojaavista ja sille altistavista piirteistä.

Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa esittelen tuloksia aineiston analyysin pohjalta tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä. Ensimmäisessä alaluvussa kuvaan löydöksiä liittyen kysymykseen: ”*Onko persoonallisuuspiirteillä havaittu olevan yhteyttä opiskelijoiden uupumukseen?*” Toisessa alaluvussa vastaan piirre kerrallaan kysymykseen: ”*Miten erilaiset persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä opiskelu-uupumukseen?*” Lopuksi raportoin aineistosta nousevia tuloksia vastaten kolmanteen tutkimuskysymykseen: ”*Mitkä persoonallisuuspiirteet toimivat suojaavina ja altistavina tekijöinä yliopisto-opiskelijan opiskelu-uupumukselle?*”

2.2 Persoonallisuuspiirteiden ja opiskelu-uupumuksen yhteys

Tutkimukseen valikoituneiden julkaisujen perusteella persoonallisuus on yksi avaintekijöistä, joka vaikuttaa eri ammattiryhmien uupumustasoon (Celik & Oral, 2013). Myös Ramirez-Asísin ja kumppaneiden (2023) tutkimus vahvistaa, että viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallilla on merkittävä yhteys opiskelu-uupumukseen ja sen dimensioihin. Kaikki tutkimuksessa analysoidut aineistot osoittivat jonkinlaisia yhteyksiä persoonallisuuspiirteiden ja opiskelu-uupumuksen välille. Osa piirteistä on positiivisesti yhteydessä uupumukseen ja osa negatiivisesti. Kaikissa tutkimuksissa ei kuitenkaan pystytty osoittamaan yhteyksiä kaikkien piirteiden ja uupumuksen välille. Esimerkiksi David (2010) ei muista poikkeavasti löytänyt yhteyttä ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välille.

Soliemanifarin ja Shaabanin (2013) mukaan persoonallisuuden piirteillä on suuri merkitys opiskelu-uupumuksen ennustamisessa. He saivat 150 Iranilaisen yliopiston maisteriopiskelijan otoksesta seuraavat tulokset: avoimuus, tunnollisuus ja ekstraversio korreloivat negatiivisesti akateemisen loppuunpalamisen kanssa, kun taas neuroottisuus osoitti positiivista korrelaatiota akateemisen uupumuksen kanssa (Soliemanifar & Shaabani, 2013).

Morgan ja de Bruin (2010) tutkivat viiden suuren persoonallisuuspiirteen ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä 297:n Etelä-Afrikkalaisten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Tulokset paljastivat useita merkittäviä yhteyksiä persoonallisuuspiirteiden ja opiskelu-uupumuksen välillä ja persoonallisuus vaikuttaisi selittävän huomattavan vaihtelun opiskelu-uupumuksessa (Morgan & de Bruin, 2010). Persoonallisuuden piirteet selittivät 13 % ekshaustion vaihtelusta, 12,8 % kyynisyyden vaihtelusta ja 24,8 % akateemisen tehokkuuden vaihtelusta (Mor-

gan & de Bruin, 2010). Vardo ja Efendić-Spahić (2017) taas tutkivat 248:aa yliopiston filosofian laitoksen opiskelijaa Bosnia ja Hertsegovinassa. Tulokset osoittivat, että viisi suurta persoonallisuuspiirrettä ovat merkittäviä opiskelu-uupumuksen ennustajia ja ne selittävät 31,9 % opiskelu-uupumuksen kokonaisvaihtelusta (Vardo & Efendić-Spahić, 2017).

Wangin ja kumppaneiden (2022) tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koetun stressin, sosiaalisen tuen ja viiden suuren persoonallisuuspiirteen vaikutuksia opiskelu-uupumukseen. Kohderyhmänä oli 583 kiinalaisten yliopistojen kolmannen vuoden lääketieteen opiskelijaa (Wang ym., 2022). Tulokset osoittivat, että koettu stressi, sosiaalinen tuki ja viisi suurta persoonallisuuspiirrettä selittivät yhdessä 39 % emotionaalisen uupumuksen, 36,8 % kyynisyyden ja 48,7 % alhaisen tehokkuuden vaihteluista (Wang ym., 2022).

2.3 Eri piirteiden yhteydet opiskelu-uupumukseen

2.3.1 Neuroottisuus

Yhteyksiä opiskelu-uupumuksen ja neuroottisuuden kanssa havaittiin selkeästi eniten kaikkien artikkelien tutkimustuloksissa. Kaikkien analysoitujen artikkelien tulokset olivat yhteneväisiä siinä, että neuroottisuudella on positiivinen yhteys opiskelu-uupumuksen kanssa (Araghian & Ghonsooly, 2019; Celik & Oral, 2013; David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Ramirez-Asís ym., 2023; Reichl ym., 2014; Reyes ym., 2016; Soliemanifar & Shaabani, 2013; Takemura ym., 2015; Vardo & Efendić-Spahić, 2017; Wang ym., 2022; Watson ym., 2008).

Useassa tutkimuksessa tutkittiin myös erikseen uupumuksen dimensioita ja tulokset osoittivat, että opiskelu-uupumuksen dimensioista neuroottisuus on positiivisesti yhteydessä ekshaustioon (David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Reyes ym., 2016; Takemura ym., 2015; Watson ym., 2008) ja kyynisyyteen (Celik & Oral, 2013; David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Reyes ym., 2016; Takemura ym., 2015). Neuroottisuus on positiivisesti yhteydessä myös riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteisiin opiskelijana (David, 2010; Reyes ym., 2016).

Persoonallisuuspiirre neuroottisuus on negatiivisesti yhteydessä henkilökohtaisten saavutusten ja akateemisen tehokkuuden kanssa (Celik & Oral, 2013; Morgan & de Bruin, 2010; Takemura

ym., 2015; Watson ym., 2008). Toisin sanoen korkeat neuroottisuuspisteet ennustavat riittämättömyden tunteita ja alentuneita saavutuksia opinnoissa, kun taas matalat neuroottisuuspisteet ennustavat tehokkuutta ja hyviä saavutuksia koulutyössä.

Grigsbyn (2015) tutkimuksen tulokset vahvistivat monen muun tutkijan havainnot siitä, että neuroottisuus on positiivisesti yhteydessä ekshaustion ja kyynisyyden kanssa. Neuroottisuus ennustaa 30 % ekshaustion vaihtelusta ja 25 % kyynisyyden vaihtelusta. Hänen tutkimustuloksensa perusteella neuroottisuus on negatiivisesti yhteydessä tehokkuuteen, mutta ei tilastollisesti merkitsevästi (Grigsby, 2015).

2.3.2 Ekstroversio

Ekstroversiolla havaittiin olevan merkittävä negatiivinen yhteys opiskelu-uupumuksen kanssa (Soliemanifar & Shaabani, 2013; Takemura ym., 2015). Morgan ja de Bruin (2010) sekä Grigsby (2015) havaitsivat negatiivisen yhteyden opiskelu-uupumuksen dimensioista erityisesti ekshaustioon ja kyynisyyteen. Ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välille löydettiin positiivisia korrelaatioita riittämättömyyden dimension vastakohtaan eli akateemisen tehokkuuden kanssa (Celik & Oral, 2013; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Reyes ym., 2016; Takemura ym., 2015; Wang ym., 2022).

Vain yhdessä tutkimuksessa ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välille ei löydetty yhteyttä, mikä on poikkeava löydös, sillä useassa muussa tutkimuksessa ekstroversio on ollut merkittävä opiskelu-uupumuksen ennustaja. David (2010) löysi yhteyden opiskelu-uupumuksen ja muiden neljän persoonallisuuspiirteen välille, mutta ei ekstroversion. Syynä poikkeavalle löydökselle voi olla polkuanalyysin käyttö tutkimusmenetelmänä yleisemmin käytetyn korrelaatioanalyysin sijaan (David, 2010).

2.3.3 Sovinnollisuus

Sovinnollisuus on negatiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumukseen Araghian ja Ghonsoolyn (2019) sekä Takemuran ja kumppaneiden (2015) tutkimuksissa. Opiskelu-uupumuksen dimensioista sovinollisuus korreloi negatiivisesti kyynisyyden (David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Wang ym., 2022) ja ekshaustion (David, 2010; Grigsby, 2015; Takemura

ym., 2015; Wang ym., 2022) kanssa. Sovinnollisuus on positiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumuksen dimension akateemisen tehokkuuden kanssa (David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Reyes ym., 2016; Takemura ym., 2015; Wang ym., 2022).

David (2010) löysi sovinollisuuspiirteelle merkittävän yhteyden kaikkiin opiskelu-uupumuksen dimensioihin, mitä ei ole tätä tutkimusta aiemmin havaittu muissa tutkimuksissa. Myös Wang ja kumppanit (2022) tekivät saman löydöksen myöhemmin.

2.3.4 Avoimuus

Alhainen avoimuus korreloi positiivisesti opiskelu-uupumuksen kanssa (Vardo & Efendić-Spačić, 2017). Toisin sanoen korkea avoimuus on negatiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumukseen. Avoimuuden ja akateemisen tehokkuuden välille löydettiin positiivisia yhteyksiä (David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Reyes ym., 2016; Takemura ym., 2015).

Soliemanifarin ja Shaabanin (2013) tutkimuksessa havaittiin tilastollisesti merkitsevä negatiivinen yhteys avoimuuden ja opiskelu-uupumuksen välille. Grigsby (2015) löysi negatiivisen yhteyden avoimuuden ja ekshaustion sekä kyynisyyden kanssa ja positiivisen yhteyden avoimuuden ja tehokkuuden kanssa. Araghian ja Ghonsooly (2019) ja David (2010) eivät löytäneet tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota avoimuuden ja opiskelu-uupumuksen välille. Monissa muissa tutkimuksissa on löydetty positiivisia yhteyksiä, joten tässä tutkimuksessa tulokset eroavat aiemmasta.

2.3.5 Tunnollisuus

Tunnollisuus on merkitsevästi negatiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumukseen (Soliemanifar & Shaabani, 2013; Takemura ym., 2015). Opiskelu-uupumuksen dimensioista ekshaustio (David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Takemura ym., 2015) ja kyynisyys (Celik & Oral, 2013; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Takemura ym., 2015) olivat negatiivisesti yhteydessä tunnollisuuden kanssa. Kun taas tunnollisuuden ja akateemisen tehokkuuden välille löydettiin vahvoja positiivisia yhteyksiä (Celik & Oral, 2013; David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Reyes ym., 2016; Wang ym., 2022). Wangin ja kumppaneiden (2022) tutkimuksessa kaikista persoonallisuuspiirteistä tunnollisuudella oli vahvin negatiivinen yhteys akateemisen tehokkuuden kanssa.

David (2010) ei löytänyt yhteyttä kyynisyysdimension ja tunnollisuuden välille. Araghian ja Ghonsooly (2010) taas eivät havainneet merkittävää yhteyttä tunnollisuuden ja opiskelu-uupumuksen välille. Tämä poikkeava tulos voi selittyä tutkimuksen osallistujilla, joista vain harvalla oli vahva tunnollisuuden piirre. Reyes ja kumppanit (2016) havaitsivat, että tunnollisuus ennustaa kaikkia kolmea opiskelu-uupumuksen dimensiota. Vardo & Efendić-Spahić (2017) taas havaitsivat, että alhainen tunnollisuus on positiivisesti yhteydessä opiskelu-uupumuksen kanssa.

2.4 Opiskelu-uupumukselle altistavat ja siltä suojaavat piirteet

Persoonallisuuspiirteistä ainakin neuroottisuus on yhteydessä opiskelu-uupumusriskiin (Araghian & Ghonsooly, 2019; Celik & Oral, 2013; David, 2010; Grigsby, 2015; Morgan & de Bruin, 2010; Ramirez-Asís ym., 2023; Reichl ym., 2014; Reyes ym., 2016; Soliemanifar & Shaabani, 2013; Takemura ym., 2015; Vardo & Efendić-Spahić, 2017; Wang ym., 2022; Watson ym., 2008). Jos yksilö saa korkeat neuroottisuuspisteet, saa hän todennäköisesti myös korkeat uupumusasteet erityisesti ekshaustion ja kyynisyyden osalta sekä matalat pisteet tehokkuudesta eli on riskissä uupua opinnoissaan (Grigsby, 2015).

Neuroottisuuden lisäksi muut persoonallisuuspiirteet voivat altistaa opiskelu-uupumukselle, jos yksilö saa niistä matalat pisteet persoonallisuustestissä. Alhainen avoimuus (Morgan & de Bruin, 2010; Vardo & Efendić-Spahić, 2017), alhainen tunnollisuus (Morgan & de Bruin, 2010; Vardo & Efendić-Spahić, 2017), alhainen ekstroversio (Morgan & de Bruin, 2010; Reichl ym., 2014) sekä alhainen sovinnollisuus (Morgan & de Bruin, 2010) voivat olla riskitekijöitä opiskelu-uupumukselle. Toisaalta kaikissa tutkimuksissa ei löydetty yhteyksiä kaikkien piirteiden ja opiskelu-uupumuksen välille. Yhteistä kaikille tutkimuksille oli kuitenkin neuroottisuuden suuri merkitys opiskelu-uupumusriskille.

Näiden tulosten lisäksi aineiston analyysissä havaittiin piirteiden yhdistelmiä, jotka voivat yhdessä suurentaa opiskelu-uupumuksen kehittymisen riskiä. Reichlin ja kumppaneiden (2014) tutkimuksessa ne opiskelijat, joilla oli korkeat pisteet neuroottisuudessa ja matalat pisteet ekstroversiossa oli korkea riski opiskelu-uupumukselle. Toisessa tutkimuksessa alhainen tunnollisuus ja avoimuus yhdistettynä korkeaan neuroottisuuteen altisti opiskelu-uupumukselle (Vardo

ja Efendić-Spahić, 2017). Kääntäjäopiskelijoille toteutetussa tutkimuksessa taas alhainen sovinollisuus ja korkea neuroottisuus kasvattivat opiskelu-uupumuksen riskiä (Araghian & Ghonsooly, 2019).

Grigsbyn (2015) mukaan henkilöt, jotka saavat korkeita pisteitä ekstroversiosta, avoimuudesta, sovinollisuudesta ja tunnollisuudesta, saavat todennäköisesti myös matalia pisteitä ekshaustioista ja kyynisyydestä ja korkeita pisteitä tehokkuudesta. Toisin sanoen korkea ekstroversio, korkea avoimuus, korkea sovinollisuus ja korkea tunnollisuus suojaavat opiskelu-uupumukselta (Grigsby, 2015). Araghianin ja Ghonsoolyn (2019) tutkimuksessa alhaisen neuroottisuuden ja korkean sovinollisuuden yhdistelmä toimi suojaavana tekijänä opiskelu-uupumukselta.

Korkea sovinollisuus (Araghian & Ghonsooly, 2019; David, 2010; Morgan & de Bruin, 2010; Reyes ym., 2016; Takemura ym., 2015; Wang ym., 2022), korkea avoimuus (David, 2010; Morgan & de Bruin, 2010; Reyes ym., 2016; Soliemanifar & Shaabani, 2013; Vardo ja Efendić-Spahić, 2017), korkea ekstroversio (Celik & Oral, 2013; Morgan & de Bruin, 2010; Reichl ym., 2014; Reyes ym., 2016; Soliemanifar & Shaabani, 2013; Takemura ym., 2015; Wang ym., 2022) sekä korkea tunnollisuus (Celik & Oral, David, 2010; 2013; Morgan & de Bruin, 2010; Reichl ym., 2014; Reyes ym., 2016; Soliemanifar & Shaabani, 2013; Takemura ym., 2015; Vardo ja Efendić-Spahić, 2017; Wang ym., 2022) suojaavat opiskelu-uupumukselta. Toisaalta esimerkiksi David (2010) ei löytänyt suhdetta ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välille.

Pohdinta

3.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Tutkielman tavoitteena oli selvittää viiden suuren persoonallisuuspiirteen eli neuroottisuuden, ekstroversion, sovinnollisuuden, tunnollisuuden ja avoimuuden yhteyttä opiskelu-uupumukseen. Tutkin aiemman kirjallisuuden pohjalta, onko persoonallisuuspiirteillä yhteys opiskelu-uupumukseen, millaisia nämä mahdolliset yhteydet ovat sekä mitkä piirteet ehkäisevät uupumusta ja mitkä taas suojaavat siltä. Opiskelu-uupumuksen ja persoonallisuuspiirteiden tutkiminen on tärkeää, sillä uupumuksen yleistymisen myötä sen ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää yhä enemmän huomiota, mikä taas onnistuu altistavien ja suojaavien piirteiden kartoittamisen avulla. Tässä luvussa kokoan keskeisimpiä tuloksia sekä niiden pohjalta luotuja johtopäätöksiä.

Tulokset osoittavat, että persoonallisuuspiirteillä on ehkäisevä tai altistava rooli uupumuksen kehittymisessä (Araghian & Ghonsooly, 2019). Viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallin piirteet ovat yhteydessä opiskelu-uupumukseen eli ne ennustavat uupumusta korkeakouluopiskelijoilla. Kaikille piirteille löytyi joko positiivinen tai negatiivinen yhteys opiskelu-uupumukseen, mutta tulokset vaihtelivat jonkin verran eri tutkimuksissa. Yhteyksien voimakkuus ja tilastollinen merkitsevyys erosivat keskenään. Lisäksi osassa tutkimuksista ei löydetty yhteyttä tiettyjen piirteiden ja uupumuksen välille. Esimerkiksi Soliemanifar ja Shaabani (2013), Takemura ja kumppanit (2015), Morgan ja de Bruin (2010) sekä Grigsby (2015) löysivät negatiivisen yhteyden ekstroversion ja opiskelu-uupumuksen välille, kun taas David (2010) ei havainnut tutkimuksessaan tätä yhteyttä.

Kaikkien analysoimieni tutkimusten tulokset olivat yhteneväisiä siinä, että korkea neuroottisuus ennustaa opiskelu-uupumusta eli on positiivisessa yhteydessä siihen. Dimensiotasolla tämä tarkoittaa sitä, että korkeat neuroottisuuspisteet altistavat kyynisyydelle, ekshaustiolle ja riittämättömyyden tunteille opiskelijana. Alhaiset neuroottisuuspisteet taas suojaavat opiskelijaa uupumukselta. Muiden neljän persoonallisuuspiirteen ja opiskelu-uupumuksen yhteyden suhteen saatiin osittain ristiriitaisia löydöksiä. Kaikille neljälle piirteelle eli ekstroversiolle, avoimuudelle, sovinnollisuudelle ja tunnollisuudelle löydettiin negatiivinen yhteys opiskelu-uupumuksen kanssa, mutta kaikissa tutkimuksissa yhteyttä ei havaittu. Yleistettynä näiden piirteiden korkea taso yksilössä suojaa opiskelu-uupumukselta, kun taas alhaisena ne altistavat

sille. Dimensiotasolla nämä piirteet ovat negatiivisesti yhteydessä kyynisyyteen, ekshaustioon ja riittämättömyyden tunteisiin sekä positiivisesti yhteydessä akateemiseen tehokkuuteen.

Miten tietty piirre vaikuttaa opiskelijaan uupumukselta suojaavasti tai sille altistavasti? Kuten aiemmin todettiin, korkea neuroottisuus altistaa opiskelu-uupumukselle. Neuroottisuuspiirteillä henkilöillä on taipumus irrationaalsiin ajatuksiin, kielteisiin tunteisiin ja ahdistukseen (McCrae & Costa, 2003). Voidaan olettaa, että tällaiset opiskelijat kokevat enemmän akateemista stressiä sekä sisäisiä ja ulkoisia paineita (Soliemanifar & Shaabani, 2013). He saattavat olla taipuvaisia huolestumaan tapahtumien lopputulemasta, kuten koetuloksista ja taipumus kielteisiin tunteisiin voi lisätä uupumuksen kokemuksia, mikä puolestaan voi heikentää aikaansaavuuden tunteita opinnoissa (Morgan & de Bruin, 2010). Huono stressinsietokyky yhdistettynä kohtuuttomaan ahdistukseen, stressiin tai toivottomuuteen sekä epätyytyväisyys itseään ja lähiympäristöä kohtaan johtavat herkästi uupumukseen (Araghian & Ghonsooly, 2019; Ramirez-Asís ym., 2023).

Korkea ekstroversio taas suojaa opiskelu-uupumukselta. Ulospäinsuuntautunut ja optimistinen ekstroverttiopiskelija osallistuu useammin sosiaaliseen toimintaan ja saa sosiaalista tukea ja apua opintovaikeuksiin, mikä torjuu stressin haitallisia vaikutuksia ja vähentää riittämättömyyden tunteita (Morgan & de Bruin, 2010; Wang ym., 2022). Korkeat ekstroversiopisteet saaneella opiskelijalla on yleensä myös enemmän ympäristöstä kuin itsestään kumpuavia motiiveja opinnoissaan, mikä voi vähentää opiskelu-uupumusta (Soliemanifar & Shaabani, 2013).

Korkea avoimuus toimii suojaavana tekijänä opiskelu-uupumukselle. Se näkyy opiskelijassa uteliaisuutena ja tiedon arvostamisena (McCrae & Costa, 2003). Henkilö, jolla on korkeat avoimuuspisteet, etsii jatkuvasti jatkokoulutusmahdollisuuksia ja jaksaa ponnistella tavoitteidensa eteen (Soliemanifar & Shaabani, 2013). Tällainen opiskelija käyttää joustavia selviytymisstrategioita ja kokee esiintyvät ongelmat ennemmin haasteina kuin esteinä (Morgan & de Bruin, 2010).

Korkea tunnollisuus suojaa myös opiskelu-uupumukselta. Tunnollinen opiskelija opiskelee päättäväisesti ja tavoitteellisesti uskoen kykyihinsä, mikä johtaa tyytyväisyyteen ja onnistumisen kokemuksiin (David, 2010). Tämä henkilökohtainen tehokkuus suojaa uupumiselta (David, 2010). Tunnollisuudesta korkeat pisteet saaneen opiskelijan määrätietoinen käytös heikentää ylikuormittumisen tunteita ja johdonmukaisesti opiskelemalla ja tehtävänantoja noudattamalla hän välttää suuret työkuormat juuri ennen palautuspäivää (Morgan & de Bruin, 2010, Wang ym., 2022). Alhaiset tunnollisuuspisteet saanut taas suhtautuu huolettomammin tavoitteisiin ja

elää hedonistisemmin altistuen todennäköisemmin opiskelu-uupumukselle (Vardo & Efendić-Spahić, 2017).

Korkea sovinnollisuus ehkäisee uupumista opinnoissa. Sovinnollinen opiskelija on ystävällinen ja saa todennäköisemmin sosiaalista tukea ongelmiinsa, mikä toimii avaimena onnistumisen tunteisiin ja voimavarana kyynisyyttä vastaan (Morgan & de Bruin, 2010; Wang ym., 2022). Alhaiset sovinnollisuuspisteet saanut opiskelija taas on riitaisa eikä luota muihin tai etsi apua ongelmiinsa opinnoissa (Morgan & de Bruin, 2010).

Miten opiskelijoiden uupumusta voitaisiin ehkäistä tai vähentää hyödyntämällä tietoa persoonallisuuspiirteistä? Aiheen tutkiminen on tärkeää tietoisuuden ja ymmärryksen kasvattamiseksi uupumuksesta ja persoonallisuudesta ilmiöinä sekä sopivien ja käytännöllisten interventiotekniikoiden kehittämiseksi (Ramirez-Asís ym., 2023). Riskiryhmän tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää. Tämän tutkielman tulosten perusteella riskiryhmässä ovat korkeat neuroottisuus-pisteet ja matalat ekstroversio-, tunnollisuus-, sovinnollisuus- ja avoimuuspisteet saavat opiskelijat. Nämä riskiryhmään kuuluvat opiskelijat tulee tunnistaa ja ohjata ohjelmiin, joilla ehkäistään tai vähennetään opiskelu-uupumusta (Morgan & de Bruin, 2010). Persoonallisuuspiirteitä selvittämällä voidaan havaita uupumusriski jo varhaisessa vaiheessa ennen uupumuksen syvenemistä (Reichl ym., 2014).

Osa tutkijoista painottaa stressitekijöiden vähentämisen merkitystä, osa taas persoonallisuuspiirteiden kehittämistä. Koska uupumus kehittyy stressistä, voidaan stressitekijöitä vähentämällä ja poistamalla ehkäistä myös uupumuksen kehittymistä ja tukea selviämistä neuroottisten luonteenpiirteiden kanssa uupumatta (Araghian ja Ghonsooly, 2019). Esimerkiksi työmäärän vähentäminen, tehtävien vaatimustason mukauttaminen kykytasojen mukaiseksi, tehokkaiden palautteiden antaminen, taitojen parantaminen ja selkeä opetus voivat vähentää stressitasoja sekä lisätä sovinnollisuutta ja vähentää neuroottisuutta (Araghian & Ghonsooly, 2019). Kun opiskelijan taitotaso ja saavutukset kasvavat, ahdistus ja stressi lievittyvät, jolloin opiskelija selviää suurestakin työmäärästä uupumatta (Araghian & Ghonsooly, 2019; Wang ym., 2022).

Wangin ja kumppaneiden (2022) mukaan uupumuksen ehkäisy- ja hoitostrategioihin tulisi sisällyttää ekstroversion, sovinnollisuuden ja tunnollisuuden kehittäminen. Takemuran ja kumppaneiden (2015) mukaan persoonallisuustekijöiden kehittäminen on tehokkaampaa kuin stressitekijöiden minimoiminen. Tätä tarkoitusta varten tulisi kehittää akateemisia ohjausohjelmia (Takemura ym., 2015).

3.2 Tutkielman luotettavuuden arviointi ja rajoitukset

Tutkielmaan liittyy joitakin rajoitteita, jotka on hyvä huomioda tutkielman ja sen tulosten luotettavuutta arvioitaessa. Toisinaan tutkielman kirjoittaja saattaa valita aiheensa liian läheltä elämänsä, jolloin tulokset vaikuttavat lukkoon lyödyiltä jo ennen aloittamista (Eskola & Suoranta, 1998). Vaikka omakohtaista kokemusta ja ennakkoasenteita olisi, ne tulee tiedostaa ja ottaa huomioon tutkimuksen esioletuksina (Eskola & Suoranta, 1998). Lähteiden käytössä pyrin kriittisyyteen ja objektiivisuuteen, jotta en valikoisi työhöni vain omia ennakkokäsityksiäni vahvistavaa tietoa. Vaikka aiheeni nousee omista mielenkiinnonkohteistani, tiedostan, ettei yksittäistä kokemusta voi yleistää koko populaatiota koskevaksi ja juuri siksi tutkin aihetta mahdollisimman objektiivisella otteella käyttäen tarkkoja kriteerejä aineiston valinnassa.

Tulosten arvioinnissa on tärkeää huomata, että vaikka tietty piirre altistaa opiskelu-uupumukselle tai päinvastaisesti suojaa siltä, ei lopputulemaa voida ennustaa pelkän persoonallisuuden perusteella. Korkeat neuroottisuuspisteet saava opiskelija voi uupua todennäköisemmin kuin matalasti neuroottinen, mutta uupumiseen vaikuttavat myös esimerkiksi selviytymisjoustavuus, itsetunto, asenne, sukupuoli, kouluilmapiiri, sosiaalinen tuki ja akateeminen pääaine (Salmela-Aro, 2009; Soliemanifar & Shaabani, 2013). Lisäksi persoonallisuuspiirteet ennustavat vain noin 30 % opiskelu-uupumuksen kokonaisvaihtelusta (Vardo ja Efendić-Spahić, 2017). Riskiä voidaan kuitenkin arvioida ja persoonallisuuspiirteet voidaan ottaa huomioon opiskelijoiden uupumuksen ennaltaehkäisyssä.

Opiskelu-uupumusta ja persoonallisuuspiirteitä mitataan usein itseraportointiin perustuvilla mittareilla, joten tutkimusten tuloksiin tulee suhtautua varauksella (Salmela-Aro, 2009). Opiskelijat voivat kokea eri tavalla oman tilanteensa, mikä voi vääristää saatua dataa (Salmela-Aro, 2009). Vastajat eivät myöskään aina vastaa kysymyksiin totuudenmukaisesti ja voivat kaunistella vastauksiaan (McCrae & Costa, 2003). Toisaalta kaikissa tutkimuksissa käytettiin validoituja ja keskenään samankaltaisia mittareita uupumuksen ja persoonallisuuspiirteiden mittaamiseen, joten saadut tulokset ovat siinä mielessä luotettavia. Koska aineisto koostui kansainvälisistä tutkimuksista, voidaan myös pohtia, ottaako viiden suuren persoonallisuuspiirteen malli riittävästi huomioon kulttuurin merkitystä yksilöiden käyttäytymisessä (Metsäpelto & Rantanen, 2010). Lisäksi osassa tutkimuksista tutkittavat valittiin vapaaehtoisuuden perusteella. Tällöin tutkimuksesta voi karsiutua pois kaikista uupuneimmat opiskelijat, jotka eivät jaksaa vastata kyselyyn tai ne, joita asia ei muuten kiinnosta, jolloin tulokset voivat vääristyä.

Laadullisen tutkimuksen arvioinnissa voidaan pohtia uskottavuutta, vahvistuvuutta ja siirrettävyyttä (Eskola & Suonranta, 1998). Tutkielmani tuloksia ja johtopäätöksiä voidaan pitää uskottavina, sillä ne ovat pääosin linjassa muun tutkimuksen kanssa, ja niiden takana on paljon aiempaa vertaisarvioitua tutkimusta. Toisaalta tutkimustulosten siirrettävyys suoraan muihin yhteyksiin voi olla haastavaa, koska tutkimukset on tehty ympäri maailmaa eri kulttuureissa ja konteksteissa. Tutkittavien määrät vaihtelivat 73:n ja 577:n välillä ja mukana oli esimerkiksi sairaanhoitaja-, kääntäjä-, opettaja-, lääkäri-, ja arkkitehtiopiskelijoita eri yliopistoista.

Tutkielmassa on käytetty vain englanninkielisiä lähteitä, jolloin riskinä on, ettei käänнос Suomen kielelle ole luotettava tai toimiva siitä huolimatta, että käännöstyö tehtiin tarkasti ja huolellisesti. Rajoituksena voidaan nähdä myös valitut hakusanat ja rajaus tiettyihin julkaisuvuosiin, jotka voivat rajata aiheeseen soveltuvia tutkimuksia pois aineistosta. Lisäksi rajaus viiden suuren persoonallisuuspiirteen malliin sulki pois muut persoonallisuusteoriat, kuten Cloningerin psykobiologisen temperamenttiteorian ja Eysenckin piirreteorian tutkimuksesta. Tutkielman aineistoa olisi voinut kasvattaa ottamalla huomioon myös näitä teorioita hyödyntäneet tutkimukset, mutta koin, että tutkimusten analysointi olisi vaikeutunut liikaa. Päätin siis keskittyä ainoastaan viiden suuren persoonallisuuspiirteen malliin, joka pienensi aineistoa ja hankaloitti tiedonhakua, mutta toisaalta paransi tutkimustulosten vertailtavuutta keskenään.

Tutkielman aineistona käytettiin 13 kansainvälistä julkaisua, joten aineiston koko on hyvin rajallinen. Toisaalta laadullisen tutkimuksen perinteeseen kuuluvat tyypillisesti melko pienet aineistot (Hirsjärvi ym., 2000). Pyrkimyksenä ei ole niinkään tuottaa tilastollisesti yleistettävää tietoa tai testata teorioita vaan pyrkiä lisäämään syvempää ymmärrystä tutkittavasta aiheesta (Hirsjärvi ym., 2000). Tässä tutkielmassa pyrittiinkin kokoamaan yhteen aiempaa tutkimustietoa tietoisuuden ja ymmärryksen lisäämiseksi käyttäen vertaisarvioitua aineistoa.

Tutkielmallani on myös vahvuutensa. Koen, että tutkielmani vahvuus on tutkimuksen toteuttamisen eli tiedonhaun ja menetelmien tarkka kuvaus, mikä parantaa tutkielman toistettavuutta (Hirsjärvi ym., 2000). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK, 2023) on määritellyt hyvän tieteellisen käytännön periaatteet, jotka liittyvät esimerkiksi eettisyyteen, avoimuuteen ja huolellisuuteen. Olen toiminut näiden käytäntöjen pohjalta kaikissa tutkielman vaiheissa esimerkiksi viittaamalla muiden tutkijoiden julkaisuihin asianmukaisesti ja pyrkimällä huolellisuuteen, rehellisyyteen ja läpinäkyvyyteen (TENK, 2023). Kansainvälisten lähteiden laaja käyttäminen on myös tämän tutkielman vahvuus, sillä näin yksittäinen, esimerkiksi länsimainen kulttuuri ei vaikuta suuresti tutkimustuloksiin. Aineistoon valittiin tutkimuksia Saksasta, Bosnia-

Hertsegovinasta, Turkista, Iranista, Kiinasta, Japanista, Filippiineiltä, Etelä-Afrikasta ja Latinalaisesta Amerikasta, joten tutkielman analyysiin sisältyi paljon erilaisia kulttuureita ja kieliä. Kaikki analysoimani tutkimukset olivat kvantitatiivisia, mikä tarjoaa vahvaa tietoa syy-seuraussuhteista ja helpottaa myös tutkimusten vertailemista.

3.3 Jatkotutkimusaiheet

Korkeakouluopiskelijoiden persoonallisuuspiirteiden ja opiskelu-uupumuksen yhteyttä on tutkittu vain vähän Suomessa, minkä myös oma tiedonhakuprosessini osoitti. Persoonallisuuspiirteet ovat jossain määrin kulttuuri- ja tilannesidonnaisia (Metsäpelto ja Rantanen, 2010), joten kansainvälisten tutkimustulosten yleistäminen Suomeen voi olla vaikeaa. Lisäksi uupumus on yleinen ja koko ajan kasvava ongelma suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa (Parikka ym., 2021). Siispä aiheen tutkiminen myös Suomessa olisi erityisen tärkeää.

Lisäksi tutkimusta tarvittaisiin enemmän juuri opiskelu-uupumukseen vaikuttavista yksilöllisistä ominaisuuksista, kuten temperamentista, selviytymistyyleistä ja itsetunnosta, sillä opiskelu-uupumustutkimus on tällä hetkellä keskittynyt enemmän tilannestressoreihin, kuten sosiaaliseen tukeen, kouluilmapiiriin ja akateemiseen menestykseen (Soliemanifar & Shaabani, 2013). Opiskelu-uupumusta on myös tutkittu huomattavasti vähemmän kuin työuupumusta (Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen & Jokela, 2008), joten ilmiön syiden lisätutkimukselle olisi tarvetta myös yleisellä tasolla.

Tärkeä jatkotutkimusaihe voisi olla myös persoonallisuuspiirteiden ja opiskelu-uupumuksen yhteydestä saadun tiedon hyödyntäminen uupumuksen ennaltaehkäisyssä käytännössä. Mitä yksilöt, opettajat, yliopistot tai yhteiskunnat voisivat käytännössä tehdä toisin, jotta opiskelu-uupumukselta vältyttäisiin? Miten piirteet voidaan paremmin ottaa huomioon opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä, kun tiedetään niiden positiiviset ja negatiiviset vaikutukset?

Lähteet

*Tähdellä merkityt lähteet sisällytettiin tutkimusaineiston analyysiin

- Aguayo-Estremera, R., Cañadas, G.R., Ortega-Campos, E., Pradas-Hernández, L., Martos-Cabrera, B., Velando-Soriano, A. & de la Fuente-Solana, E.I. (2022). *Levels of Burnout and Engagement after COVID-19 among Psychology and Nursing Students in Spain: A Cohort Study*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 26;20(1), 377. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010377>
- Angelini, G. (2023). *Big five model personality traits and job burnout: a systematic literature review*. BMC Psychol 11, 49. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01056-y>
- *Araghian, R. & Ghonsooly, B. (2019). *The relationship between burnout and personality: A case of Iranian translation students*. Babel 64:5/6(2), 840-864. John Benjamins Publishing Company. <https://doi.org/10.1075/babel.00075.ara>
- *Celik, G. & Oral, E. (2013). *Burnout Levels and Personality Traits—The Case of Turkish Architectural Students*. Creative Education, 4, 124-131. <https://doi.org/10.4236/ce.2013.42018>
- *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. <https://ssrn.com/abstract=2509164>
- Eskola, J. & Suonranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- *Grigsby, M.L. (2015). *Personality, coping, and burnout in online doctoral psychology students*. College of Social and Behavioral Sciences, Walden University.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2000). *Tutki ja kirjoita* (6., uud. p.). Tammi.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2010). Temperamentti – persoonallisuuden biologinen selkäranka. Teoksessa Metsäpelto, R. (toim.), Feldt, T. (toim.), Vierikko, E., Keltikangas-Järvinen, L., Rantanen, J., Mäkikangas, A., ... Pulkkinen, L. *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (2. painos). (s. 49–69). PS-kustannus
- Keltikangas-Järvinen, L. (2012). *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta* (3. p.). WSOY.
- Kunttu, K. (2011). *Opiskelukyky*. Teoksessa K. Kunttu, A. Koumulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.), *Opiskeluterveys* (s.34–35). Bookwell Oy, Duodecim.

- Machi, L. A. & McEvoy, B. T. (2022). *The literature review: Six steps to success* (Fourth edition.) Corwin.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. & Leiter M.P. (2001). *Job Burnout*. Annual Review of Psychology, 52(1), 397– 422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- McCrae, R. & Costa, P. (2003). *Personality in adulthood: a five-factor theory perspective* (2. painos). Guildford Press.
- McCrae, R. & John, O. (1992). *An Introduction to the Five-Factor Model and its Applications*. Journal of Personality, 60(2), 175-215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>
- Metsämuuronen, J. (2003). *Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä* (2. uud. p.). International Methelp.
- Metsäpelto, R. & Feldt, T. (2010). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa Metsäpelto, R., Feldt, T., Vierikko, E., Keltikangas-Järvinen, L., Rantanen, J., Mäkikangas, A., ... Pulkkinen, L. *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (2. painos). (s. 13–29). PS-kustannus.
- Metsäpelto, R. & Rantanen, J. (2010). Persoonallisuuden piirteet ihmisten samanlaisuuden ja erilaisuuden kuvaajina. Teoksessa Metsäpelto, R., Feldt, T., Vierikko, E., Keltikangas-Järvinen, L., Rantanen, J., Mäkikangas, A., ... Pulkkinen, L. *Meitä on moneksi: Persoonallisuuden psykologiset perusteet* (2. painos). (s. 71–92). PS-kustannus.
- *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. 2010;40(2):182–191. <https://doi.org/10.1177/008124631004000208>
- Möller, S. (7.5.2021). *Yliopisto-opiskelijat ovat yhä syvemmin uupuneita, kertoo tuore selvitys – ”Tämä vain jatkuu ja jatkuu, eikä loppua näy”*. Yle Uutiset | yle.fi. https://yle.fi/a/3-11903137?utm_medium=social&utm_source=copy-link-share
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. (2021). *KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021*. Haettu 16.4.2023 osoitteesta www.terveytemme.fi/kott
- Rahmati, Z. (2015). *The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Levels of Self-Efficacy*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 171, 49-55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- *Ramirez-Asís, E., Mukthar, J., Yslado, R., Castillo, N., Guerra-Muñoz, M. & Pelaez-Díaz, G. (2023). *Academic Burnout Predisposition in Latin American Public University Based*

on Personality Type. Redefining Virtual Teaching Learning Pedagogy.

<https://doi.org/10.1002/9781119867647.ch1>

- *Reichl, C., Wach, F., Spinath, F., Brünken, R. & Karbach, J. (2014). *Burnout risk among first-year teacher students: The roles of personality and motivation*. Journal of Vocational Behavior, 85(1), 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.05.002>
- *Reyes, M., Davis, R., San Diego, C., Tamayo, M., Dela Cruz, N., Don, K. & Pallasigue, C. (2016). *Exploring five factor model personality traits as predictors of burnout dimensions among college students in the Philippines*. Journal of Tropical Psychology, vol. 6, e4, 1-10. <https://doi.org/10.1017/jtp.2016.4>
- Salmela-Aro, K. (2009). *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakoulu-opiskelijoille*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Kehys Oy.
- Salmela-Aro, K. (2021). *Opiskeluinto ja -uupumus*. Teoksessa K. Kunttu, A., Komulainen, S., Kosola, N., Seilo, T., Väyrynen, R., Aalto-Setälä, & T., Ripatti-Toledo, Opiskeluterveys (2., uudistettu painos.). Kustannus Oy Duodecim.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J.-E. (2009). *School burnout inventory (SBI): Reliability and Validity*. European Journal of Psychological Assessment, 25, 48- 57.
- 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. & Kunttu K. (2010). *Study Burnout and Engagement in Higher Education*. Unterrichtswissenschaft, 38, 318-333.
- 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., Upadaya, K., Ronkainen, I. & Hietajärvi, L. (2022). *Study Burnout and Engagement During COVID-19 Among University Students: The Role of Demands, Resources, and Psychological Needs*. J Happiness Stud 23, 2685–2702. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00518-1>
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Vinni-Laakso, J. & Hietajärvi, L. (2021). *Adolescents' Longitudinal School Engagement and Burnout Before and During COVID-19 – The Role of Socio-Emotional Skills*. J Res Adolesc, 31:796–807. <https://doi.org/10.1111/jora.12654>
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

- Schaufeli, W., Martínez, I., Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A. (2002). *Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study*. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33, 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- *Soliemanifar, O. & Shaabani, F. (2013). *The Relationship Between of Personality Traits and Academic Burnout in Postgraduate Students*. J. Life Sci. Biomed. 3(1): 60-63.
- *Takemura, K., Hasewaga, M., Tamura, S., Takishita, Y., Matsuoka, T., Iwawaki, Y. & Yamana, R. (2015). *The Assosiation between Burnout Syndrome and Personality in Japanese Nursing Students*. International Journal of Recent Scientific Research, Vol. 6, (7), 5545-5549.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK)*. Haettu 24.4.2023 osoitteesta <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>
- Valli, R. & Aaltola, J. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (4. uud. ja täyd. p.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- *Vardo, E. & Efendić-Spahić, T. (2017). *Dispositional predictors of academic burnout among students* [konferenssiesitelmä]. IV kongres psihologa Bosne i Hercegovine sa međunarodnim učešćem. Zbornik radova. At: Brčko, BiH Volume: 1. University of Tuzla. https://www.researchgate.net/publication/314660501_Dispositional_predictors_of_academic_burnout_among_students
- *Wang, S., Li, H., Chen, X., Yan, N. & Wen, D. (2022). *Learning burnout and its association with perceived stress, social support, and the Big Five personality traits in Chinese medical students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study*. BMC Psychiatry. 2022 Dec 13;22(1):785. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04453-6>
- *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, 1534-1542. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2007.11.003>
- Wilks, S.E. (2008). *Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students*. Advances in Social Work, 9, 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>