

**ITSEMYÖTÄTUNNON YHTEYS OPISKELUMOTIVAATIOON
TOISEN ASTEEN OPISKELIJOILLA**

Henriikka Lindholm
Pro gradu -tutkielma
Psykologian ja logopedian laitos
Turun yliopisto
Kesäkuu 2020

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

TURUN YLIOPISTO

Psykologian ja logopedian laitos/Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

LINDHOLM, HENRIKKA: Itsemyötätunnon yhteys opiskelumotivaatioon toisen asteen opiskelijoilla

Pro gradu -tutkielma, 25s.

Psykologia

Kesäkuu 2020

Tässä tutkimuksessa selvitettiin, onko itsemyötätunto yhteydessä oppimis- ja suoritusorientaatioon toisen asteen opiskelijoilla Suomessa. Itsemyötätuntoa mitattiin sekä käyttäen Self-Compassion Scale (SCS) -mittarin kokonaisskaalaa että erottelemalla mittarista positiivisista väittämistä koostuva itsemyötätuntoinen asenne ja negatiivisista väittämistä koostuva itsekyllmyys. Itsemyötätunnon ja opiskelumotivaation välistä suhdetta on tutkittu aiemmin vasta vähän, ja itsemyötätuntomittari SCS:n faktorirakenne on edelleen kiistanalainen. Tutkimuksen aineisto kerättiin vuosina 2016–2018 osana Turun yliopiston Opintokamu-projektia, jonka avulla on pyritty edistämään opiskelijoiden hyvinvointia. Aineisto koostui 3876:sta lukiossa tai ammattioppilaitoksessa opiskelevasta nuoresta, jotka vastasivat kyselylomakkeeseen yhden lukuvuoden aikana syksyllä ja keväällä. Kyselyllä mitattiin nuorten itsemyötätuntoa (Self-Compassion Scale), oppimisorientaatiota (PALS) ja suoritusorientaatiota (PALS). Tulokset osoittivat, että itsemyötätunto on positiivisesti yhteydessä oppimisorientaatioon ja negatiivisesti suoritusorientaatioon. Lisäksi itsemyötätunnosta eroteltu itsemyötätuntoinen asenne on myös positiivisesti yhteydessä oppimisorientaatioon ja negatiivisesti suoritusorientaatioon. Itsekyllmyys on puolestaan negatiivisesti yhteydessä oppimisorientaatioon, mutta yhteyttä itsekyllmyyden ja suoritusorientaation väliltä ei löytynyt. Tulokset SCS:n kokonaisskaalalla mitatun itsemyötätunnon yhteyksistä oppimis- ja suoritusorientaatioon ovat linjassa aiemman tutkimuksen kanssa. Itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekyllmyyden yhteyksiä oppimis- ja suoritusorientaatioon ei ole tutkittu aiemmin. Tulokset tuovat mielenkiintoisen lisän ajankohtaiseen SCS:n faktorirakenteesta käytävään keskusteluun ja viittaavat siihen, että jaotteleamalla itsemyötätunto kahteen osaan saadaan tarkempia tuloksia kuin mittaamalla itsemyötätuntoa SCS:n kokonaisskaalalla.

Asiasanat: itsemyötätunto, opiskelumotivaatio, oppimisorientaatio, suoritusorientaatio, Self-Compassion Scale, PALS

SISÄLLYS

1.	JOHDANTO	1
1.1	Itsemyötätunto	2
1.1.1	Itsemyötätunnon mittaaminen.....	4
1.2	Opiskelumotivaatio.....	6
1.3	Itsemyötätunnon yhteys opiskelumotivaatioon	8
1.4	Tutkimuskysymykset.....	10
2.	MENETELMÄT	11
2.1	Aineisto	11
2.2	Tutkimuksen kulku	13
2.3	Mittarit	13
2.3.1	Itsemyötätunto	13
2.3.2	Oppimisorientaatio	14
2.3.3	Suoritusorientaatio.....	14
2.4	Tilastolliset analyysit	15
3.	TULOKSET.....	16
3.1	Kuvailevat tunnusluvut ja korrelaatiot.....	16
3.2	Analyysit.....	18
3.2.1	Itsemyötätunnon yhteys oppimisorientaatioon.....	18
3.2.2	Itsemyötätunnon yhteys suoritusorientaatioon	19
3.2.3	Itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekyllmyyden yhteys oppimisorientaatioon	19
3.2.4	Itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekyllmyyden yhteys suoritusorientaatioon.....	20
4.	POHDINTA	21
4.1	Tutkimustulosten merkitys.....	22
4.2	Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet	23
4.3	Johtopäätökset.....	24
	LÄHTEET	26

1. JOHDANTO

Itsemyötätunto on ajankohtainen psykologinen käsite, jota koskevat tutkimukset ovat lisääntyneet merkittävästi 2000-luvun aikana (esim. Fresnics, Wang, & Borders, 2019; Gedik, 2018; Hall, Row, Wuensch, & Godley, 2013). Itsemyötätunto tarkoittaa lempeää ja myötätuntoista suhtautumista itseen ja omiin tunnetiloihin (Neff, 2003b). Tutkimusten mukaan itsemyötätunto on positiivisesti yhteydessä hyvinvointiin, kuten elämään tyytyväisyyteen (Neff, 2003a) sekä vähäisempään ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen (MacBeth & Gumley, 2012). Vaikka itsemyötätunnon potentiaali yksilön hyvinvoinnin tukemisessa on herättänyt viime aikoina paljon kiinnostusta, sen mittaaminen ei ole vielä kukaan yksiselitteisen selkeää (Neff ym., 2018). Suurimmassa osassa itsemyötätuntoon liittyvistä tutkimuksista on käytetty Self-Compassion Scale -itsemyötätuntomittaria (SCS; Neff, 2003a). Tutkimustulokset SCS:n faktorirakenteesta ovat olleet ristiriitaisia (Neff ym., 2018). Joidenkin tutkimusten mukaan itsemyötätuntoa tulisi mitata käyttäen SCS:n kokonaisskaalaa (esim. Neff ym., 2018), kun taas toiset tutkimukset puoltavat kahden faktorin mallia, jossa itsemyötätunnosta erotellaan itsemyötätuntoinen asenne ja itsekyllämyys erillisiksi osa-alueiksi (esim. Halamová, Kanovský, & Pacúchová, 2018).

Itsemyötätunto on noussut suosituksi tutkimusaiheeksi itsetunnon rinnalle. Itsetunnolla tarkoitetaan yksilön kokemuksellista ja osittain tiedostamatonta arviota itsestään (Branden, 1961). Siihen kuuluvat käsitys omasta arvosta (Mruk, 2013), arvio omista henkilökohtaisista suorituksista (James, 1890) sekä ajatus siitä, millaisena muut ihmiset yksilön näkevät (Mead, 1934). Hyvää itsetuntoa on pidetty pitkään merkittävänä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä (Neff, 2003b), ja sillä on todettu olevan positiivinen yhteys muun muassa onnellisuuteen (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003) ja akateemiseen suoriutumiseen (Kwek, Bui, Rynne, & So, 2013). Korkea itsetunto liittyy kuitenkin myös muun muassa narsismiin (Byrne & O'Bryen, 2014) ja aggressiivisuuteen (Baumeister, Smart, & Boden, 1996). Tutkimusten mukaan itsemyötätunnolla on samankaltaisia positiivisia vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin kuin korkealla itsetunnolla, mutta vähemmän yhteyksiä negatiivisiin asioihin, kuten narsismiin (Neff, 2003b). Sen takia onkin ehdotettu, että itsetunnon kohottamisen sijaan voisi olla parempi pyrkiä lisäämään ihmisten itsemyötätuntoa (Neff, 2003b).

Itsemyötätunnon yhteyttä opiskelumotivaatioon on tutkittu vasta vähän. Tutkimustulokset viittaavat siihen, että itsemyötätuntoisilla opiskelijoilla esiintyisi muita enemmän oppimisorientaatiota ja vähemmän suoritusorientaatiota (Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005). Oppimisorientaatio tarkoittaa opiskelijan halua ymmärtää oppimaansa ja kehittää itseään (Ames, 1992). Vastakohtana oppimisorientaatiolle, suoritusorientaatiossa yksilöä motivoi itsen vertailu muihin ja tavoitteena on näyttää pätevältä muiden ihmisten silmissä (Ames, 1992). Oppimisorientaatio on tutkitusti yhteydessä positiivisiin asioihin, kuten sinnikkyyteen (Elliott & Dweck, 1988), tehtävistä suoriutumiseen (Bereby-Meyer & Kaplan, 2005) ja yleiseen hyvinvointiin (Dykman, 1998). Suoritusorientaatio liittyy sen sijaan esimerkiksi negatiivisiin tunteisiin haasteiden edessä (Ames, 1992).

Tämä pro gradu -tutkielma tarjoaa uuden näkökulman itsemyötätunnon ja opiskelumotivaation tutkimukseen. Tavoitteena on selvittää, onko itsemyötätunto yhteydessä opiskelumotivaatioon myös suomalaisilla toisen asteen opiskelijoilla. Lisäksi tutkitaan itsemyötätunnon kahden eri ulottuvuuden, itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekylmyyden, mahdollisia yhteyksiä oppimis- ja suoritusorientaatioon. Tällaista tutkimusta ei ole tehty aiemmin. Erilaisia opiskelumotivaatiotyyppejä ennustavia tekijöitä on tärkeä selvittää, jotta saavutetaan laajempi ymmärrys siitä, millä tavoin opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia voidaan kouluissa tukea. Aiempien tutkimusten perusteella itsemyötätunto saattaisi vaikuttaa siihen, millaisen opiskelumotivaatiotyypin opiskelija omaksuu (Neff ym., 2005), ja olla siten yhteydessä myös opiskelijoiden koulumenestykseen ja yleiseen hyvinvointiin.

1.1 Itsemyötätunto

Itsemyötätunto tarkoittaa lempeää ja myötätuntoista suhtautumista itsen ja omiin tunnetiloihin (Neff, 2003b). Myötätunto on toisen ihmisen kärsimyksen huomaamisesta heräävä tunne, joka herättää auttamisen halun (Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). Myötätuntoa on käsitteellistetty eri tavoin, mutta kaikkia näitä käsitteellistyksiä yhdistää kuitenkin näkemys siitä, että myötätunnossa on kyse toisen ihmisen kärsimyksen huomaamisesta ja motivaatiosta auttaa vähentämään tätä kärsimystä (Strauss ym., 2016). Tutkimuksen mukaan myötätunto on edellytys prososiaaliselle käyttäytymiselle (Batson & Shaw, 1991). Vaikka myötätunto ei ole uusi käsite, sen ulottaminen itsen on tuore näkökulma länsimaisessa ajattelussa (Barnard & Curry, 2011).

Itsemyötätunnon on esitetty koostuvan kolmesta osatekijästä: kärsimyksen havaitsemisesta, halusta lievittää sitä sekä ymmärryksestä, että puutteellisuus ja hauraus kuuluvat ihmisyyteen (Neff, 2016, s.22). Näistä tekijöistä käytetään itsemyötätunnon kohdalla käsitteitä mindfulness, hyväntahtoisuus ja inhimillisyyden kokemus (Neff, 2003b). Tietoinen läsnäolo eli mindfulness tarkoittaa huomion kiinnittämistä nykyhetken hyväksyen kaikenlaiset siinä heräävät tuntemukset (Kabat-Zinn, 1994, s.14). Tarkoituksena on havainnoida omia ajatuksia ja tunteita sellaisinaan, tuomitsematta, muuttamatta tai pakenematta niitä (Neff, 2003a). Kärsimyksen havaitseminen on itsemyötätunnossa keskeistä (Neff, 2016, s.22). Jotta oma kärsimys voidaan havaita, tulee ensin pystyä olemaan läsnä nykyhetkessä ja kuulostelemaan olotilojaan. Hyväntahtoisuus tarkoittaa lempeää suhtautumista itseen, ja se on itsekritiikin vastakohta (Neff, 2003b). Inhimillisyyden kokemus tarkoittaa ymmärrystä ihmisyyden perusluonteesta, johon kuuluu myös kärsimystä (Neff, 2003b). Tällöin vaikeat asiat eivät tunnu yksilöstä niin eristäviltä kokemuksilta, vaan hän ymmärtää, että ne ovat osa jokaisen ihmisen elämää.

Itsemyötätuntoa on omien tunnetilojen avoin vastaanottaminen ja lempeä suhtautuminen itseen (Neff, 2003b). Käsite on peräisin buddhalaisesta ajattelusta, jonka mukaan myötätunto itseä kohtaan on aivan yhtä tärkeää kuin myötätunto muita ihmisiä kohtaan (Neff, 2003a). Itsemyötätunto ei tarkoita itsekkyyttä, minäkeskeisyyttä tai itsesääliä, vaan sen avulla voidaan tunnistaa omia kokemuksia samastumatta niihin liikaa ja nostamatta omia tarpeita muiden yläpuolelle (Neff, 2003a). Esimerkiksi itsesääliässä ihminen uppoutuu omaan kärsimyksensä, kun taas itsemyötätunto lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, selkeyttää kokemuksia ja auttaa näkemään asioita laajemmasta perspektiivistä (Neff, 2003a).

Useiden tutkimusten perusteella itsemyötätunnolla näyttäisi olevan positiivinen yhteys ihmisten hyvinvointiin. Esimerkiksi erään meta-analyysin mukaan korkea itsemyötätunto on positiivisesti yhteydessä vähäisempään ahdistuneisuus- ja masennusoireisiin sekä parempaan stressinhallintaan (MacBeth & Gumley, 2012). Korkeat pisteet SCS-itsemyötätuntomittarissa korreloivat negatiivisesti neuroottisen perfektionismin ja ruminaation kanssa sekä positiivisesti elämään tyytyväisyyden ja tunneällyn kanssa (Neff, 2003a). Tutkimuksen mukaan itsemyötätunto on positiivisesti yhteydessä college-opiskelijoiden hyvinvointiin siten, että itsemyötätuntoiset opiskelijat suhtautuvat muita paremmin negatiivisiin tunteisiinsa epäonnistumisen hetkellä (Neely ym., 2009). Erään

meta-analyysin mukaan itsemyötätunnolla on vahva negatiivinen yhteys 10–19-vuotiaiden nuorten masentuneisuuteen, ahdistuneisuuteen ja stressiin (Marsh, Chan, & MacBeth, 2017). Tutkimusten mukaan itsemyötätunto saattaa suojata nuoria potentiaalisesti traumaattisen tapahtuman laukaisemalta psyykkiseltä oireilulta (Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag, & Bernstein, 2014), itsensä satuttamiselta (Jiang ym., 2016) ja epäadaptiiviselta perfektionismilta (Ferrari, Yap, Scott, Einstein, & Ciarrochi, 2018). Itsemyötätunnolla on todettu olevan yhteys myös vähäisempään epäonnistumisen pelkoon oppimistilanteissa (Neff ym., 2005). Tutkimusten mukaan itsemyötätuntoa esiintyy enemmän miehillä kuin naisilla (esim. Neff, 2003a).

1.1.1 Itsemyötätunnon mittaaminen

Neff (2003a) on kehittänyt itsemyötätunnon mittaamiseen Self-Compassion Scale (SCS) -mittarin, joka koostuu 26 väittämästä, joista osa on positiivisia ja osa negatiivisia. Esimerkki positiivisesta väittämästä on: ”Kun kärsin, olen kiltti itselleni”, ja negatiivisesta väittämästä: ”Kun epäonnistun jossain minulle tärkeässä asiassa, tuntuu, että jään yksin epäonnistumiseni kanssa”. Alun perin itsemyötätunnon pääteltiin koostuvan kuudesta faktorista, jotka ovat hyväntahtoisuus, itsen arvostelu, inhimillisyyden kokemus, eristäytyminen, mindfulness ja samastuminen (Neff, 2003a). SCS:n validiteettia on tutkittu viime vuosina vaihtelevin tuloksin. On käyty keskustelua siitä, voidaanko itsemyötätuntoa mitata kuuden faktorin mallilla, yhtenä kokonaisvaltaisena olemisen tilana vai kahtena eri ulottuvuutena. (Neff ym., 2018). Erään tutkimuksen mukaan itsemyötätuntoa tulisi tutkia joko alkuperäisellä kuuden faktorin mallilla tai yhtenä kokonaisvaltaisena ominaisuutena, eikä sitä tulisi jaotella kahdeksi ulottuvuudeksi (Neff ym., 2018). Tutkimuksessa tarkasteltiin 20 otosta, joissa tutkittavat olivat 18–83-vuotiaita. Itsemyötätunnon yhden faktorin mallia tukee portugalilais tutkimus, joka toteutettiin 12–19-vuotiailla koululaisilla (Cunha, Xavier, & Castilho, 2016). Ainoastaan kuuden faktorin malli sopi kuvaamaan itsemyötätuntoa tutkimuksessa, jonka otos koostui 17–65-vuotiaista italialaisista (Petrocchi, Ottaviani & Couyoumdjian, 2013).

Kaikissa tutkimuksissa ei ole onnistuttu replikoimaan SCS:n alkuperäistä kuuden faktorin mallia (esim. Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2016; López ym., 2015). Näissä tutkimuksissa itsemyötätunto on sen sijaan jaoteltu kahteen faktoriin, jotka ovat itsemyötätuntoinen ja itsekriittinen asenne. Itsemyötätuntoinen asenne muodostuu

SCS:n positiivisista väittämistä, ja siihen kuuluvat hyväntahtoisuus, inhimillisyyden kokemus ja mindfulness (Neff ym., 2018). Itsekriittinen asenne puolestaan muodostuu SCS:n negatiivisista väittämistä, ja siihen kuuluvat itsen arvostelu, eristäytyminen ja samastuminen (Neff ym., 2018). Itsekriittinen asenne ei ole kuvaavin termi itsemyötätunnon toiselle faktorille, sillä se ei kuvaa itsemyötätunnon puolista eristäytymistä ja samastumista (Neff ym., 2018). Faktori on myös koodattu käänteisesti niin, että itsemyötätuntoa kuvaavat itse asiassa itsekritiikin, eristäytymisen ja samastumisen puute. Siksi on parempi käyttää termiä itsekylmyys, johon kuuluvat vähäinen itsekritiikki, eristäytyminen ja samastuminen (Neff ym., 2018).

Usean tutkimuksen mukaan itsemyötätunto koostuu kahdesta faktorista. Esimerkiksi eräässä tutkimuksessa tutkittiin SCS:n slovakiankielisen käännöksen psykometrisiä ominaisuuksia 18–82-vuotiailla (Halamová ym., 2018). Tutkimuksen mukaan kahden faktorin malli kuvaa itsemyötätuntoa parhaiten. Samansuuntaisia tuloksia saatiin toisessa tutkimuksessa, jossa kahden faktorin mallin todettiin kuvaavan itsemyötätuntoa sekä kliinisessä että ei-kliinisessä aineistossa (Costa ym., 2016). Tutkimuksen kliininen aineisto koostui epävakaata persoonallisuushäiriötä, ahdistuneisuus- ja syömishäiriötä sairastavista 13–56-vuotiaista. Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan kahden faktorin malli sopii parhaiten kuvaamaan itsemyötätuntoa nuorilla toisen asteen opiskelijoilla (Kumlander, Lahtinen, Turunen, & Salmivalli, 2018). Myös Hollannissa sekä Saksassa tehdyt tutkimukset antavat tukensa sille, että itsemyötätuntoa tulisi tarkastella kahden faktorin mallilla (López ym., 2015; Coroiu, 2018). Näissä tutkimuksissa tutkittavat olivat iältään 13–97-vuotiaita.

Itsemyötätunnon kahden eri ulottuvuuden on todettu olevan eri tavoin yhteydessä ihmisten hyvinvointiin. Erään meta-analyysin mukaan itsemyötätuntoisen asenteen ja psykopatologian välillä on heikko–keskisuuri negatiivinen yhteys, kun taas itsekylmyyden ja psykopatologian välinen yhteys on keskisuuri positiivinen (Muris & Petrocchi, 2016). Tutkimusten mukaan itsekylmyys on yhteydessä subjektiiviseen yksinäisyyden kokemukseen, itsesyytöksiin, ahdistuneisuuteen, masennukseen, ruminaatioon, stressiin ja neuroottisuuteen (Petrocchi ym., 2013; López ym., 2015). Sen sijaan itsemyötätuntoinen asenne on negatiivisesti yhteydessä itsesyytöksiin, ahdistuneisuuteen ja masennukseen (Petrocchi ym., 2013) ja positiivisesti yhteydessä positiiviseen affektiivisuuteen (López ym., 2015). Näiden tulosten perusteella vaikuttaa siltä, että itsekylmyys ja itsemyötätuntoinen asenne saattavat ennustaa hyvinvointia eri

tavoin (López ym., 2015). Erään tutkimuksen mukaan itsemyötätuntoinen asenne oli kohtalaisesti yhteydessä hyvinvointiin ja itsekylläisyys kohtalaisesti yhteydessä kärsimykseen 18–75-vuotiailla amerikkalaisilla (Brenner ym., 2018). Itsemyötätuntoinen asenne ei ollut suoraan yhteydessä kärsimykseen, mutta se vaikutti itsekylläisyyden ja kärsimyksen väliseen yhteyteen. Itsekylläisyyden ja kärsimyksen välinen yhteys oli heikompi niillä tutkittavilla, joilla oli vahva itsemyötätuntoinen asenne verrattuna niihin, joiden itsemyötätuntoinen asenne oli heikko.

SCS:n faktorirakennetta on tutkittu pääosin aikuisista koostuvilla otoksilla ja vasta hyvin vähän nuorilla (Kumlander ym., 2018). Nuoruus on ihmiselle erityisen haavoittuvaista aikaa, sillä siirtyminen lapsuudesta aikuisuuteen sisältää monenlaisia haasteita, kuten oman identiteetin muodostamisen ja itsenäistymisen omasta lapsuudenperheestä (Steinberg & Morris, 2001). Itsemyötätunnosta voisi olla nuorille hyötyä näiden haasteiden kohtaamisessa (Neff & McGehee, 2010). Sen avulla nuoret voisivat esimerkiksi suhtautua epäonnistumisiinsa tasapainoisesti ja kokea positiivisia tunteita itseään kohtaan itsekritiikin sijaan (Neff & McGehee, 2010). Itsemyötätunto voi toimia suojaavana tekijänä lisäten nuorten resilienssiä ja hyvinvointia eri elämän osa-alueilla (Cunha ym., 2016). Lisätutkimus aiheesta olisi tarpeen, jotta saataisiin parempi kuva itsemyötätunnon roolista nuoruudessa (Kumlander ym., 2018).

1.2 Opiskelumotivaatio

Opiskelumotivaatio tarkoittaa yksilön mielikuvaa siitä, mitä hän on tekemässä ja mitä hän haluaa saavuttaa opintoihin liittyen (Pintrich, Conley & Kempler, 2003). Se on motivaatiota suoriutua tietyistä tehtävistä ja on siten suppeampi käsite kuin laajemmat elämän tavoitteet, kuten tavoite luoda ystävyys-suhteita (Wentzel, 2000). Opiskelumotivaatio on kuitenkin laajempi käsite kuin yksittäinen tiettyyn tehtävään kohdistettu tavoite, kuten tavoite saada historian kokeesta kiitettävä arvosana (Pintrich ym., 2003). Opiskelumotivaatio sijoittuu siis ilmiönä hyvin spesifien tehtävätavoitteiden ja laajempien elämän tavoitteiden välimaastoon (Pintrich ym., 2003).

Opiskelumotivaatiota on jaoteltu tutkimuksissa monin eri tavoin, mutta useimmiten siitä erotellaan kaksi osaa: oppimis- ja suoritusorientaatio (Pintrich ym., 2003). Oppimisorientaatio tarkoittaa yksilön pyrkimystä ymmärtää oppimaansa ja kehittää taitojaan (Ames, 1992). Siinä motivaatio on sisäsyntyistä, ja yksilö tähtää toiminnallaan

henkilökohtaiseen kasvuun ja kehitykseen (Ames, 1992). Suoritusorientoitunut opiskelija puolestaan pyrkii osoittamaan muille ihmisille oman kyvykkyytensä (Kaplan & Maehr, 2006). Huomion keskiössä on itsen kehittämisen sijaan itsen vertailu muihin, ja opiskelun tavoitteena on menestyä paremmin kuin muut (Ames, 1992). Tutkimusten mukaan oppimisorientaatio on positiivisesti yhteydessä muun muassa opiskelijoiden positiivisiin selviytymiskeinoihin, sinnikkyyteen ja positiivisiin tunteisiin (Elliott & Dweck, 1988), pystyvyyssuskoon (Kaplan & Maehr, 1999), tehtävistä suoriutumiseen (Bereby-Meyer & Kaplan, 2005), itseohjautuvaan oppimiseen (Graham & Golan, 1991) sekä yleiseen hyvinvointiin (Dykman, 1998). Sen sijaan suoritusorientaatiolla on todettu olevan positiivinen yhteys opiskelijan pintasuuntautuneisiin oppimisstrategioihin ja negatiivisiin tunteisiin haasteiden edessä (Ames, 1992).

Opiskelumotivaatiosta on olemassa useita eri teorioita (Salmela-Aro, 2018, s. 10). Tavoiteorientaatioteorian mukaan opiskelumotivaatio koostuu oppimis- ja suoritusorientaatiosta, ja lisäksi suoritusorientaatio jakautuu vielä lähestymis- ja välttämisorientaatioon (Kaplan & Maehr, 2006; Elliot, 1999). Lähestymisorientoituneen opiskelijan motiivina on suoriutua muita paremmin ja osoittaa kyvykkyytensä muille (Pintrich ym., 2003). Välttämisorientaatiossa motiivina on sen sijaan välttyä epäonnistumiselta ja siltä, että näyttää muiden silmissä epäpätevältä (Pintrich ym., 2003). Teorian mukaan opiskelijat eroavat toisistaan siinä, miten he suuntautuvan oppimiseen (Dweck, 2017). Minäsuuntautunut opiskelija ajattelee, että ihmisen ominaisuudet, kuten älykkyys ja persoonallisuus, ovat pysyviä, eikä niitä voi kehittää. Hänellä on tarve osoittaa olevansa muita parempi. Minäsuuntautunut ajattelutapa heikentää yksilön motivaatiota. Tehtäväsuuntautunut opiskelija puolestaan uskoo elinikäiseen kasvuun, eli siihen, että ihminen voi koko elämänsä ajan kehittää ominaisuuksiaan harjoittelemalla, erilaisilla strategioilla ja muiden ihmisten tuella. Tämä kasvun ajattelutapa voimistaa yksilön motivaatiota.

Itsemääräämisteorian mukaan opiskelijoiden motivaation taustalla on kolme sisäistä psykologista tarvetta: kompetenssi, yhteenkuuluvuus ja autonomia (Ryan & Deci, 2000). Kompetenssin tarve tarkoittaa opiskelijan halua kokea itsensä tehokkaaksi, yhteenkuuluvuus on tarvetta olla läheisesti yhteydessä muiden kanssa ja autonomiassa opiskelijalla on vapaus itse vaikuttaa toimintaansa (Legault, 2017). Odotusarvoteoriassa opiskelumotivaatioon ajatellaan vaikuttavan opiskelijan omat odotukset sekä oppimistilanteiden ja -sisältöjen arvostaminen (Eccles, 1983). Teorian mukaan

oppimistilanteiden ja -sisältöjen arvostaminen koostuu neljästä osasta (Salmela-Aro, 2018, s. 10). Nämä ovat kiinnostus tehtävää kohtaan, tehtävän henkilökohtainen tärkeys, tehtävän hyötyarvo tulevaisuudessa ja tehtävän kustannukset. Kustannuksilla tarkoitetaan sitä, miten paljon tehtävän tekeminen vie aikaa muilta asioilta.

Elliotin ja McGregorin (2001) motivaatiomallissa opiskelumotivaatio jaotellaan neljään osaan sen mukaan, millainen yksilön kompetenssi ja valenssi siihen liittyy (Baranik, Barron, & Finney, 2007). Kompetenssi voi olla joko kyvykkyyttä ratkaista tietty tehtävä tai halua kehittää omaa suoritustaan viime kerrasta. Nämä kompetenssin muodot liittyvät oppimisorientaatioon. Interpersonaalinen kompetenssi puolestaan viittaa oman osaamisen määrittelyyn sen perusteella, miten itse pärjää suhteessa muihin ihmisiin. Tämä kuvaa suoritusorientaatiota, jossa keskeistä on itsen vertailu muihin. Valenssilla tarkoitetaan käyttäytymisen suuntaa, joka vaihtelee lähestymisestä välttämiskäyttäytymiseen. Mallin mukaan opiskelumotivaatio voi siis olla joko oppimis- tai suoritusorientoitunutta, ja nämä motivaatiotyypit voidaan jakaa vielä kahteen osaan sen mukaan, liittyykö niihin lähestymis- vai välttämiskäyttäytymistä.

1.3 Itsemyötätunnon yhteys opiskelumotivaatioon

Itsemyötätunnon ja opiskelumotivaation välistä yhteyttä on tutkittu vasta vähän. Itseen liittyvien tunteiden ja kognitioiden tiedetään vaikuttavan erilaisten opiskelumotivaatiotyyppien syntyyn ja toteutumiseen (Linnenbrink & Pintrich, 2002; Turner, Husman, & Schallert, 2002). Sen takia vaihtelut itsemyötätunnon määrässä yksilöiden välillä saattavat olla yhteydessä siihen, millaisia opiskelumotivaatiotyyplejä opiskelijat omaksuvat (Neff ym., 2005). Itsemyötätunnon voisi olettaa myös liittyvän opiskelijoiden adaptiivisiin coping-strategioihin epäonnistumisen hetkellä, sillä itsemyötätunto auttaa yksilöä suhtautumaan epäonnistumiseensa kritisoimatta, eristäytymättä ja samastumatta siihen liikaa (Neff ym., 2005).

Eräässä meta-analyysissä havaittiin merkitsevä positiivinen yhteys itsemyötätunnon ja motivaation välillä (Baillargeon, 2017). Mukana oli 26 tutkimusta, joista kaksi oli pitkittäis- ja muut poikittaistutkimuksia. Motivaatiota mitattiin vaihtelevilla menetelmillä. Itsemyötätunnon mittaamiseen käytettiin SCS-mittaria (Neff, 2003a) tai sen lyhennettyä versiota (Raes, Pommier, Neff, & Van Gucht, 2011). Osassa tutkimuksista tarkasteltiin lisäksi mahdollisia moderaattorimuuttujia, joita löydettiin

kaksi: alhainen tunnollisuus miehillä ja muutosvalmius. Itsemyötätunnon yhteys motivaatioon vähentää tupakointia oli erityisen suuri niillä tutkittavilla, joiden muutosvalmius oli alhainen (Kelly, Zuroff, Foa, & Gilbert, 2010). Vaikka meta-analyysin mukaan itsemyötätunnon ja motivaation välillä on positiivinen yhteys, tätä yhteyttä ei löytynyt kaikissa mukana olleissa tutkimuksissa (Baillargeon, 2017). Kuitenkaan yksikään tutkimus ei antanut päinvastaista tulosta näiden yhteydestä.

Erään poikittaistutkimuksen mukaan itsemyötätunto korreloi heikosti mutta tilastollisesti merkitsevästi positiivisesti opiskelijoiden oppimisorientaation ja negatiivisesti suoritusorientaation kanssa (Neff ym., 2005). Välittävinä muuttujina tässä olivat itsemyötätuntoisten henkilöiden vähäinen epäonnistumisen pelko ja korkeammat arviot omasta pätevydestä. Itsemyötätunnolla todettiin olevan positiivinen yhteys myös opiskelijoiden sisäiseen motivaatioon sekä suoraan että oppimisorientaation ja oman pätevyysarvion kautta. Tutkittavat olivat satunnaisesti valittuja, iältään keskimäärin noin 20-vuotiaita texasilaisen yliopiston opiskelijoita (n = 222), jotka täyttivät itsearviointiin perustuvan kyselylomakkeen. Tutkimuksen toisessa osassa tutkittiin saman yliopiston opiskelijoita hieman pienemmällä otoksella (n=110). Tulosten mukaan välikokeen arvosanaan tyytymättömien opiskelijoiden coping-strategiat vaihtelivat sen mukaan, miten itsemyötätuntoisia opiskelijat olivat. Korkea itsemyötätunto oli positiivisesti yhteydessä tunteisiin keskittyvistä strategioista (emotion-focused coping) positiiviseen vahvistamiseen ja hyväksyntään, ja negatiivisesti yhteydessä negatiivisiin tunteisiin keskittymiseen. Alhaisemmalla itsemyötätunnolla havaittiin yhteys välttämiskäyttäytymiseen (avoidance-oriented coping).

Toisessa tutkimuksessa tutkittiin lääketieteen opiskelijoiden motivaatiotyyppiä, psykologisia tarpeita, pystyvyysuskoa sekä itsemyötätuntoa internet-kyselyn avulla (Babenco & Oswald, 2018). Poikittaistutkimukseen osallistui 267 vastaajaa. Motivaation osalta tutkimukseen valittiin kaksi eri oppimisorientaation alatyyppeä, joita olivat lähestymis- ja välttämismotivaatio. Tämä jaottelu perustuu Elliotin ja McGregorin (2001) motivaatiomalliin. Regressioanalyysin perustella itsemyötätunnon todettiin olevan negatiivisesti yhteydessä välttämisorientaatioon, eli itsemyötätuntoisemmilla henkilöillä esiintyi vähemmän välttämisorientaatiota kuin niillä, jotka raportoivat vähemmän itsemyötätuntoa. Tutkimusten mukaan oppimisorientoitunut opiskelija on kiinnostunut asioiden oppimisesta, kun taas suoritusorientoituneen opiskelijan tavoite on oman itsetunnon parantaminen tai suojaaminen (Ames, 1992). Neffin (2003a) mukaan

itsemyötätuntoiset opiskelijat ovat luultavasti taipuvaisempia oppimis- kuin suoritusorientaatioon, sillä he suhtautuvat itseensä positiivisesti. Positiivinen asenne itseä kohtaan ei sovi yhteen suoritusorientaation kanssa vaan viittaa ennemminkin oppimisorientaatioon (Neff, 2003a).

Breines ja Chen (2012) tutkivat neljän kokeen avulla, voiko virheen tekemisen jälkeinen itsemyötätunnolle altistaminen kasvattaa motivaatiota kehittää itseä. Yhdessä kokeessa 86 amerikkalaista ylioppilasta suoritti ensin testin, jossa piti tietää vaikeiden sanojen merkityksiä. Tämän jälkeen heille kerrottiin testin tulokset. Tutkittavat satunnaistettiin itsemyötätunto-, itsetunto- ja kontrolliryhmiin. Itsemyötätuntoryhmälle näytettiin testitulosten jälkeen teksti, jossa kehoitettiin suhtautumaan itseen ja omaan suoritukseen myötätuntoisesti. Itsetuntoryhmä sai luettavakseen itsetuntoa kohottavan tekstin, ja kontrolliryhmälle näytettiin ainoastaan testin tulokset. Sitten tutkittavat saivat mahdollisuuden opiskella seuraavaan testiin liittyviä sanoja ja niiden merkityksiä niin kauan kuin he itse halusivat. Toiseen testiin valmistautumiseen käytetty aika vaihteli ryhmien välillä niin, että itsemyötätuntoryhmä opiskeli sanoja pidempään kuin itsetunto- tai kontrolliryhmä. Itsemyötätunnolle altistuminen siis paransi tutkittavien motivaatiota kehittää itseään.

Kaiken kaikkiaan itsemyötätunnon ja opiskelumotivaation yhteyttä on tutkittu varsin vähän. Lisäksi olemassa olevat tutkimukset ovat pääosin poikittaistutkimuksia. Itsemyötätunnon ja opiskelumotivaation välisen suhteen tarkempi tutkimus on tarpeen, sillä se voisi lisätä ymmärrystä siitä, miten herkässä ikävaiheessa olevien nuorten motivoitumista opintoihin voidaan tukea. Opiskelumotivaation avulla nuoret voivat saada opinnoissaan tärkeitä onnistumisen kokemuksia sekä kehittää valmiuksiaan tulevaa työelämää varten.

1.4 Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan itsemyötätunnon yhteyttä opiskelumotivaatioon toisen asteen opiskelijoilla. Yhteyttä tutkitaan pitkittäisasetelmalla saman lukuvuoden syksystä kevääseen. Opiskelumotivaation osalta tarkastellaan erikseen oppimis- ja suoritusorientaatiota. Suoritusorientaatio koostuu sekä lähestymisestä että välttämiskäyttäytymisestä (Kaplan & Maehr, 2006), mutta näitä ei erotella tässä tutkimuksessa. Itsemyötätuntoa tarkastellaan yhtenä kokonaisvaltaisena ominaisuutena

sekä siitä erotellaan kaksi ulottuvuutta, jotka ovat itsemyötätuntoinen asenne ja itsekylläisyys.

On saatu ristiriitaisia tutkimustuloksia siitä, koostuuko itsemyötätunto yhdestä, kahdesta vai kuudesta faktorista (Neff ym., 2018). Tämän tutkimuksen aineisto koostuu nuorista toisen asteen opiskelijoista. Samaa aineistoa on käytetty aiemmassa tutkimuksessa, jossa tutkittiin itsemyötätuntomittarin (SCS) faktorirakennetta (Kumlander ym., 2018). Tuloksena oli, että tämän aineiston kohdalla kahden faktorin malli kuvaa itsemyötätuntoa parhaiten. Siksi myös tässä tutkimuksessa itsemyötätunto jaotellaan kahteen ulottuvuuteen sen jälkeen, kun sitä on ensin tarkasteltu yhtenä ominaisuutena SCS:n kokonaisskaalaa käyttäen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Onko itsemyötätunto yhteydessä oppimisorientaatioon?
2. Onko itsemyötätunto yhteydessä suoritusorientaatioon?
3. Ovatko itsemyötätuntoinen asenne ja itsekylläisyys yhteydessä oppimisorientaatioon?
4. Ovatko itsemyötätuntoinen asenne ja itsekylläisyys yhteydessä suoritusorientaatioon?

Ensimmäisessä ja toisessa tutkimuskysymyksessä itsemyötätuntoa tarkastellaan kokonaisvaltaisena olemisen tilana, joka käsittää itsemyötätuntomittarin (SCS) kaikki 26 väittämää. Aiemman tutkimuksen perusteella voidaan olettaa, että itsemyötätunto olisi positiivisesti yhteydessä oppimisorientaatioon (hypoteesi 1) ja negatiivisesti yhteydessä suoritusorientaatioon (hypoteesi 2) (Neff ym., 2005).

Kolmannen ja neljännen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, näyttävätkö itsemyötätunnon yhteys opiskelumotivaatioon erilaisena riippuen siitä, sisällytetäänkö itsemyötätuntoskaalaan itsekylläisyyttä kuvaavat negatiiviset väittämät vai käsitetäänkö itsemyötätunnon kattavan vain itsemyötätuntoista asennetta kuvaavat 13 positiivista väittämää. Tällaista yhteyttä ei ole tutkittu aiemmin.

2. MENETELMÄT

2.1 Aineisto

Tutkimuksen aineisto kerättiin osana Turun yliopiston Opintokamu-projektia, jonka tarkoituksena on edistää toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointia. Hanketta rahoitti

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Aineisto koostui toisen asteen opiskelijoista (n=3876), jotka ovat aloittaneet opintonsa vuosina 2016 (kohortti 1) ja 2017 (kohortti 2). Aineistosta poistettiin muutama vuosina 1950–1965 syntynyt vastaaja, sillä heidän ikänsä poikkesivat liikaa tutkimuksen kohderyhmän iästä. Lopullisen aineiston ikäjakauma oli 15–32 vuotta (M=16.26). Tutkittavista 51.7 % oli tyttöjä, 46.7 % poikia ja 1.6 % muunsukupuolisia. Tutkimuksessa oli mukana lukioita ja ammattioppilaitoksia Satakunnasta, Uudeltamaalta ja Varsinais-Suomesta. Opiskelijat vastasivat internet-pohjaiseen kyselylomakkeeseen kaksi kertaa ensimmäisen opiskeluvuotensa aikana, syksyllä ja keväällä.

Aineiston keruussa käytettiin suunnitellun kadon menetelmää (planned missigness). Menetelmän avulla halutut asiat voidaan kysyä niin, että kyselyn pituus yhtä tutkittavaa kohden säilyy kohtuullisena, jolloin vastaajat todennäköisemmin jaksavat vastata kysymyksiin todenmukaisesti ja vastausten luotettavuus paranee (Little & Rhemtulla, 2013). Aineisto kerättiin käyttäen suunnitellun kadon 3-lomakkeen designia, jossa kysymykset jaoteltiin yhteisiin, kaikilta tutkittavilta kysyttäviin kysymyksiin, sekä kolmeen lomakkeeseen. Kolmeen lomakkeeseen jaoteltiin 2/3 sellaisista kysymysskaaloista, joiden reliabiliteetti on aiempien tutkimusten perusteella hyvä. Näin ollen jokainen opiskelija vastasi sekä yhteisiin kysymyksiin että 2/3 muista kysymyksistä. Satunnaistamalla kyselyn teemojen järjestys ja nämä kolme lomaketta luotiin yhteensä 36 erilaista kyselylomaketta. Järjestelmä arpoi kyselylomakkeet vastaajille satunnaisesti niin, että jokaiseen kyselylomakkeeseen tuli suurin piirtein sama määrä vastaajia. Satunnaistaminen mahdollisti sen, että kyselyyn voitiin vastata luokkatilanteessa siten, että kysymykset tulivat vieruskavereille todennäköisesti eri järjestyksessä ja olivat osittain erilaisia. Tämä vähensi opiskelijoiden keskinäistä vastausten sopimista ja kysymyksistä keskustelua.

Tutkimuskysymyksiä tarkasteltiin aikavälillä saman vuoden syksystä kevääseen. Mahdollisimman suuren aineiston saamiseksi kohorttien 1 ja 2 vastaukset yhdistettiin niin, että kaikilta tutkittavilta saatiin kaksi aikamuuttujaa, syksy (T1) ja kevät (T2). Vastaajien määrät eri mittausajankohtina on esitetty taulukossa 1.

Taulukko 1: Tutkimuksen osallistujat

		n	Lukio (%)	Ammattikoulu (%)
T1	syksy 2016	1723	979 (56.8)	744 (43.2)
	syksy 2017	3005	1682 (56)	1323 (44)
T2	kevät 2017	1497	862 (57.6)	635 (42.4)
	kevät 2018	2417	1374 (56.8)	1043 (43.2)

2.2 Tutkimuksen kulku

Tutkimukseen valikoituneet opiskelijat vastasivat internet-pohjaiseen kyselylomakkeeseen tietokoneella tai mobiililaitteella. Kysely koostui kolmesta osa-alueesta: opiskelu, tunteet ja mieli sekä sosiaaliset suhteet. Päästäkseen täyttämään kyselyä opiskelijat loivat itselleen tunnukset Opintokamun nettisivuille (www.opintokamu.fi) ja antoivat suostumuksensa siihen, että heidän vastauksiaan saa käyttää tutkimustarkoitukseen. Kyselyn täyttäminen kesti noin 45 minuuttia. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja kaikkien kyselyyn vastanneiden kesken arvottiin elokuvalippuja sekä iPad mini.

2.3 Mittarit

2.3.1 Itsemyötätunto

Itsemyötätuntoa mitattiin Neffin (2003a) kehittämällä Self-Compassion Scale (SCS) -mittarilla, joka sisältää 26 väittämää. Eri tutkimusten mukaan SCS mittaa joko yhtä (Cunha ym., 2016), kahta (esim. Costa ym., 2016) tai kuutta (esim. Neff ym., 2018) eri faktoria. Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita itsemyötätunnosta sekä yhtenä kokonaisvaltaisena ominaisuutena että kahtena eri faktorina, jotka ovat itsemyötätuntoinen asenne ja itsekyllmyys. SCS:ssä 13 väittämää mittaa itsemyötätuntoista asennetta ja 13 väittämää itsekyllmyyttä. Esimerkiksi itsemyötätuntoiseen asenteeseen kuuluvaa inhimillisyyden kokemusta mittaa väite: ”Yritän nähdä epäonnistumiseni osana ihmisyyttä”. Itsekyllmyyteen kuuluvaa samastumista mittaa väite: ”Kun jokin järkyttää minua, tunteet vievät minut mukanaan”. Osa mittarin väittämistä on käänteisesti koodattuja (esim. ”En hyväksy omia vikojani ja

puutteitani, vaan tuomitsen ne”), joten ne käännettiin tutkittaessa itsemyötätuntoa kokonaisvaltaisena ominaisuutena. Erillisissä itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekyllmyyden keskiarvomuuttujissa käytettiin alkuperäistä skaalaa. Vastaukset kerättiin viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa vaihtoehdot olivat: 1 = En melkein koskaan, 2 = Hyvin harvoin, 3 = En usein eikä harvoin, 4 = Hyvin usein ja 5 = Lähes aina. Analyyseja varten muuttujista laskettiin keskiarvomuuttujat: itsemyötätunto (koko skaala), itsemyötätuntoinen asenne (itsemyötätunnon positiiviset ominaisuudet) ja itsekyllmyys (itsemyötätunnon negatiiviset ominaisuudet). Muuttujien minimiarvo on 1 ja maksimiarvo 5. Itsemyötätuntomittarin (SCS) reliabiliteetti on hyvä. Tässä tutkimuksessa mittarin Cronbachin alfa oli mittauspisteessä T1 $\alpha = 0.82$ ja mittauspisteessä T2 $\alpha = 0.81$. Itsemyötätuntoista asennetta mittaavien muuttujien reliabiliteetti on erinomainen. Tässä tutkimuksessa mittarin Cronbachin alfa oli mittauspisteessä T1 $\alpha = 0.89$ ja mittauspisteessä T2 $\alpha = 0.90$. Itsekyllmyyttä mittaavien muuttujien reliabiliteetti on hyvä. Cronbachin alfa oli mittauspisteessä T1 $\alpha = 0.75$ ja mittauspisteessä T2 $\alpha = 0.74$. Reliabiliteetit on laskettu keskiarvoina kaikista imputoiduista dataseteistä.

2.3.2 Oppimisorientaatio

Oppimisorientaatiota mitattiin itsearviointiin perustuvalla kyselyllä, joka on osa laajempaa Patterns of Adaptive Learning Scales (PALS) -mittaria (Midgley ym., 2000). Mittari perustuu tavoiteorientaatioteoriaan (Kaplan & Maehr, 2006; Elliot, 1999). Oppimisorientaatiokysely sisälsi 5 väittämää, kuten ”Minulle on tärkeää ymmärtää koulussa käsitellyt asiat perusteellisesti”. Väittämiä mitattiin 5-portaisella Likert-asteikolla, jonka vastausvaihtoehdot olivat: 1 = Ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2 = Ei pidä kovin hyvin paikkaansa, 3 = Pitää jossain määrin paikkansa, 4 = Pitää melko hyvin paikkansa ja 5 = Pitää täysin paikkansa. Analyyseja varten muuttujista laskettiin keskiarvomuuttujat, joiden minimiarvo on 1 ja maksimiarvo 5. Oppimisorientaatiomittarin reliabiliteetti on erinomainen. Tässä tutkimuksessa mittarin Cronbachin alfa oli mittauspisteessä T1 $\alpha = 0.93$ ja mittauspisteessä T2 $\alpha = 0.93$. Reliabiliteetit on laskettu keskiarvoina kaikista imputoiduista dataseteistä.

2.3.3 Suoritusorientaatio

Suoritusorientaatiota mitattiin itsearviointiin perustuvalla kyselyllä, joka on osa laajempaa Patterns of Adaptive Learning Scales (PALS) -mittaria (Midgley ym., 2000).

Mittari perustuu tavoiteorientaatioteoriaan (Kaplan & Maehr, 2006; Elliot, 1999). Suoritusorientaatiota mitattiin kyselyssä kahdenlaisilla väittämillä. Viisi väittämää mittasi suoritusorientaatioon kuuluvaa lähestymiskäyttäytymistä (esim. ”Minulle on tärkeää näyttää älykkäältä koulutovereihini verrattuna”) ja neljä väittämää välttämiskäyttäytymistä (esim. ”Yksi tavoitteistani on olla näyttämättä sitä, että minulla olisi vaikeuksia työskentelyssä”). Vastaukset kerättiin 5-portaisella Likert-asteikolla, jonka vastausvaihtoehdot olivat: 1 = Ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2 = Ei pidä kovin hyvin paikkaansa, 3 = Pitää jossain määrin paikkansa, 4 = Pitää melko hyvin paikkansa ja 5 = Pitää täysin paikkansa. Tässä tutkimuksessa suoritusorientaatiota mitataan yhtenä muuttujana sisältäen yhteensä yhdeksän väittämää, eikä lähestymis- ja välttämisorientaatiota erotella toisistaan. Analyysija varten muuttujista laskettiin keskiarvomuuttujat, joiden minimiarvo on 1 ja maksimiarvo 5. Suoritusorientaatiomittarin reliabiliteetti on erinomainen. Tässä tutkimuksessa mittarin Cronbachin alfa oli mittauspisteessä T1 $\alpha = 0.91$ ja mittauspisteessä T2 $\alpha = 0.92$. Reliabiliteetit on laskettu keskiarvoina kaikista imputoiduista dataseteistä.

2.4 Tilastolliset analyysit

Aineisto analysoitiin SPSS 25.0 -ohjelmalla. Itsemyötätuntomittarin (SCS) negatiiviset väittämät käännettiin jatkotyöskentelyä varten. Koska aineiston keruussa oli käytetty suunnitellun kadon mallia, aineiston puuttuvat arvot paikattiin moni-imputaatiomenetelmällä (Graham, Olchowski & Gilreath, 2007). Tässä tutkimuksessa muodostettiin 20 imputoitua datasettiä, joissa puuttuvat arvot korvattiin iteratiivisen Markov chain Monte Carlo (MCMC) -metodin avulla. Analyysit tehtiin kaikkien näiden 20 datasetin perusteella käyttäen joko keskiarvoja tai koontia, jonka SPSS antaa imputoitujen datasettien tuloksista.

Tutkimuksen muuttujista muodostettiin keskiarvomuuttujat, ja tarkasteltiin niiden välisiä korrelaatioita. Aineistosta muodostettiin neljä askeltavaa lineaarista regressiomallia, joihin lisättiin ensin kontrollimuuttuja ja sen jälkeen loput muuttujat. Näin saatiin selville kontrollimuuttujien selitysasteet, joita verrattiin lopullisten mallien muuttujien selitysasteisiin. Regressioanalyysistä raportoidut VIF-arvo, F-arvo, korjattu R^2 ja β ovat keskiarvoja imputoinnin 20 datasetin arvoista, ja muut arvot on luettu kohdasta ”pooled”.

3. TULOKSET

3.1 Kuvailevat tunnusluvut ja korrelaatiot

Tarkasteltiin muuttujien jakaumia ja todettiin, että Kolmogorov-Smirnovin testin mukaan yksikään muuttuja ei noudata normaalijakaumaa ($p < .001$). Koska tutkimuksen aineisto on niin suuri ($n = 3876$) ja histogrammit näyttävät normaalisti jakautuneilta, nojataan keskeiseen raja-arvolauseeseen ja käytetään tulosten analysoinnissa parametrisia menetelmiä. Keskeisen raja-arvolauseen mukaan suurissa otoksissa otoskeskiarvojen jakauma noudattaa likimäärin normaalijakaumaa riippumatta muuttujan arvojen jakaumasta perusjoukossa (Kwak & Kim, 2017).

Muuttujien väliset korrelaatiot, keskiarvot ja keskihajonnat esitetään taulukossa 2. Odotusten mukaisesti itsemyötätunto oli positiivisesti yhteydessä oppimisorientaatioon ja negatiivisesti yhteydessä suoritusorientaatioon. Itsemyötätuntoinen asenne korreloi positiivisesti oppimisorientaation kanssa ja heikon negatiivisesti, jos ollenkaan, suoritusorientaation kanssa. Itsekylmyyden ja suoritusorientaation välillä oli positiivinen yhteys ja itsekylmyyden ja oppimisorientaation välillä negatiivinen yhteys. Yllättävää oli se, että oppimis- ja suoritusorientaatio korreloivat positiivisesti keskenään.

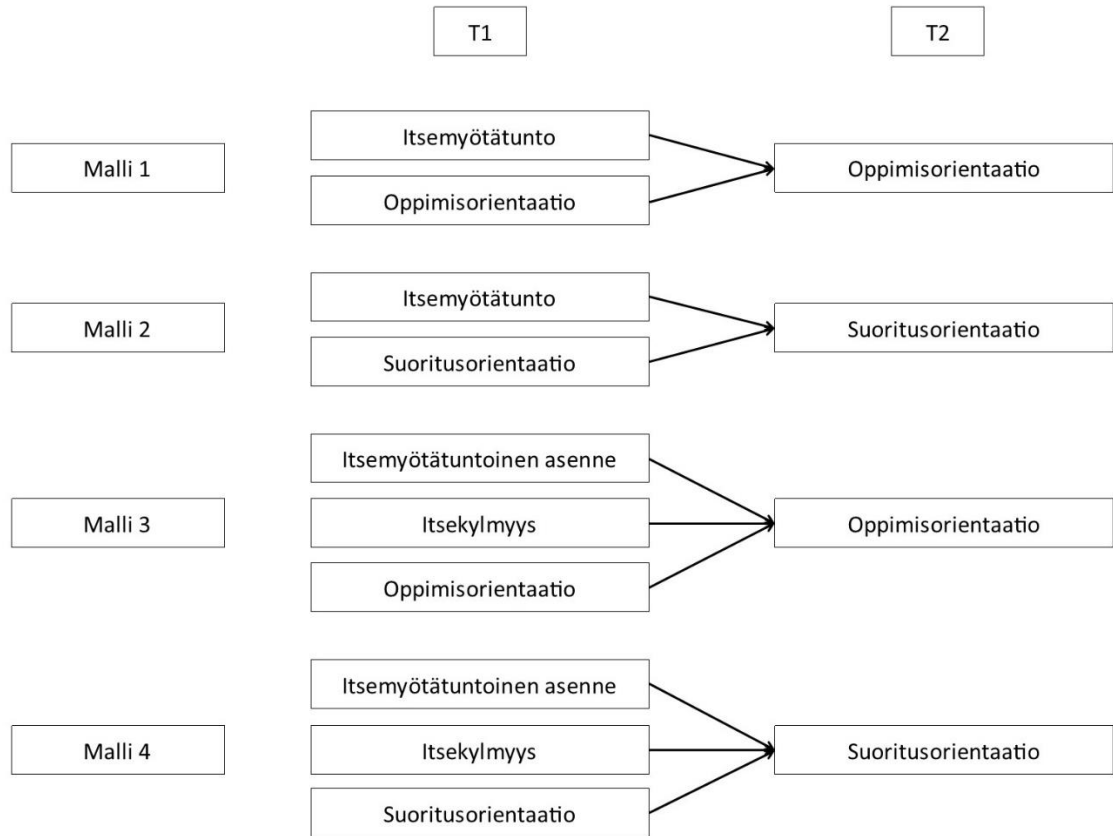
Taulukko 2: *Muuttujien väliset korrelaatiot, keskiarvot ja keskihajonnat*

Muuttuja	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	M	SD
1. Itsemyötätunto T1	1.00										3.19	.48
2. Itsemyötätunto T2	.54**	1.00									3.15	.48
3. Itsemyötätuntoinen asenne T1	.81**	.47**	1.00								2.90	.76
4. Itsemyötätuntoinen asenne T2	.45**	.82**	.51**	1.00							2.91	.79
5. Itsekyllmyys T1	-.62**	-.30**	-.05**	-.08**	1.00						2.53	.56
6. Itsekyllmyys T2	-.30**	-.57**	-.08**	.01	.40**	1.00					2.61	.55
7. Oppimisorientaatio T1	.22**	.15**	.26**	.16**	-.02	-.04*	1.00				4.02	.79
8. Oppimisorientaatio T2	.20**	.28**	.20**	.30**	-.06**	-.06**	.45**	1.00			3.96	.84
9. Suoritusorientaatio T1	-.10**	-.06**	-.05*	-.04	.11**	.05**	.16**	.06**	1.00		2.50	.89
10. Suoritusorientaatio T2	-.09*	-.09**	-.07**	-.03	.06**	.12**	.04*	.20**	.47**	1.00	2.61	.92

**p<.01, *p<.05, 2-tailed

3.2 Analyysit

Aineistosta muodostettiin neljä lineaarista regressiomallia, jotka esitetään kuvaajassa 1.



Kuvaaja 1. *Regressiomallit*

3.2.1 Itsemyötätunnon yhteys oppimisorientaatioon

Aineistosta muodostettiin lineaarinen regressiomalli (Malli 1), jossa tarkasteltiin, ennustaako syksyn (T1) itsemyötätunto kevään (T2) oppimisorientaatiota, kun syksyn (T1) oppimisorientaatio on kontrolloitu. Riippuvana muuttujana oli siis kevään (T2) oppimisorientaatio ja riippumattomina muuttujina syksyn (T1) itsemyötätunto ja oppimisorientaatio. Malli, jossa oli ennustajia, oli parempi kuin tyhjä malli, $F(2) = 522.76$, $p < .001$, korjattu $R^2 = 0.21$. Pelkkä syksyn oppimisorientaatio selitti 20.2 % ja syksyn oppimisorientaatio ja itsemyötätunto selittivät yhdessä 21.2 % kevään oppimisorientaation varianssista aineistossa. Regressiomallin tulokset esitetään taulukossa 3. Luonnollisesti syksyn oppimisorientaatio selitti kevään

oppimisorientaatiota siten, että mitä enemmän opiskelijalla oli oppimisorientaatiota syksyllä, sitä enemmän sitä oli myös keväällä. Myös syksyn itsemyötätunto selitti kevään oppimisorientaatiota hypoteesin 1 mukaisesti. Mitä enemmän opiskelijalla oli itsemyötätuntoa syksyllä, sitä enemmän hänellä oli oppimisorientaatiota keväällä, kun aiempi oppimisorientaatio kontrolloitiin. Selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollineaarisuutta (VIF < 5, toleranssi >.10).

3.2.2 Itsemyötätunnon yhteys suoritusorientaatioon

Mallissa 2 tarkasteltiin, ennustaako syksyn (T1) itsemyötätunto kevään (T2) suoritusorientaatiota, kun syksyn (T1) suoritusorientaatio on kontrolloitu. Riippuvana muuttujana oli siis kevään (T2) suoritusorientaatio ja riippumattomina muuttujina syksyn (T1) itsemyötätunto ja suoritusorientaatio. Malli, jossa oli ennustajia, oli parempi kuin tyhjä malli, $F(2) = 584.24$, $p < .001$, korjattu $R^2 = 0.22$. Pelkkä syksyn suoritusorientaatio selitti 21.9 % ja syksyn itsemyötätunto ja suoritusorientaatio selittivät yhdessä 22 % kevään suoritusorientaation varianssista aineistossa. Regressiomallin tulokset esitetään taulukossa 4. Kuten voitiin odottaa, syksyn suoritusorientaatio selitti kevään suoritusorientaatiota siten, että mitä enemmän opiskelijalla oli suoritusorientaatiota syksyllä, sitä enemmän sitä oli myös keväällä. Syksyn itsemyötätunto selitti kevään suoritusorientaatiota hypoteesin 2 mukaisesti. Mitä enemmän opiskelijalla oli itsemyötätuntoa syksyllä, sitä enemmän hänellä oli suoritusorientaatiota keväällä, kun aiempi suoritusorientaatio kontrolloitiin. Selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollineaarisuutta (VIF < 5, toleranssi >.10).

3.2.3 Itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekylmyyden yhteys oppimisorientaatioon

Kolmannessa mallissa tarkasteltiin, ennustavatko syksyn (T1) itsemyötätuntoinen asenne ja itsekylmyys kevään (T2) oppimisorientaatiota, kun syksyn (T1) oppimisorientaatio on kontrolloitu. Riippuvana muuttujana oli siis kevään (T2) oppimisorientaatio ja riippumattomina muuttujina syksyn (T1) itsemyötätuntoinen asenne, itsekylmyys ja oppimisorientaatio. Malli, jossa oli ennustajia, oli parempi kuin tyhjä malli, $F(3) = 349.24$, $p < .001$, korjattu $R^2 = 0.21$. Pelkkä syksyn oppimisorientaatio selitti 20.2 % ja syksyn itsemyötätuntoinen asenne, itsekylmyys ja oppimisorientaatio selittivät yhdessä 21.2 % kevään oppimisorientaation varianssista aineistossa. Regressiomallin tulokset esitetään taulukossa 3. Odotusten mukaisesti syksyn oppimisorientaatio selitti kevään

oppimisorientaatiota siten, että mitä enemmän opiskelijalla oli oppimisorientaatiota syksyllä, sitä enemmän sitä oli myös keväällä. Myös syksyn itsemyötätuntoinen asenne selitti kevään oppimisorientaatiota. Mitä enemmän opiskelijalla oli itsemyötätuntoista asennetta syksyllä, sitä enemmän hänellä oli oppimisorientaatiota keväällä, kun aiempi oppimisorientaatio ja itsekylymyys kontrolloitiin. Syksyn itsekylymyys selitti kevään oppimisorientaatiota niin, että mitä enemmän opiskelijalla oli itsekylymyyttä syksyllä, sitä vähemmän hänellä oli oppimisorientaatiota keväällä, kun aiempi oppimisorientaatio ja itsemyötätuntoinen asenne kontrolloitiin. Sekä syksyn itsemyötätuntoinen asenne että itsekylymyys olivat siis tilastollisesti merkitseviä kevään oppimisorientaation selittäjiä. Selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollineaarisuutta ($VIF < 5$, toleranssi $> .10$).

3.2.4 Itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekylymyyden yhteys suoritusorientaatioon

Mallissa 4 tarkasteltiin, ennustavatko syksyn (T1) itsemyötätuntoinen asenne ja itsekylymyys kevään (T2) suoritusorientaatiota, kun syksyn (T1) suoritusorientaatio on kontrolloitu. Riippuvana muuttujana oli siis kevään (T2) suoritusorientaatio ja riippumattomina muuttujina syksyn (T1) itsemyötätuntoinen asenne, itsekylymyys ja suoritusorientaatio. Malli, jossa oli ennustajia, oli parempi kuin tyhjä malli, $F(3) = 366.50$, $p < .001$, korjattu $R^2 = 0.22$. Pelkkä syksyn suoritusorientaatio selitti 21.8 % ja syksyn itsemyötätuntoinen asenne, itsekylymyys ja suoritusorientaatio selittivät yhdessä 22 % kevään suoritusorientaation varianssista aineistossa. Regressiomallin tulokset esitetään taulukossa 4. Luonnollisesti syksyn suoritusorientaatio selitti kevään suoritusorientaatiota siten, että mitä enemmän opiskelijalla oli suoritusorientaatiota syksyllä, sitä enemmän sitä oli myös keväällä. Myös syksyn itsemyötätuntoinen asenne selitti kevään suoritusorientaatiota. Mitä enemmän opiskelijalla oli itsemyötätuntoista asennetta syksyllä, sitä vähemmän hänellä oli suoritusorientaatiota keväällä, kun aiempi suoritusorientaatio ja itsekylymyys kontrolloitiin. Syksyn itsekylymyys ei selittänyt kevään suoritusorientaatiota. Näin ollen suoritusorientaatiota selitti pitkittäisesti merkitsevästi ainoastaan itsemyötätuntoinen asenne, ei itsekylymyys. Selittävien muuttujien välillä ei ollut multikollineaarisuutta ($VIF < 5$, toleranssi $> .10$).

Taulukko 3: *Oppimisorientaatiota ennustavien regressiomallien regressiokertoimet*

	Muuttuja	B	SE	β	95% CI
Malli 1	Itsemyötätunto	.18	.04	.10***	.11–.25
	Oppimisorientaatio	.45	.02	.43***	.41–.50
Malli 3	Itsemyötätuntoinen asenne	.10	.03	.09***	.05–.15
	Itsekylmyys	-.07	.03	-.05**	-.13–-.02
	Oppimisorientaatio	.45	.02	.43***	.41–.49

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

Taulukko 4: *Suoritusorientaatiota ennustavien regressiomallien regressiokertoimet*

	Muuttuja	B	SE	β	95% CI
Malli 2	Itsemyötätunto	-.08	.04	-.04*	-.15–-.01
	Suoritusorientaatio	.48	.02	.46***	.44–.52
Malli 4	Itsemyötätuntoinen asenne	-.05	.02	-.04*	-.10–-.01
	Itsekylmyys	.01	.03	.01	-.05–.08
	Suoritusorientaatio	.48	.02	.47***	.44–.53

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

4. POHDINTA

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkasteltiin paitsi itsemyötätunnon, myös itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekylmyyden yhteyttä opiskelumotivaation kahteen eri alalajiin: 1) sisäiseen motivaatioon viittaavaan oppimisorientaatioon sekä 2) ulkoiseen motivaatioon liittyvään suoritusorientaatioon. Näitä yhteyksiä tutkittiin pitkittäisasetelmalla, kun valtaosa aiemmista tutkimuksista on ollut poikittaistutkimuksia. Tutkimuksen tulokset lisäävät ymmärrystä itsemyötätunnon ja opiskelumotivaation välisestä suhteesta.

Koska itsemyötätuntomittarin (SCS) faktorirakenne on kiistanalainen, analyysit tehtiin käyttäen sekä kokonaisskaalaa (sisältäen positiiviset ja negatiiviset väittämät) että erottaen itsemyötätuntoinen asenne (positiiviset väittämät) ja itsekylmyys (negatiiviset väittämät) kahdeksi eri komponentiksi. Kokonaisskaalaa käyttäen itsemyötätunto näyttää olevan hypoteesiemme mukaisesti positiivisessa yhteydessä oppimisorientaatioon ($\beta =$

.10, $p < .001$) ja negatiivisesti yhteydessä suoritusorientaatioon ($\beta = -.04$, $p = .02$). Kun itsemyötätuntomittarista (SCS) eroteltiin a) positiivisista väittämistä koostuva itsemyötätuntoinen asenne ja b) negatiivisista väittämistä koostuva itsekyllmyys, itsemyötätuntoisen asenteen yhteys oppimisorientaatioon näyttäytyi positiivisena ($\beta = .09$, $p < .001$) ja yhteys suoritusorientaatioon negatiivisena ($\beta = -.04$, $p = .025$). Tämän tutkimuksen mukaan itsekyllmyys näyttää olevan negatiivisesti yhteydessä oppimisorientaatioon ($\beta = -.05$, $p = .008$), mutta itsekyllmyyden ja suoritusorientaation välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($\beta = .01$, $p = .644$).

4.1 Tutkimustulosten merkitys

Tämän tutkimuksen merkittävä havainto on se, että itsemyötätunnon ja opiskelumotivaation kahden alalajin väliset yhteydet kuvautuvat osin erilaisina käytettäessä SCS:ää yksidimensionaalisenä verrattuna siihen, että mittarista erotellaan kaksi faktoria. Tutkimuksen tulokset tuovatkin mielenkiintoisen lisän ajankohtaiseen keskusteluun siitä, kuinka itsemyötätuntomittari SCS:ää tulisi käyttää ja toisaalta, kuinka mielekäs on se itsemyötätunnon käsitteellinen formulointi, jonka varaan SCS rakentuu. Mittaria on kritisoitu ”kontaminoiduksi”, koska se sisältää positiivisten, ”todellista itsemyötätuntoa” eli itsemyötätuntoista asennetta indikoivien väittämien lisäksi myös negatiivisia väittämiä, joilla tiedetään olevan vahva yhteys psykopatologiaan (Muris & Otgaar, 2020). Toimivan ja luotettavan mittarin olemassaolo on kriittisen tärkeää tieteellisen tutkimuksen tekemisessä, sillä ilman validia mittaria emme voi tehdä valideja johtopäätöksiä asioiden korrelatiivisista yhteyksistä tai syy-seuraus-suhteista.

Tämän tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että käyttämällä SCS:n kokonaisskaalaa emme tavoita sitä spesifimpää informaatiota, mitä saamme käyttäen kahta eri faktoria. Kun SCS jaotellaan itsemyötätuntoiseen asenteeseen ja itsekyllmyyteen, saadaan osin erilaisia ja toisaalta myös ”tarkempia” tuloksia, kuin kokonaisskaalaa käyttämällä. Tämä havainto tukee näkemystä siitä, että SCS:ää tulisi käyttää siten, että se jaotellaan kahteen eri faktoriin.

Voidaan pohtia, mikä on ylipäätään itsekyllmyyttä mittaavien negatiivisten väittämien rooli SCS:ssä. Onko itsemyötätuntoinen asenne sitä ”todellista itsemyötätuntoa”, vai kuvastaako itsemyötätuntoa myös itsekyllmyyden vähäisyys? Mikäli itsemyötätunto ymmärretään laadultaan puhtaasti myönteiseksi käsitteeksi, jota mitataan positiivisin väittämin, SCS:n tarkastelu ilman negatiivisia itsekyllmyyttä kuvaavia väittämiä auttaa

myös ymmärtämään kysymystä siitä, onko itsemyötätunnolla jotain omaa itsenäistä annettavaa yksilön hyvinvoinnille ja siihen liittyvälle tutkimukselle. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan pitkittäisesti tarkasteltuna ”todellisen itsemyötätunnon” yhteys oppimisorientaatioon säilyi positiivisena ($\beta = .09, p < .001$) ja suoritusorientaatioon negatiivisena ($\beta = -.04, p < .05$) vielä senkin jälkeen, kun mittarista oli eroteltu negatiiviset väittämät omaksi dimensiokseen. Tämä tulos tukee ajatusta siitä, että itsemyötätunnon hyvinvointia tukeva vaikutus ei liity ainoastaan SCS:n negatiivisten väittämien seurauksena syntyviin, käännteisiin yhteyksiin psykopatologian kanssa. ”Todellinen itsemyötätunto” näyttää tulostemme mukaan auttavan nuoria saavuttamaan oppimisorientaatiota, jolle on luonteenomaista aito halu kehittää itseään ja oppia uutta. Tällaisen sisäisestä motivaatiosta lähtevän suuntautumisen tavan voi olettaa tukevan nuoria myös tärkeiden nuoruuteen liittyvien kehitystehtävien kohtaamisessa. Nuoruus on ihmiselle hämmentävää aikaa, ja se sisältää monenlaisia haasteita (Steinberg & Morris, 2001). Itsemyötätunto voi helpottaa nuorta tutkimaan itseään ja ympäröivää maailmaa sekä kurkottamaan kohti tulevaisuutta, pelkäämättä liikaa elämän väistämättä eteen tuomia pettymyksiä.

4.2 Tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet

Tällä tutkimuksella on joitakin rajoituksia. Tutkimuksen aineisto kerättiin internet-pohjaisilla kyselylomakkeilla toisen asteen oppilaitoksissa. Vastaukset perustuivat itsearviointiin, johon liittyy tunnetusti erinäisiä rajoituksia. Jotkut opiskelijat ovat esimerkiksi saattaneet vastata kyselyyn sosiaalisesti suotavalla tavalla. Sosiaalisesti suotava vastaustapa tarkoittaa sitä, että tutkittava pyrkii antamaan itsestään sosiaalisesti hyväksyttävän kuvan sen sijaan, että vastaisi kysymyksiin täysin rehellisesti (Holden & Passey, 2009). On myös mahdollista, että osa vastaajista on vastannut kyselyyn huolimattomasti tai tahallaan epärehellisesti. Opiskelijat vastasivat kyselyyn luokkahuoneissa, joissa he istuivat melko lähekkäin toisiaan. Vaikka opettajat ja tutkimusavustajat valvoivat kyselyn täyttämistä, on myös mahdollista, että jotkut opiskelijat ovat keskustelleet kysymyksistä tai sopineet vastauksista yhdessä. Tällaiset vastaustavat heikentävät tutkimustulosten luotettavuutta.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin itsemyötätunnon ja sen alalajien, itsemyötätuntoisen asenteen ja itsekylmyyden, yhteyksiä oppimis- ja suoritusorientaatioon. Tutkimuksessa ei huomioitu mahdollisia välittäviä muuttujia, jotka saattoivat osaltaan vaikuttaa

tarkasteltujen muuttujien välisiin suhteisiin. Aiemman tutkimuksen mukaan akateeminen pystyvyys ja vähäinen epäonnistumisen pelko toimivat välittävinä muuttujina itsemyötätunnon ja oppimis- ja suorituserientaation välisissä suhteissa (Neff ym., 2005).

Tutkimuksen vahvuutena on, että siinä itsemyötätuntoa ja opiskelumotivaatiota tutkittiin nuorilla. Vaikka opiskelumotivaatiota on tutkittu ennenkin nuorisoinaistoilla, suurin osa aiemmasta itsemyötätuntotutkimuksesta on painottunut aikuisväestöön. On ehdotettu, että itsemyötätunto saattaisi auttaa nuoria selviytymään ikävaiheeseen liittyvistä haasteista (Neff & McGehee, 2010). Siksi onkin tärkeää selvittää tarkemmin itsemyötätunnon roolia juuri nuoruudessa. Tutkimus suoritettiin pitkittäisasetelmalla, jonka avulla voimme tarkastella muuttujien välistä yhteyttä, mutta myös niiden ajallisia ja kausaalisia suhteita. Tutkimuksen otoskoko on suuri (n=3876), ja se edustaa hyvin Suomessa toisen asteen koulutuksessa olevia nuoria.

Tutkimuksen aineisto kerättiin käyttäen suunnitellun kadon menetelmää, jonka avulla kyselyn pituus yhtä tutkittavaa kohden saatiin pidettyä kohtuullisena. Tämä lisäsi vastausten luotettavuutta, sillä tutkittavat jaksoivat todennäköisesti vastata kyselyyn huolellisesti, kun kysely ei ollut liian pitkä (Little & Rhemtulla, 2013). Koska järjestelmä arpoi erilaiset kyselylomakkeet vastaajille satunnaisesti, vieruskaverit saivat todennäköisesti kysymykset eri järjestyksessä, mikä vähensi opiskelijoiden keskinäistä keskustelua kysymyksistä.

4.3 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan mitattaessa itsemyötätuntoa käyttäen SCS:n kokonaisskaalaa itsemyötätunto on positiivisesti yhteydessä oppimiserientaatioon ja negatiivisesti suorituserientaatioon. Eroteltaessa SCS:stä positiivisista väittämistä koostuva itsemyötätuntoinen asenne ja negatiivisista väittämistä koostuva itsekyllmyys, itsemyötätuntoinen asenne on SCS:n kokonaisskaalalla mitatun itsemyötätunnon tavoin positiivisesti yhteydessä oppimiserientaatioon ja negatiivisesti suorituserientaatioon. Itsekyllmyys näyttäisi olevan negatiivisesti yhteydessä oppimiserientaatioon. Itsekyllmyyden ja suorituserientaation välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää yhteyttä.

Aiemmat itsemyötätuntotutkimukset ovat painottuneet lähinnä aikuisväestöön, joten itsemyötätuntoa tulisi tutkia lisää nuorisoinaistoilla, jotta saavutettaisiin tarkempi ymmärrys itsemyötätunnon potentiaalisesti tärkeästä roolista nuoruudessa. SCS:n

faktorirakenne on kiistanalainen, mutta tämä tutkimus tukee ajatusta siitä, että itsemyötätuntoa olisi hyvä tarkastella nuorten kohdalla kahtena eri osa-alueena, itsemyötätuntoisena asenteena ja itsekyllmyytenä. Itsemyötätunnon eri osa-alueiden yhteyksiä opiskelumotivaatioon ei ole tutkittu aiemmin, joten lisätutkimus aiheesta on tarpeen tarkemman kuvan saamiseksi. Tutkimuksen mukaan itsemyötätuntoa esiintyy enemmän miehillä kuin naisilla (esim. Neff, 2003a). Olisi mielenkiintoista tutkia myös, vaikuttaako itsemyötätunto eri tavoin opiskelumotivaatioon eri sukupuolilla.

LÄHTEET

- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, *84*(3), 261-271. doi: 10.1037/0022-0663.84.3.261
- Babenko, O. & Oswald, A. (2018). The roles of basic psychological needs, self-compassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical Teacher*, 1-4. doi: 10.1080/0142159X.2018.1442564
- Baillargeon, S. (2017). Self-compassion and motivation: A meta-analysis. Julkaisematon käsikirjoitus. University of Nicosia. Haettu 24.4.2020 osoitteesta https://www.researchgate.net/publication/320111096_Self-Compassion_and_Motivation_A_Meta-Analysis
- Baranik L. E., Barron K. E., & Finney S. J. (2007). Measuring goal orientations in a work domain: construct validity evidence for the 2 × 2 framework. *Educational and Psychological Measurement*, *67*, 697–718. doi: 10.1177/0013164406292090
- Barnard, L., & Curry, J. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, *15*(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Batson, C. D., Duncan, B., Ackerman, P., Buckley, T., & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology*, *40*, 290–302. doi: 10.1037//0022-3514.40.2.290
- Batson, C., & Shaw, L. (1991). Evidence for altruism: Toward a pluralism of prosocial motives. *Psychological Inquiry*, *2*, 107–122. doi: 10.1207/s15327965pli0202_1
- Baumeister, R. F., Campbell, J., Krueger, J., & Vohs, K. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, *4*, 1–44. doi: 10.1111/1529-1006.01431

- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 141–156. doi: 10.1037//0022-3514.64.1.141
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5–33. doi: 10.1037//0033-295x.103.1.5
- Bereby-Meyer, Y., & Kaplan, A. (2005). Motivational influences on transfer of problem-solving strategies. *Contemporary Educational Psychology*, 30(1), 1-22. doi: 10.1016/j.cedpsych.2004.06.003
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*. New York: Bantam.
- Breines, J., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. doi: 10.1177/0146167212445599
- Brenner, R., Vogel, D., Lannin, D., Engel, K., Seidman, A., & Heath, P. (2018). Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 346-357. doi: 10.1037/cou0000257
- Byrne, J. & O'Brien, E. (2014). Interpersonal views of narcissism and authentic high self-esteem: it is not all about you. *Psychological Reports*, 115, 243–260. doi: 10.2466/21.09.pr0.115c15z9
- Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., & Bourkas, S. et al. (2018). Structural validation of the Self-Compassion Scale with a German general population sample. *PLOS ONE*, 13(2), e0190771. doi: 10.1371/journal.pone.0190771
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23, 460 – 468. doi: 10.1002/cpp.1974

- Cunha, M., Xavier, A. and Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62.
- Dweck, C. S. (2017). *Mindset: Changing the way you think to fulfil your potential* (6. painos). Iso-Britannia: Constable & Robinson Ltd.
- Dykman, B. (1998). Integrating cognitive and motivational factors in depression: Initial tests of a goal-orientation approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 139-158. doi: 10.1037/0022-3514.74.1.139
- Eccles, J. S., Adler, T., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. Teoksessa J. T. Spence (toim.) *Achievement and achievement motives*. San Francisco: W. H. Freeman, 75–146
- Elliot, A. J. (1999). Approach and avoidance motivation and achievement goals. *Educational Psychologist*, 34(3), 169-189. doi: 10.1207/s15326985ep3403_3
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501–519. doi: 10.1037/0022-3514.80.3.501
- Elliott, E., & Dweck, C. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 5-12. doi: 10.1037/0022-3514.54.1.5
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*, 13(2), e0192022. doi: 10.1371/journal.pone.0192022
- Fresnics, A., Wang, S., & Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. *Psychiatry Research*, 274, 91-97. doi: 10.1016/j.psychres.2019.02.019

- Gedik, Z. (2018). Self-compassion and health-promoting lifestyle behaviors in college students. *Psychology, Health & Medicine, 24*(1), 108-114. doi: 10.1080/13548506.2018.1503692
- Goetz, J., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*, 351–374. doi: 10.1037/a0018807
- Graham, S., & Golan, S. (1991). Motivational influences on cognition: Task involvement, ego involvement, and depth of information processing. *Journal of Educational Psychology, 83*(2), 187-194. doi: 10.1037/0022-0663.83.2.187
- Graham, J., Olchowski, A., & Gilreath, T. (2007). How Many Imputations are Really Needed? Some Practical Clarifications of Multiple Imputation Theory. *Prevention Science, 8*(3), 206-213. doi: 10.1007/s11121-007-0070-9
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. Teoksessa Davidson, R. J., Scherer, K. R., & Goldsmith, H. H. (toim.) *Handbook of affective sciences*. New York: Oxford University Press, 852–870
- Halamová, J., Kanovský, M., & Pacúchová, M. (2018). Self-Compassion Scale: IRT Psychometric Analysis, Validation, and Factor Structure – Slovak Translation. *Psychologica Belgica, 57*(4), 190. doi: 10.5334/pb.398
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of psychology, 147*(4), 311-323. doi: 10.1080/00223980.2012.693138
- Hoffman, M. L. (1981). Is altruism part of human nature? *Journal of Personality and Social Psychology, 40*, 121–137. doi: 10.1037//0022-3514.40.1.121
- Holden, R. R., & Passey, J. (2009). Social desirability. Teoksessa M. R. Leary & R. H. Hoyle (toim.), *Handbook of individual differences in social behavior*. The Guilford Press, 441–454
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Chicago: Encyclopedia Britannica.
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role

- of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence*, 53, 107-115. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.09.005
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kaplan, A., & Maehr, M. (1999). Achievement Goals and Student Well-Being. *Contemporary Educational Psychology*, 24(4), 330-358. doi: 10.1006/ceps.1999.0993
- Kaplan, A., & Maehr, M. (2006). The Contributions and Prospects of Goal Orientation Theory. *Educational Psychology Review*, 19(2), 141-184. doi: 10.1007/s10648-006-9012-5
- Kelly, A C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 727–755. doi: 10.1521/jscp.2010.29.7.727
- Kumlander, S., Lahtinen, O., Turunen, T., & Salmivalli, C. (2018). Two is more valid than one, but is six even better? The factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *PLOS ONE*, 13(12), e0207706. doi: 10.1371/journal.pone.0207706
- Kwak, S., & Kim, J. (2017). Central limit theorem: the cornerstone of modern statistics. *Korean Journal of Anesthesiology*, 70(2), 144. doi: 10.4097/kjae.2017.70.2.144
- Kwek, A., Bui, H., Rynne, J., & So, K. (2013). The impacts of self-esteem and resilience on academic performance: An investigation of domestic and international hospitality and tourism undergraduate students. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 25, 110–122. doi: 10.1080/10963758.2013.826946
- Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. Teoksessa V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (toim.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1

- Linnenbrink, E., & Pintrich, P. (2002). Achievement Goal Theory and Affect: An Asymmetrical Bidirectional Model. *Educational Psychologist*, 37(2), 69-78. doi: 10.1207/s15326985ep3702_2
- Lishner, D., Batson, C., & Huss, E. (2011). Tenderness and Sympathy: Distinct Empathic Emotions Elicited by Different Forms of Need. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 614–625. doi: 10.1177/0146167211403157
- Little, T., & Rhemtulla, M. (2013). Planned Missing Data Designs for Developmental Researchers. *Child Development Perspectives*, 7(4), 199-204. doi: 10.1111/cdep.12043
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A Reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLOS ONE*, doi: 10.1371/journal.pone.0132940
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32, 545–552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Marsh, I., Chan, S., & MacBeth, A. (2017). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027. doi: 10.1007/s12671-017-0850-7
- Mead, G. H. (1934). *Mind, self, and society*. Chicago: University of Chicago Press.
- Midgley, C., Maehr, M. L., Hruda, L. Z., Anderman, E., Anderman, L., Freeman, K. E., & Urdan, T. (2000). Manual for the patterns of adaptive learning scales. *Ann Arbor, 1001*, 48109–1259.
- Mruk, C., J. (2013). *Self-esteem and positive psychology: research, theory, and practice* (4th ed.). New York: Springer Publishing Company
- Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The Process of Science: A Critical Evaluation of more than 15 Years of Research on Self-Compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*. doi: 10.1007/s12671-020-01363-0

- Muris, P., & Petrocchi, N. (2016). Protection or Vulnerability? A Meta-Analysis of the Relations Between the Positive and Negative Components of Self-Compassion and Psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi: 10.1002/cpp.2005
- Neely, M., Schallert, D., Mohammed, S., Roberts, R. and Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualizing of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101, doi:10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2016). *Itsemyötätunto* (suom. T. Kielinen). Helsinki: Viisas Elämä Oy.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287. doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. and McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. doi: 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J.K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2018). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in 20 Diverse Samples: Support for Use of a Total Score and Six Subscale Scores. *Psychological Assessment*, 1–19. doi: 10.1037/pas0000629
- Petrocchi, N., Ottaviani, C., & Couyoumdjian, A. (2013). Dimensionality of self-compassion: translation and construct validation of the self-compassion scale in an Italian sample. *Journal of Mental Health*, 23(2), 72-77. doi: 10.3109/09638237.2013.841869

- Pintrich, P., Conley, A., & Kempler, T. (2003). Current issues in achievement goal theory and research. *International Journal of Educational Research*, 39(4-5), 319-337. doi: 10.1016/j.ijer.2004.06.002
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K., & Van Gucht, D. (2010). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. doi: 10.1002/cpp.702
- Ryan, R., & Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.68
- Salmela-Aro, K. (toim.). (2018). *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Singer, T., & Klimecki, O. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24, R875–R878. doi: 10.1016/j.cub.2014.06.054
- Steinberg, L., & Morris, A.S. (2001). Adolescent development. *Annual review of psychology*, 52(1), 83–110. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.83
- Strauss, C., Lever Taylor, B., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27. doi: 10.1016/j.cpr.2016.05.004
- Turner, J., Husman, J., & Schallert, D. (2002). The Importance of Students' Goals in Their Emotional Experience of Academic Failure: Investigating the Precursors and Consequences of Shame. *Educational Psychologist*, 37(2), 79-89. doi: 10.1207/s15326985ep3702_3
- Wentzel, K. R. (2000). What is it that I'm trying to achieve? Classroom goals from a content perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 105–115. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1021>
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2014). Self-Compassion in Recovery Following Potentially Traumatic Stress: Longitudinal Study of At-Risk Youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645-653. doi: 10.1007/s10802-014-9937-y