

Perfektionismi 9. luokan oppilaille ja sen yhteys sukupuoleen,
sosiaaliseen mediaan ja jatkokoulutusvalintaan

Anna Uitto

Julia Ranto

Pro gradu -tutkielma

Kasvatustiede

Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö

Turun yliopisto

Professori, Janne Lepola

Toukokuu 2021

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

TURUN YLIOPISTO

Opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö

UITTO, ANNA & RANTO, JULIA

Perfektionismi 9. luokan oppilailla ja sen yhteys sukupuoleen, sosiaaliseen mediaan ja jatkokoulutusvalintaan

Pro gradu -tutkielma, 48s., 6 liites.

Kasvatustiede

Toukokuu, 2021

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksessa tarkastellaan 9. luokan oppilaiden perfektionismia ja sen yhteyttä sukupuoleen, sosiaaliseen mediaan ja jatkokoulutusvalintaan. Tavoitteena oli analysoida, missä määrin 9.-luokkalaisilla oppilailla esiintyy kuormittavia perfektionistisia piirteitä, kuten riittämättömyyden tunteita, täydellisyuden tavoittelua, epäonnistumisen pelkoa ja itsekritiikkiä. Lisäksi selvitettiin, onko erilaisilla tekijöillä kuten oppilaiden sukupuolella, tulevalla jatkokoulutusvalinnalla, sosiaalisella medialla, koululla ja viimeisimmän todistuksen keskiarvolla yhteyttä oppilaiden kuormittaviin perfektionistisiin piirteisiin.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 154 yhdeksännen luokan oppilasta 11 eri luokasta. Aineisto kerättiin kahdelta eri paikkakunnalta. Toiselta paikkakunnalta luokkia oli seitsemän, kun taas toiselta paikkakunnalta oli neljä. Tutkimusote oli sekä kvalitatiivinen että kvantitatiivinen. Aineisto kerättiin molemmilta paikkakunnilta yhdestä koulusta. Kyselylomake sisälsi sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä. Aineiston määrällinen osuus analysoitiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa käyttäen ja laadullinen osuus teemoiteltiin sisällönanalyysin mukaan.

Tutkimustulokset osoittivat, että 9.-luokkalaisilla oppilailla ei esiinny kuormittavia perfektionistisia piirteitä. Tämä tulos poikkeaa sekä valtakunnallisista että maailmanlaajuisista tutkimustuloksista. Nuoret eivät myöskään kokeneet sosiaalisen median vaikuttavan kuormittavien perfektionismipiirteiden kehittymiseen. Kuitenkin laadullisessa osuudessa 9.-luokkalaiset kokivat sosiaalisesta mediasta seuraavan enemmän haittoja kuin hyötyjä koulusuoriutumiseen liittyen.

Avainsanat: perfektionismi, sosiaalinen media, sukupuoli, jatkokoulutusvalinta, koulukäyttäytyminen

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	4
2. PERFEKTIONISMI	6
2.1. Koulukäyttäytyminen ja perfektionismi	7
2.2. Jatkokoulutusvalinta ja perfektionismi	9
2.3. Sukupuoli ja perfektionismi	10
2.4. Koulu-uupumus ja perfektionismi	10
2.5. Sosiaalinen media ja perfektionismi	11
3. TUTKIMUSONGELMAT	13
4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	14
4.1. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat.....	14
4.2. Tutkimusmenetelmät.....	14
4.3. Kyselyaineiston analysointi	16
5. TUTKIMUSTULOKSET	19
5.1. Perfektionismin kuormittavuuteen liittyvät osa-alueet	19
5.2. Perfektionismin osa-alueiden yhteys taustamuuttujiin	21
5.3. Jatkokoulutusvalinnan vaikutus koulutyömäärään	24
5.4. Sosiaalisen median hyödyt ja haitat koulusuoriutumiseen liittyen	28
6. POHDINTA	33
6.1. Tulosten tarkastelua	33
6.2. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	37
LÄHDELUETTELO	39
LIITTEET.....	43

1. JOHDANTO

Yhteiskunnassa korostetaan yhä enemmän kilpailua, suoriutumista ja menestymistä. Ympäristön luomat odotukset, kuten tässä kontekstissa median eri viestintäkanavat täyttyvät lähinnä kauneusihanteista ja urallisista menestystarinoista. Tämä luo väistämättä mielikuvaa siitä, millaisia meidän tulisi olla. Näin ollen meidän tulisi täyttää paitsi ulkoiset kauneuskriteerit, myös samanaikaisesti luoda menestyksellistä uraa – olla siis poikkeuksellisen hyviä kaikessa mitä teemme. Tutkimusten mukaan tämä on, yhtä kaikki, johtanut perfektionististen piirteiden kasvuun jo 1980-luvulta alkaen. (Curran & Hill 2017; Domar & Kelly 2009, 43.) Sittenkin tehdyn tutkimuksen valossa erityisesti nuoret aikuiset, niin sanottu milleniaalisukupolvi, on epäterveen perfektionismin vaikutuksen alaisina. He ovat jopa kymmenen prosenttia enemmän ankarampia itseään kohtaan kuin saman ikäiset nuoret 1980-luvulla. Lisäksi nuoret kokivat enemmän ympäristön kohdistamia paineita ja olivat vaativampia muita kohtaan kuin aikaisemmin. (Kettunen 2018).

Perfektionismilla tarkoitetaan täydellisyyden tavoittelua ja itselle asetettuja liian korkeita vaatimuksia. Sille ominaista on myös tavoitteet, jotka ovat yleensä vaikeasti saavutettavia tai niiden toteuttamisessa pitää tehdä ylenpalttisia uhrauksia. Perfektionisti arvioi itseään suoritusten kautta ylikriittisesti ja samalla pelkää jatkuvasti mahdollisia epäonnistumisia. Toisaalta perfektionismi voi olla myös hyvä piirre, mikäli se hyödyttää ja motivoi yksilöä. Haitalliset piirteet ottavat kuitenkin usein vallan, jolloin käyttäytymismalli saattaa päätyä uupumukseen tai muihin erilaisiin riittämättömyyden tunteisiin. (Salmela-Aro 2009a; Salmela-Aro 2009b.) Riittämättömyyden tunteet voivat puolestaan altistaa masennukselle ja pahimmillaan jopa itsemurhille (Kettunen 2018).

Perfektionismin nousua perustellaan nykypäivän valossa meritokratia-termin avulla. Se tarkoittaa ajatusmaailmaa, jossa ihmisen arvo on sidoksissa hänen saavuttamiinsa ansioihin. (Curran & Hill 2017.) Perfektionismin ja suorituskeskeisen ajatusmaailman arvostaminen näyttäytyy muun muassa työhaastattelutilanteissa. Haastateltava saattaa mainita perfektionismin huonoksi ominaisuudekseen, vaikka sen esiin nostamisen tarkoituksena on lopulta antaa itsestään mahdollisimman hyvä kuva. (Riihimäki 2018). Nämä ovat selkeitä esimerkkejä siitä, kuinka nuoret asettavat itselleen yhä epärealistisempia tavoitteita niin opiskelun kuin työnkin suhteen. Se puolestaan altistaa

haitallisten perfektionismipiirteiden kasvulle. (Curran & Hill 2017) Sosiaalinen media on yksi niistä tekijöistä, joka saa nuoret asettamaan itselleen kohtuuttomia odotuksia yhteiskunnan asettamien paineiden lisäksi (Curran & Hill, 2017). Toisaalta nuorten oletetaan olevan tietoisia ympäristön aiheuttavista paineista. Kuitenkin eritoten nuoruusiän aikana korostuva ulkonäön merkitys altistaa kovalle paineelle. Se puolestaan vaikuttaa nuoren käsitykseen omasta itsestään ja kehostaan. (Välimaa 2001, 89–106; Lawner & Nixon 2011.) Sosiaalisessa mediassa tapahtuva vertaisten tarkkailu ja sen suhteuttaminen itseensä vaikuttaa nuoren oman identiteetin määrittelyyn (Weber & Mitchell 2008). Erityisesti tytöillä on todettu esiintyvän kehotyytyväisyyden laskua, liittyen toistensa kuvien vertaisarviointiin. Tämä saattaa olla yhteydessä tyytymättömyyden tunteeseen omaan itseensä liittyen. Tässä kontekstissa on kuitenkin huomioitava tytön oma tietotaito tulkita vertaisten muokattuja kuvia. (Kleemans ym. 2018.)

Koulutukselliset siirtymävaiheet ovat nuorelle aikaa, jolloin muutoksia tapahtuu hyvin paljon ja nopealla tahdilla. Siirtymät vaativat nuorelta uusiin rooleihin heittäytymistä, jotka saattavat luoda suuria haasteita. Näin ollen tasapainottelu resurssien ja uusien vaatimusten välillä voi edeltää sitoutumiseen, mutta myös uupumukseen. Lämsän (2009) mukaan, jo alakouluikäisillä lapsilla valinnan pakko ja epävarmuus valintoihin liittyen saa aikaan stressiä ja pelkoa. Negatiiviset tunteet johtuvat osittain siitä, että oppilaat osaavat ajatella koulumenestyksen vaikutusta heidän tulevaisuuteensa nuoresta iästä huolimatta. Perfektionistien on todettu olevan sukupuolittuneesti tyttöjä (Kontoniemi 2003, 21.) Hakalan (2011) mukaan, koulu on vahvassa asemassa perfektionististen piirteiden nousuun ja toisen asteen aloittaneista tytöistä uupuneita onkin joka viides (Ala-Korpela 2011). Pojilla sen sijaan suhtautuminen kouluun ja opiskeluun muuttuu kielteiseksi (Salmela-Aro 2010, 448–449).

Tutkimukset osoittavat nuorten aikuisten olevan tulosten mukaan merkittävästi perfektionistisempia kuin aikaisempina vuosikymmeninä (Kettunen 2018). Haitallisen perfektionismikäyttäytymismallin muodostumista ei ole vielä laajalti tutkittu. Tämän tutkimuksen tarkoitus on analysoida 9.-luokkalaisten asenteita täydellisyyden tavoitteluun. Se voi puolestaan mahdollistaa ennaltaehkäisevän työn edistämistä lapsen elämän aikaisemmassa kehitysvaiheessa.

2. PERFEKTIONISMI

Perfektionismin kehittymiselle on vähitellen löydetty selkeitä viitteitä siitä, että niiden juuret ovat muiden persoonallisuuspiirteiden synnyn pohjalla. Syitä voidaan löytää sekä ympäröivästä yhteiskunnasta, että perfektionististen henkilöiden psykologiasta. (Antony & Swinson 2009 17–23; Rose & Perski 2010, 11.) Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön psykiatri Timo Niemi (1995) toteaa, että perfektionismin taustalla on huono itsetunto ja sen yhtenä taustatekijänä varhaiset lapsuuden kokemukset (Korhonen 1995). Itsetunnon ollessa alhainen, ihminen kompensoi puuttuvaa itsetuntoa kehittämällä erilaisia käyttäytymistapoja. (Rose & Perski 2010, 45.) Huonolla itsetunnolla saattaakin olla vaikutusta erilaisten persoonallisuuspiirteiden syntyyn (Farm 2009, 22).

Perfektionismia määriteltäessä on hyvä muistaa sen kaksi eri puolta: toimintaa tukeva ja haittaava puoli. Perfektionismi luokitellaan monessa kontekstissa sen patologisuuden mukaan. Ei-patologisen, eli niin sanotun normaalin perfektionismin puitteissa, pyritään täydellisyyteen ja asetetaan kunnianhimoisia tavoitteita. Samalla pystytään tunnistamaan täydellisyyden tavoittelun haitalliset puolet, jonka avulla toimintatapoja voi pyrkiä muuttamaan hyödyllisempään suuntaan. Patologiseen, eli neuroottiseen perfektionismiin kuuluu sen sijaan ylettömien tavoitteiden asettaminen ja niihin pyrkiminen säälimättömästi keinolla millä hyvänsä. (Antony & Swinson 2009, 48–57; Rose & Perski 2010, 72–73.) Jälkimmäinen, ihmisen toimintaa haittaava määritelmä on nykytiedon valossa koko ajan yleisempi. Sen muita sairauksia aiheuttavasta näkökulmasta, haitallinen perfektionismi on lukumäärällisesti jopa kansansairautta hipova termi. Vuonna 2015 tehdyn Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan, 860 000 työkäistä ihmistä ei uskonut selviävänsä terveenä eläkeikään asti. Se on lukumäärällisesti yli neljännes osa työkäisistä. (Riihimäki 2018.) Kyseinen tulos on kasvatustieteen professori Juha T. Hakalan (2018) mukaan huolestuttava myös lasten kannalta – aikuisten toiminta antaa aina viitteitä siitä, mitä toimintamalleja lapset oppivat omaan elämäänsä (Riihimäki 2018). Stoeber ja Rambow (2006), ovat tutkineet perfektionismia murrosikäisten omassa elinympäristössä positiivisten ja negatiivisten seurausten kautta. Positiivisia yhteyksiä löydettiin perfektionismin yhdistyessä koulumenestykseen, motivaatioon, positiivisiin luonteenpiirteisiin sekä mukautuvaan ajattelutapaan liittyen. Kielteisiä vaikutuksia, kuten negatiivisia luonteenpiirteitä ja sopeutumaton ajattelutapaa esiintyi vain, kun epätäydellisyyteen reagoitiin negatiivisesti ja koettiin huoltajilta kohdistuvaa painetta suoriutua kaikesta täydellisesti.

Perfektionismia on olemassa kolmea erilaista. Ensimmäisessä oletetaan toisten pitävän itseä täydellisenä (*socially prescribed perfectionism*), toisessa nähdään oma käyttäytyminen täydellisenä (*self-oriented perfectionism*) ja kolmannessa ajatellaan muiden olevan täydellisiä (*other-oriented perfectionism*). (Flett & Hewitt 1991, 456–458; Rose & Perski 2010, 70–71.) Kaikissa edellä mainitussa perfektionismin ulottuvuudessa nousee esiin sen sosiaalinen ja vertailuun liittyvä näkökulma. Perfektionistin onkin vaikea olla vertaamatta itseään kanssaihmiin. Se luo vääristynyttä kuvaa haitallisia perfektionismipiirteitä omaavalla ihmiselle muiden hienoista ja suurista saavutuksista. (Domar & Kelly 2009, 17.) Edellä mainitut ulottuvuudet sekoittuvat helposti keskenään. Kuitenkin valtaosa perfektionistisesti suuntautuneista ihmisistä pyrkii tavoittelemaan täydellisyyttä, joka miellyttää heitä itseään. Yleensä tällainen täydellisyys sisältää korkeita vaatimuksia, kovaa itsekritiikkiä ja halua suoriutua erinomaisesti asiasta kuin asiasta. (Rose & Perski 2010, 70–71.)

Voidaan todeta, ettei perfektionismista pidä lähtökohtaisesti ajatella negatiivisesti. Perfektionismi voi olla hyvä ominaisuus, mikäli pystyy nauttimaan tehtyjen töiden tuloksista ja sallimaan inhimillisiä erehdyksiä. (Korhonen 1995; Rose & Perski 2010, 70–71.) Perfektionismi on kuitenkin haitallista, mikäli suorituksista ei pystytä olemaan tyytyväisiä edes erinomaisesti toteutettuna. Tyypillisiä haitallisia piirteitä saattaa ilmetä myös opiskeluun liittyvien tehtävien teossa. Tehtäviä saatetaan ryhtyä tekemään hätiköidysti, ajattelematta tehtävänantoa ja -kokonaisuutta. Näin ollen erehdyksen pelko ja epärointi voivat hidastuttaa tehtävän tekemistä. Tämän seurauksena motivaatiotasot saattavat heikentyä, josta voi puolestaan ilmetä masennusta, heikkoa itseluottamusta, pettymystä ja syyllisyyttä. (Rose & Perski 2010, 70–71.)

2.1. Koulukäyttäytyminen ja perfektionismi

Perusopetuksen ensisijainen tehtävä on ottaa huomioon oppilaiden yksilölliset kehitysvaiheet jokaisella vuosiluokalla ja huolehtia eritoten koulutuksellisissa nivelvaiheissa oppilaiden hyvinvoinnista (Opetushallitus 2014, 313). Vuosiluokat 7–9 ovat voimakkaiden kehitysvuosien aikaa. Näin ollen on tärkeää huolehtia oppilaiden hyvinvoinnista ja tarvittavan oppimäärän loppuun saattamisesta. Perusopetuksen tehtävänä on myös kannustaa tasavertaisesti kaikkia oppilaita opintojen jatkamiseen mieluisessa jatkokoulutuspaikassa. Opinnoista mielekästä tekee arviointi, joka toteutetaan vuorovaikutteisesti ja suotuisasti oppimista ohjaavasti. Arvioinnin tulisi

kannustaa oppilaita tavoitteelliseen työskentelyyn niin yksin kuin ryhmässä. (Opetushallitus 2014, 313.) Koulutusta pidetään yhä enemmän sosiaalisen nousun väylänä. Koulutuksella voi saavuttaa hyvän työpaikan, joka voi puolestaan olla väylä hyvään sosiaaliseen asemaan. (Lämsä 2009, 26.) Lämsä (2009) on tutkinut oppilaiden suhdetta kouluun, painottuen eritoten suhtautumisen syihin sekä yleiseen suhtautumisen laatuun. Hän on jakanut oppilaat ryhmiin sen mukaan, millainen suhtautuminen heillä on koulua ja opiskelua kohtaan. Oppilaan suhtautuminen koulua kohtaan on yhteydessä koulusuoriutumiseen, erilaisiin koulutuksellisiin valintoihin ja oppilaan sisäiseen motivaatioon, niin sanottuun nautintoon, koulutyöhön liittyen. Lapset ovat yleisesti halukkaita oppimaan ja uskovat menestymiseen peruskoulun alkaessa. Toisaalta koulun aloittaa myös joka vuosi oppilaita, jotka jo ensimmäisen kouluvuoden aikana huomaavat epäonnistuvansa eivätkä pysty täyttämään heihin kohdistuneita odotuksia. (Lämsä 2009, 33–35.) Edellä avatut tutkimustulokset tukevat havaintoa siitä, että aikuisiällä kuormitusta jaksaa pidempään, mikäli työskentelee intohimoammattissa (Riihimäki, J. 2018).

Lämsä on jakanut oppilaat neljään eri ryhmään: vetäytyjät, sopeutujat, vastustajat ja menestyjät. Näistä neljästä menestyjät ovat suorituskeskeisiä, joiden joukosta osa on perfektionisteja. Menestyjät ymmärtävät oppiaineiden merkityksen ja osaavat asettaa opintoihin tavoitteita tulevaisuuden opiskelua ajatellen. Menestyjillä on vahva usko itseensä ja omiin mahdollisuuksiinsa sekä he tekevät kovasti töitä omien tavoitteidensa eteen. Täydellisyyteen pyrkiminen ja siihen liitetyt vaatimukset itseä kohtaan saattavat olla liian kovia. Oppilas saattaa ponnistella jatkuvasti omien voimiensa ääri rajoilla, joka on psyykkisen hyvinvoinnin kannalta haitallista. (Lämsä 2009, 44–47.) Täydellisyyden tavoittelu saattaa yhdistyä ylitunnollisuuteen ja keskeytysherkkään tietotyöhön. Näin ollen syntyy räjähdysaltis asetelma, jonka myötä monen asian saman aikainen tekeminen ylikuormittaa aivoja huonolla tavalla. (Riihimäki, J. 2018.)

Koulun myötä nuoren sosiaalisten kontaktien määrä lisääntyy. Näin ollen myös vertaisten merkitys kasvaa elämässä. Luonnollisena seurauksena se alkaa määrittämään nuoren käsitystä itsestään, jolloin myös vertaisarviointi kouluun liittyvissä asioissa kasvaa. (Aho 2005, 33–34.) Koulu asettaa nuorelle myös useita eri rooleja erilaisine odotuksineen niin vertaisilta kuin opettajaltakin (Rasku-Puttonen, Keskinen & Takala 1998, 240–241). Vertaisten kautta koulumaailmassa paineita tulee paitsi koulusuoriutumisen suhteen, myös sosiaalisesta näkökulmasta hyväksytyksi tulemiseen niin sanotusti kaverina. Oman

paikan löytäminen kaveriporukassa vaikuttaa myös paineisiin koulusuoriutumiseen liittyen. Tämä saattaa tilanteesta riippuen vaikuttaa arvosanapaineisiin, joko niihin panostaen tai niitä laskien, kaveriporukan asenteisiin liittyen. (Hoikkala & Paju 2013, 17–18; 146–149.) Nuoret kokevat myös koulun välityksellä monenlaisia paineita. Niitä koetaan heihin kohdistuvissa erilaisissa odotuksissa niin kanssaluokkalaisilta, opettajilta kuin itseltäänkin. Sen lisäksi on huomioitava opinnoissa menestyminen ja hyvien arvosanojen tavoittelemisen. (Murberg & Bru 2004; Helenius 1996, 29.) Vertaisten läsnäolo korostaa myös koulussa tapahtuvaa kilpailuasetelmaa. Se aiheuttaa joillekin oppilaille väistämättä negatiivisia kokemuksia, verratessa koulussa pärjäämistä muihin oppilaisiin (Burns 1982, 204).

2.2. Jatkokoulutusvalinta ja perfektionismi

Peruskoulun jälkeen nuori voi hakeutua opiskelemaan lukioon, ammatilliseen koulutukseen tai vaihtoehtoisesti näihin valmistaviin koulutuksiin, kuten kymppiluokalle. Mikäli nuori tarvitsee jatko-opintoihin liittyen erityistä tukea, hän voi hakea ammatilliseen erityisopetukseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021 & Opintopolku 2021.) Nykyisin koulutuksen ja ammatin valinnassa nuorille ei laadita valmista suunnitelmaa sen toteuttamiseen, vaan nuoren on valittava itselleen sopiva reitti. Koulutuksen määränpää ei välttämättä ole vielä tuossa vaiheessa tiedossa, sillä päätöksiä jatkokoulutukseen liittyen tulee tehdä jo hyvin nuorena iässä. Epävarmuuteen saattaa vaikuttaa myös tietoisuus siitä, että nykyään on mahdollista kouluttautua monellekin eri alalle. (Lämsä 2009, 25–26.) Lämsän (2009) mukaan, jo alakouluikäisillä lapsilla valinnan pakko ja epävarmuus valintoihin liittyen saa aikaan stressiä ja pelkoa. Negatiiviset tunteet johtuvat osittain siitä, että oppilaat osaavat ajatella koulumenestyksen vaikutusta heidän tulevaisuuteensa nuorena iästä huolimatta. Lapset ja nuoret ovat tässä epätasa-arvoisessa asemassa. Eritoten kotoa saatu tuki vaikuttaa pitkälti siihen, mitä he ajattelevat omasta tulevaisuudestaan ja mahdollisuuksistaan sekä mihin he ovat kykeneviä. (Lämsä 2009, 27.) Koulukselliset siirtymävaiheet ovat nuorelle aikaa, jolloin muutoksia tapahtuu hyvin paljon ja nopealla tahdilla. Siirtymät vaativat nuorelta uusiin rooleihin heittäytymistä, jotka saattavat luoda suuria haasteita. Näin ollen tasapainottelu resurssien ja uusien vaatimusten välillä voi edeltää sitoutumiseen, mutta myös uupumukseen. (Salmela-Aro 2010, 450.)

2.3. Sukupuoli ja perfektionismi

Perfektionistien on todettu olevan useimmiten sukupuolittuneesti tyttöjä. Heillä korostuu ominaispiirteensä ahkeruus, jonka takia tytöt yrittävät tehdä kaiken tunnollisesti. Tämän vuoksi tytöt menestyvät hyvin peruskoulussa. Jotkut heistä jatkavat jopa lukion opinnot samalla tavalla. (Kontoniemi 2003, 21.) WHO:n (2008) kansainvälisen tutkimuksen perusteella suomalaiset 13-vuotiaat kokivat koulupaineita, tytöistä 37 % ja pojista 40 %. Tutkimukseen osallistuneet 15-vuotiaat kokivat nuorempia enemmän kouluun liittyviä paineita, tyttöjen osuuden ollessa 56 % ja poikien 41 %. Edellisessä tuloksessa tyttöjen ja poikien välinen ero on jo selkeämpi. (WHO 2008, 49–51.) WHO:n (2016) uudemman tutkimuksen mukaan suomalaisten nuorten kokemus koulupaineista oli lisääntynyt huomattavasti, 13-vuotiailla tytöillä 48 % ja pojilla 44 %. 15-vuotiailla sukupuolien välinen ero oli taas selkeämpi, tytöillä 65 % ja pojilla 54 %. (WHO 2016, 59–61.) Perfektionististen piirteiden haitallista kehittymistä tukee myös tyttöjen *some*-käyttäytyminen. Tyttöjen onkin havaittu tuottavan myös itse kauneusihanteiden ja -paineiden muodostumista. Tähän liittyy heidän itse jakamat omat kuvat sosiaalisen median palveluissa. Tyypillisimmän tapahtumakulun mukaisesti via ensin muokataan yhteiskuntaihanteiden mukaisesti ”kauniimmaksi” ja epärealistisemmiksi, jonka jälkeen ne julkaistaan sosiaalisen median palveluissa, kuten Instagramissa. Sen lisäksi omia kuvia vertaillaan muiden vertaisten julkaisemiin kuviin. Tämän jälkeen muiden kuvat tulkitaan virheellisesti ”normaaleiksi”, eli tässä kontekstissa muokkaamattomiksi, vaikka omat kuvat ovatkin muokattuja. Yhtä kaikki, tämän on havaittu vaikuttavan tyttöjen käsitykseen ja tyytyväisyyteen omasta kehostaan. (Kleemans, Daalmans, Carbaat & Anschütz 2018, 101–103.) Hakalan (2011) mukaan, koulu on vahvassa asemassa perfektionististen piirteiden nousuun ja toisen asteen aloittaneista tytöistä uupuneita onkin joka viides (Ala-Korpela 2011). Pojilla sen sijaan suhtautuminen kouluun ja opiskeluun muuttuu kielteiseksi (Salmela-Aro 2010, 448–449).

2.4. Koulu-uupumus ja perfektionismi

Koulu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, joka liittyy opiskeluun ja siitä aiheutuvaan kuormitukseen. Oppilas väsyy ja kyynistyy opiskeluun liittyvissä asioissa sekä kokee itsensä ja omat panokset hyvin riittämättöminä. (Salmela-Aro 2010, 453.) Karvosen (2009) mukaan yläasteikäisistä joka kymmenes kärsii koulu-uupumuksesta. Siihen vaikuttavat useat eri tekijät, mutta keskeisiä ovat nuoren oma sosiaalinen ympäristö, johon kuuluu koti, koulu ja ystävät. Koulu-uupumuksen kehittymiseen vaikuttaa myös nuoren motivaatio ja erilaiset elämän siirtymävaiheet, kuten kouluasteilta

toiselle siirtyminen, joka vaikuttaa koulu-uupumuksen kehittymiseen voimakkaasti. (Salmela-Aro 2010, 453.) Väsymys, jännittäminen ja univaikeudet ovatkin lisääntyneet 2000-luvun opiskelijoilla. Yhteiskunnan koventuneet arvot alkavat heijastella nuorison pahoinvointina ja tämän tuloksena kilpailu ja huippusuoritusten tavoittelu ahdistavat nuoria. (Salmela-Aro 2010, 448–449.)

Koulu on nuoruuden keskeinen tai jopa tärkein sosiaalinen konteksti. Se nousee hyvin merkittäväksi, sillä koulun kautta nuori saa kokea uudenlaisen kodin ulkopuolisen maailman kaikkine mahdollisuuksineen ja odotuksineen. Koulu on tärkeä instituutio kehitysympäristönä ja tulevaisuuteen valmistavana laitoksena, mutta se saattaa olla myös mahdollisuuksien estäjä ja pahoinvointia lisäävä tekijä. Tutkimuksissa on todettu, että peruskoulussa uupumukseen on yhteydessä vähäinen tuki opettajilta ja kouluterveydenhuollolta sekä negatiivinen ja rauhaton ilmapiiri. Lukiossa sen sijaan oppilaiden motivointi ja myönteinen suhtautuminen suojaavat uupumukselta. Koulutuksellisissa siirtymävaiheissa lukiolaisilla kuitenkin uupumus lisääntyy. Erityisesti tytöt kokevat riittämättömyyden tunteita. Sitä vastoin oppilailta, jotka siirtyvät peruskoulusta ammattikouluun, koulu-uupumus vähenee. Myös sosiaalisella kontekstilla on havaittava rooli koulu-uupumuksessa. Uupumus näyttää tutkimusten mukaan ikään kuin tarttuvan oppilaista toisiin ja vanhemmista lapsiin. (Salmela-Aro 2010, 448–454.)

2.5. Sosiaalinen media ja perfektionismi

Sosiaalinen media on yksi median ilmenemismuodoista. Media on yläkäsite, minkä avulla ihmisille tuotetaan ja jaetaan tietoa eri tavoin muun muassa internetin, television, radion ja lehtien välityksellä. (Mustonen 2001, 8.) Sosiaalinen media tuo puolestaan mediasisällön hyödyntämiseen vuorovaikutuksellisen kulman. Sen avulla tietoa luodaan, jaetaan ja vastaanotetaan viestimällä ja verkostoitumalla muiden ihmisten kanssa. (Pönkä 2014, 29–34.) Nuorten ulkonäkökeskeisyyteen liittyy vahvasti media, kulttuuri ja vertaissuhteet. Ne luovat ihannekuvia naisesta, miehestä, kauneudesta ja komeudesta ja voivat osaltaan luoda nuorille epävarmuutta oman ulkonäön suhteen. (Välimaa 2001, 89–106.) Huolimatta siitä, että nuoret tiedostavat yhteiskunnan ulkonäkökeskeisyyden ja ulkonäköihanteet, Välimaan (2001) mukaan etenkin nuoruusiän aikana koettu ulkonäön korostunut merkitys luo nuorille painetta ulkonäöstään ja sitä kautta vaikuttaa nuoren fyysiseen ja psyykkiseen minäkäsitykseen. Lopputuloksena voi olla, että nuori hyväksyy omaan ajatusmaailmaansa median luoman käsitykset erilaisista ulkonäköihanteista. Tämä puolestaan lisää nuorten tyytymättömyyttä omaan kehoonsa sen lisäksi, että

vertaisarviointi lisääntyy tämän negatiivisen kehityskulun kautta. Tämänkaltaisen käyttäytymisen on havaittu vaikuttavan voimakkaammin tyttöjen käsitykseen itsestään. (Lawner & Nixon 2011.) Johanssonin (2007) mukaan, yhteiskunnassa on olemassa normatiivisia rajoja, joita pidetään hyvänä ja huonona sekä kauniina ja rumana tai luonnollisena ja luonnottomana. Nämä kyseiset rajat eivät koskaan tule pysymään paikallaan samanlaisina, vaan ne vaihtelevat ja muuttuvat. Jokaisella vallitsevalla ajalla on oma ihanteensa. Esimerkkinä tästä lienee alituisesti muuttuva ja puhutteleva vartaloihanteemme, joka on muuttunut vuosien saatossa. (Johansson 2007, 141–143.)

Sosiaalisen median käyttö voi myös itsessään aiheuttaa nuorille paineita, painottuen sosiaalisten suhteiden ylläpitoon usean ihmisen kanssa samanaikaisesti. Tämän lisäksi jatkuva monien asioiden samanaikainen hoitaminen (multitasking) ja pakonomainen tunne yhteydenpidosta kavereiden kanssa kuormittavat nuorta. Nuorten tapa käyttää sosiaalisen median palveluita kulminoituu lopulta vallitsevaan suoriutumisyhteiskunnan asenteeseen elämän kiireellisyydestä ja hektisyydestä. Aivotutkijat ovatkin havainnoineet, ettei ihmisen elimistöä, eritoten aivoja, ole rakennettu jatkuvaan ärsyketulvaan, niihin reagoimiseen ja läsnäoloon. (Viljanen, K. 2016.) Yhtä kaikki, näillä tavoilla on yhteyksiä mielenterveysongelmien, masennuksen ja uniongelmiin kanssa (Thomee, Dellve, Härenstam & Hagberg 2010, 4–9). Myös sosiaalisen median käyttämättömyys voi aiheuttaa paineita niiden nuorien keskuudessa, jotka eivät ole liittynyt minkään sosiaalisen median palvelun käyttäjäksi. Paine yhdenmukaisuudesta ja joukkoon kuulumisesta vertaisten keskuudessa voi silloin olla vahvasti läsnä. (Stern 2008, 99–110.) Sosiaalisen median nähdään asettavan nuorille paineita näyttää hyvältä ja esittää menestyvää. Se altistaa puolestaan tyytymättömyyteen itseään kohtaan ja aiheuttaa jopa sosiaalista eristäytymistä, eli täysin vastakkaista käyttäytymistä. Se saattaa loppuen lopuksi etäännyttää paitsi sosiaalisen median myös muun ympäristön luomista paineista. Sosiaalisen median vaikutusta perfektionismiin on kuitenkin toistaiseksi enemmän spekulointia tasolla, kuin muut yhteyden perfektionismiin liittyen – siksi Curran (2017) huomauttaakin tämän vaativan vielä paljon tutkimusta. (Curran & Hill 2017.)

3. TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, esiintyykö yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden koulukäyttäytymisessä kuormittavia perfektionistisia piirteitä, kuten riittämättömyyden tunteita, täydellisyyden tavoittelua, epäonnistumisen pelkoa ja itsekritiikkiä. Lisäksi selvitetään, onko sukupuoli, jatkokoulutusvalinnalla ja sosiaalisen median luomilla odotuksilla sekä ihanteilla vaikutusta perfektionismikäyttäytymiseen. Sosiaalista mediaa tarkastellaan ulkonäkökeskeisyyden ja suorituskeskeisyyden kannalta. Tutkimuksessa otetaan huomioon myös koulu ja viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo perfektionismikäyttäytymisen näkökulmasta.

Tutkimuksen tavoitteena on antaa kouluyhteisölle valmiuksia tunnistaa kuormittavia täydellisyyden tavoittelun piirteitä ja ennaltaehkäistä sen kehittymistä epäsuotuisaan suuntaan.

Perfektionistiseen käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä tarkastellaan oppilaiden näkökulmasta seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

- 1) Esiintyykö yhdeksäsluokkalaisilla oppilailla kuormittavia perfektionistia piirteitä?
- 2) Liittyykö sosiaalinen media oppilaiden kuormittavien perfektionismipiirteiden kehittymiseen?
- 3) Onko sukupuoli, jatkokoulutusvalinnalla, viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvolla ja koululla yhteyttä kuormittaviin perfektionismipiirteisiin?

4. TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat

Tutkimukseen osallistui 154 yhdeksännen luokan oppilasta yhdestätoista eri luokasta. Aineisto kerättiin kahdelta eri paikkakunnalta. Toiselta paikkakunnalta luokkia oli seitsemän, kun taas toiselta paikkakunnalta oli neljä. Molemmilta paikkakunnilta aineisto kerättiin yhdestä koulusta. Toinen kouluista oli peruskoulu ja toinen urheilupainotteinen yhteiskoulu. Tutkimuksessa käytetään näitä kahta koulumuotoa silloin, kun koulujen vastauksia halutaan verrata keskenään. Peruskoulusta kerätty aineisto valittiin sattumanvaraisesti, jolloin muillekin paikkakunnan kouluille annettiin mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Sen sijaan urheilupainotteisesta yhteiskoulusta kerätty aineisto valittiin harkinnanvaraisesti. Ajatuksena oli pystyä vertaamaan keskenään urheilukoulun ja peruskoulun tuloksia. Molemmat koulut määritellään kokoluokaltaan suureksi (yli 300 oppilaan koulu). Neljä koulua kieltäytyi osallistumasta tutkimukseen.

Tutkimukseen osallistuvien luokkien oppilasmäärä oli 227, joten 73 oppilasta ei osallistunut tutkimukseen. Tutkimuksen vastausprosentti oli 67.8. Kyselyyn osallistuneista (N=154) tyttöjä oli 72 (48 %), poikia 73 (48.7 %) ja muu sukupuolisia viisi (3.3 %). Neljä (2.6 %) oppilasta ei vastannut sukupuoleen liittyvään kysymykseen. Tutkimukseen osallistuneista 66 (43.7 %) oppilasta oli urheilupainotteisesta yhteiskoulusta, kun taas 85 (56.3 %) oppilasta oli peruskoulusta. Kolme (1,9 %) oppilasta ei ilmoittanut koulun nimeä lainkaan. Oppilaat jaettiin viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvon mukaan neljään eri ryhmään: ”4–7”, ”7–8”, ”8–9” ja ”9–10”. 16:lla (10.5 %) oppilaalla oli 4–7 keskiarvo, 33:lla (21.6 %) oppilaalla oli 7–8 keskiarvo. 59:lla (38.6 %) oppilaalla oli 8–9 keskiarvo ja 45:lla (29.4 %) oppilaalla oli 9–10 keskiarvo. Yksi oppilas ei vastannut kysymykseen ollenkaan.

4.2. Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmänä käytettiin tutkijoiden laatimaa kyselyä, joka sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Strukturoituihin, eli suljettuihin kysymyksiin luotiin valmiit vastausvaihtoehdot. Tämän kaltaiset kysymykset ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun vastausvaihtoehdot ovat tarkasti rajatut, ne tiedetään etukäteen ja niitä on rajoitetusti. (Heikkilä 2014, 49.) Strukturoituja kysymyksiä käytettiin taustatiedoissa ja Likertin asteikossa. Taustatietoina kysyttiin sukupuoli, viimeisimmän todistuksen keskiarvo,

jatkokoulutussuunnitelma ja koulun nimi. Likertin asteikossa käytettiin vastausvaihtoehtoina 1–5: täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, en vahvasti kumpaakaan mieltä, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Väittämiä oli yhteensä 32. Kyselylomakkeen laatimisessa pyrittiin huomioimaan sen soveltuvuus yhdeksäsluokkalaisille oppilaille, (tarkemmin ks. liite 1). Avoimilla kysymyksillä varmistettiin, että oppilailla oli mahdollisuus ilmaista omia mielipiteitään rajoittamatta ja syventyä pohdiskelemaan kyseistä aihetta. Avoimilla kysymyksillä tiedusteltiin, millä tavalla jatkokoulutusvalinta vaikuttaa oppilaan omasta mielestä tulevaan koulutyön määrään, ja mitkä ovat sosiaalisen median hyödyt ja haitat koulusuoriutumiseen liittyen. Kysymykset muodostettiin niin, että niihin ei pystynyt vastaamaan dikotomisilla kyllä tai ei vaihtoehdoilla (Heikkilä 2014, 49).

Kouluihin oltiin yhteydessä puhelimitse ja myöhemmin sähköpostitse. Rehtoreille kerrottiin ensin puhelimitse taustatietoa tutkimuksesta, sen tavoitteista ja toteuttamisesta. Rehtorit hyväksyivät omasta puolestaan tutkimukseen osallistumisen, jonka jälkeen he välittivät tiedon eteenpäin luokanvalvojille. Näin ollen halukkaat luokanvalvojat olivat yhteydessä tutkijoihin tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuslupaa ei tarvittu anoa oppilaiden huoltajilta, oppilaiden ollessa yhdeksännellä luokalla. Tutkimuksen alussa kuitenkin kerrottiin vastaamisen perustuvan vapaaehtoisuuteen. Lisäksi kerrottiin, että kyselyyn vastataan nimettömästi, jolloin oppilaiden henkilöllisyys ei ole jäljitettävissä tutkimuksesta.

COVID-19-pandemiatilanteen takia päätettiin koulun henkilökunnan kanssa yhteisymmärryksessä, että tutkimukseen osallistuvien luokkien luokanvalvojat pitävät kyselyn itsenäisesti. Näin ollen minimoitiin mahdollisen tartuntataudin leviäminen. Kyselyn alkuun laadittiin yksityiskohtaiset ohjeet kyselyn vastaamiseen, minkä yhteydessä kerrottiin millaisesta tutkimuksesta on kyse. Ohjeistuksessa ei kuitenkaan mainittu perfektionismi-termiä, ettei kysely johdattele vastaajaa. Luokanvalvojia pyydettiin käymään läpi oppilaiden kanssa kyselylomake ja siihen vastaaminen. Oppilaita pyydettiin muun muassa vastaamaan rehellisesti ja itsenäisesti. Kysely toteutettiin oppituntien aikana ja siihen kului aikaa kokonaisuudessaan noin 20 minuuttia. Aineisto kerättiin marras- ja joulukuun 2020 aikana.

4.3. Kyselyaineiston analysointi

Kyselyaineistosta muodostettiin yhteensä neljä summamuuttujaa. Nämä olivat *ylisuoriutuminen, jatkokoulutukseen liittyvät paineet, vertailu sosiaalisessa mediassa ja ulkonäköpaineet*. Summamuuttujien muodostamista tukivat reliabiliteettia kuvaavat faktorianalyysit, jonka perusteella cronbachin alfat saivat arvoja välillä $\alpha=0.58-0.72$. Cronbachin alfa -testillä saadaan selville mittaavatko muuttujien arvot samaa asiaa. Mitä lähempänä muuttujan arvo on lukua yksi, sitä enemmän arvot mittaavat samaa tekijää ja uusi muuttuja voidaan muodostaa. (Heikkilä 2014, 178.) Asenneasteikollisista väittämistä jäi käyttämättä kuusi, sillä ne eivät tavoittaneet Cronbachin alfan vaatimusten mukaista merkitsevyysarvoa ja täten ne eivät mitanneet samaa asiaa muodostettujen summamuuttujien kanssa. Summamuuttujat on esitetty liitteessä 2.

Ylisuoriutuminen -summamuuttuja muodostettiin väittämistä: “olen useimmiten tyytyväinen saavutuksiini”, “tunnen usein, (esimerkiksi opiskelussa) etten ole tehnyt parastani” ja “saavuttamani lopputulokset kohtaavat harvoin omat tavoitteeni”. Kaksi viimeistä kielteistä väittämää muutettiin muiden väittämien kanssa samansuuntaisiksi. Nämä kolme väittämää muodostivat summamuuttujan, jonka Cronbachin alfa oli 0.58.

Jatkokoulutukseen liittyvät paineet -summamuuttuja muodostettiin seuraavista väittämistä: “asetan itselleni korkeita tavoitteita ja odotuksia opiskelussa”, “minulle on tärkeää saavuttaa mahdollisimman hyvä arvosana kaikissa oppiaineissa”, minulle on tärkeää, etten epäonnistu muiden oppilaiden edessä”, “haluan suoriutua paremmin kuin muut oppilaat”, “olen tyytyväinen, jos onnistun näyttämään muille oppilaille olevani taitava”, “koulupaineet tuottavat minulle usein riittämättömyyden tunteita”, “minun on vaikea päättää koulutehtävät, koska käytän paljon aikaa tehtävien viimeistelyyn”, “olen varma siitä, mihin haen peruskoulun jälkeen”, “aion käyttää enemmän aikaa koulutyöhön, jotta arvosanani pysyisivät samana kuin peruskoulussa” ja “en koe tärkeäksi saada hyviä arvosanoja peruskoulun jälkeen”. Viimeiseksi mainittu kielteinen väittämä muutettiin muiden väittämien kanssa samansuuntaiseksi. Näiden kymmenen summamuuttujan Cronbachin alfa oli 0.68.

Vertailu sosiaalisessa mediassa -summamuuttuja muodostettiin väittämistä: “kuvien muokkaaminen on tärkeää, jotta saan täydellisiä julkaisuja sosiaaliseen mediaan”, “vertaan suoriutumista ikäisteni elämään sosiaalisen median välityksellä”, “ikäisteni elämä vaikuttaa paremmalta sosiaalisessa mediassa”, “ikäisteni sosiaalisen median

julkaisut vastaavat heidän todellista elämäänsä”, “sosiaalisen median seuraajamäärä vaikuttaa suosioon kaveripiirissä”, “sosiaalinen media luo paineita suoritua hyvin opiskelussa”, “tunnen itseni paremmaksi, jos julkaisen täydellisiä kuvia sosiaaliseen mediaan” ja “en välitä siitä, kuinka paljon reaktioita saan julkaisuihini sosiaalisessa mediassa”. Viimeiseksi mainittu kielteinen väittämä muutettiin muiden väittämien kanssa samansuuntaiseksi. Kahdeksasta väittämästä muodostetun summamuuttujan Cronbachin alfa oli 0.72.

Ulkonäköpaineet -summamuuttuja muodostettiin väittämistä: “oma ulkonäköni on minulle tärkeä”, “vertaan omaa ulkonäköäni ikäisteni ulkonäköön”, “julkaisen *selfieitä* sosiaaliseen mediaan, jotta saisin positiivista huomiota ulkonäöstäni” ja “sosiaalinen media ei luo minulle ulkonäköpaineita”. Viimeiseksi mainittu kielteinen väittämä muutettiin muiden väittämien kanssa samansuuntaiseksi. Tähän summamuuttujaan yhdistettiin neljä väittämää ja niiden Cronbachin alfa oli 0.61.

Aineiston kvantitatiivinen osuus analysoitiin IBM SPSS Statistics 26 -ohjelmaa käyttäen. Aineiston kuvailu aloitettiin taustamuuttujien ja summamuuttujien tärkeimpien tunnuslukujen ja frekvenssien avulla. Summamuuttujien osalta vertailtiin niiden välisiä korrelaatioita. Summamuuttujien ja taustamuuttujien tilastollisia yhteyksiä tutkittiin yksisuuntaisen varianssianalyysin ja riippumattomien otosten *t*-testin. Kahden ryhmän eroavaisuutta toisistaan ja niiden mahdollista tilastollista yhteyttä tutkitaan riippumattomien otosten *t*-testillä. (Heikkilä 2014, 215.) Esimerkiksi, onko koulujen välillä tilastollisesti merkitsevää keskiarvoeroa suhteessa ylisuorittamiseen. Tilastollisen testin merkitsevyyden riskitasoksi asetettiin 5 %. Varianssianalyysillä testataan keskiarvojen välisiä eroja. Yksisuuntaisen varianssianalyysin tunnistaa siitä, että tilastoyksiköt jaetaan ryhmiin yhden muuttujan perusteella (esimerkiksi lukioon, ammattikouluun, muu). Tämän jälkeen näiden ryhmien keskiarvoja verrataan keskenään. (Heikkilä 2014, 210.)

Aineiston kvalitatiivista osuutta tutkittiin sisällönanalyysin avulla. Aineisto kirjoitettiin ensin yhdeksi listaksi, jonka jälkeen se luokiteltiin erilaisiin luokkiin. Täten aineistosta etsittiin samanlaisuuksia, erilaisuuksia ja toistuvuutta. Laadullinen osuus esiteltiin tutkimustuloksissa lukumäärinä ja aineistosta poimituin lainauksin. Avoimien kysymyksien avulla tutkittiin jatkokoulutusvalinnan vaikutusta koulutyön määrään ja sosiaalisen median hyötyjä ja haittoja koulusuoriutumiseen liittyen. Ensin vastauksista

laskettiin, kuinka monta eri vaikutusta ja tapaa kukin oppilas mainitsi. Tämän jälkeen eri toimintatavat luokiteltiin ja niiden esiintyvyys laskettiin. Lopuksi jatkokoulutusvalinnan vaikutusta koulutyön määrään analysoitiin sekä t -testillä kouluun liittyen, että ANOVA-testillä sukupuoleen ja jatkokoulutusvalintaan liittyen. Avoimilla kysymyksillä etsittiin perfektionismipiirteisiin liittyviä kuormittavia tekijöitä.

5. TUTKIMUSTULOKSET

5.1. Perfektionismin kuormittavuuteen liittyvät osa-alueet

Taulukko 1 kuvaa tilastotietoa perfektionismin kuormittavuuteen liittyvistä osa-alueista: *ylisuorituminen, jatkokoulutukseen liittyvät paineet, vertailu sosiaalisessa mediassa ja ulkonäköpaineet*. Lisäksi taulukossa 2 esitetään lukumäärinä oppilaiden vastausten jakautuminen perfektionismin kuormittavuuteen liittyviin osa-alueisiin.

Taulukko 1. Kuvailevaa tilastotietoa perfektionismin liittyvistä osa-alueista

	ka	Md	kh	Min	Max
Ylisuorituminen (n = 154)	3.31	3.32	0.60	1.50	4.63
Jatkokoulutukseen liittyvät paineet (n = 154)	3.82	4.00	0.75	1.67	5.00
Vertailu sosiaalisessa mediassa (n = 154)	2.60	2.63	0.66	1.25	4.38
Ulkonäköpaineet (n = 154)	3.25	3.25	0.60	1.25	4.80

Taulukko 2. Perfektionismin osa-alueiden pistemäärien frekvenssit

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En vahvasti kumpaakaan mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Ylisuorituminen (n = 154)	4	27	101	22	-
Jatkokoulutukseen liittyvät paineet (n = 154)	1	14	58	69	12
Vertailu sosiaalisessa mediassa (n = 154)	26	79	45	4	-
Ulkonäköpaineet (n = 154)	3	29	99	23	-

Taulukon 1 mukaan voidaan todeta, että kaikkien muuttujien keskiarvot olivat välillä 2.60–3.82. Kuitenkin neljästä summamuuttujasta kolme sijoittui keskiarvollisesti yli 3. Nämä muuttujat olivat *ylisuoriutuminen*, *jatkokoulutukseen liittyvät paineet* ja *ulkonäköpaineet*. Maksimi -arvo oli kolmessa muuttujassa 5 ja yhdessä muuttujassa 4. Tämä kertoo siitä, että muutamat oppilaat (1.9 % - 7.8 %) olivat ”täysin samaa mieltä” perfektionismin kuormittavien tekijöiden ilmenemisestä. Toisaalta osa oppilaista oli ”täysin eri mieltä” (0.6 % - 16.9 %) kuormittavien tekijöiden ilmenemisestä. *Jatkokoulutukseen liittyvät paineet* sai korkeimman arvon, jossa oppilaat olivat ”täysin samaa mieltä”. Heikoimman arvon sai *vertailu sosiaalisessa mediassa* ja *ulkonäköpaineet*, jonka mukaan oppilaat olivat ”täysin eri mieltä” siitä, että sosiaalisella medialla ja ulkonäköpaineilla olisi kuormittavia vaikutuksia perfektionismin syntyyn.

Taulukon 2 mukaan tämän tutkimuksen 9. luokkalaiset kokivat olevansa eniten ”en vahvasti kumpaakaan mieltä”, ”osittain eri mieltä” ja ”osittain samaa mieltä”, tutkittaessa perfektionismiin liittyviä kuormittavia osatekijöitä. *Ylisuoriutumiseen* liittyviin väittämiin vastattiin eniten ”en vahvasti kumpaakaan mieltä”. Vastauksien jakauma painottui Likert-asteikolla enemmän ”eri mieltä”, kuin ”samaa mieltä” puolelle. *Jatkokoulutukseen liittyvät paineet* -väittämiin vastattiin eniten ”osittain samaa mieltä”. Tämän summamuuttujan jakauma painottui puolestaan ”samaa mieltä” puolelle. *Vertailuun sosiaalisessa mediassa* liittyviin väittämiin vastattiin eniten ”osittain eri mieltä”, jakauman painottuessa muutenkin enemmän ”eri mieltä” puolelle. Myös *ulkonäköpaineisiin* liittyvien väitteiden jakauma painottui enemmän ”eri mieltä” puolelle kahta ääripäätä vertaillessa, vaikka eniten vastauksia tulikin selkeästi ”en vahvasti kumpaakaan mieltä” asteikkoon. Summamuuttujista *ylisuoriutuminen*, *vertailu sosiaalisessa mediassa* ja *ulkonäköpaineet*, ei saanut ”täysin samaa mieltä” vastauksia ollenkaan.

Summamuuttujien välisiä korrelaatioita eli yhteyksiä kuvataan taulukossa 3. *Ylisuoriutumista* vastaava summamuuttuja korreloi *jatkokoulutukseen liittyvien paineiden* ja *sosiaaliseen mediaan liittyvän vertailun* kanssa tilastollisesti merkitsevästi. Myös *ulkonäköpaineita* ilmeni *sosiaaliseen mediaan liittyvän vertailun* kanssa tilastollisesti merkitsevästi. Edellä mainitut perfektionismin osa-alueet ovat siis merkitsevästi yhteydessä toisiinsa ($p < .001$), mutta vahvaa korrelaatiota ei silti löytynyt. Voimakkain positiivinen korrelaatio havaittiin *ylisuoriutuminen* ja *jatkokoulutukseen liittyvät paineet* ($r = .30$) sekä *vertailu sosiaalisessa mediassa* ja *ulkonäköpaineet* ($r = .29$)

välillä. Sen sijaan *ylisuoriutuminen* ei korreloinut *ulkonäköpaineisiin* liittyen. Myöskään *jatkokoulutukseen liittyviä paineita* ei esiintynyt merkitsevästi *sosiaaliseen mediaan* ja *ulkonäköpaineisiin* kohdistuen. Täten perfektionismin eri osa-alueiden summamuuttujista ei muodostettu uutta yhteistä perfektionismi-summamuuttujaa, mutta sen osa-alueita tutkitaan taustamuuttujiin erillisinä osa-alueina.

Taulukko 3. Perfektionismin osa-alueiden väliset korrelaatiot

	1.	2.	3.
1. Ylisuoriutuminen (n = 154)	-		
2. Jatkokoulutukseen liittyvät paineet (n = 154)	.303**	-	
3. Vertailu sosiaalisessa mediassa (n = 154)	.222**	-.139	-
4. Ulkonäköpaineet (n = 154)	.033	-.097	.288**

** Korrelaatio on merkitsevä 0.01 tasolla

5.2. Perfektionismin osa-alueiden yhteys taustamuuttujiin

Perfektionismin kuormittavia piirteitä vertailtiin taustamuuttujiin, eli oppilaiden sukupuoleen, kouluun, keskiarvoon ja jatkokoulutusvalintaan. Oppilaiden keskiarvoa ja jatkokoulutusvalintaa tutkittiin ANOVA-testin avulla. Sukupuolta ja koulua sen sijaan tutkittiin *t*-testillä. Näistä tuodaan esille ne yhteydet, joista löytyi tilastollista merkitsevyyttä. Sukupuoli-taustamuuttujan osalta muu sukupuoli -vaihtoehto ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä perfektionismin osa-alueisiin, joka selittynee kyseisen otannan vähydestä (5) tyttöihin ja poikiin verrattuna. Täten tyttöjä ja poikia tutkittiin tarkemmin *t*-testin avulla. Myöskään jatkokoulutusta kysyttäessä ei löytynyt tilastollista merkitsevyyttä perfektionismia kuvaavien summamuuttujien ja kyseisen taustamuuttujan vaihtoehtojen “lukioon”, “ammattikouluun” tai “muu” välillä.

Sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä perfektionismin osa-alueista *ylisuoriutumiseen* ($t(143) = 2.300, p = .023$) ja *vertailuun sosiaalisessa mediassa* ($t(143) = 4.262, p < .001$). Tytöt ylisuorittavat poikia enemmän, tyttöjen keskiarvon ollessa

ylisuorittamisessa 3.41 ja poikien 3.20. Molemmilla sukupuolilla tutkimustulos oli kuitenkin selkeästi “en vahvasti kumpaakaan mieltä”. Some-vertailuun liittyen tyttöjen keskiarvo oli 2.82, kun taas poikien oli 2.39. Tyttöillä *sosiaaliseen mediaan liittyvä vertailu* kipusi jo lähemmäs “en vahvasti kumpaakaan mieltä” -vaihtoehtoa (ka=2.82), poikien keskiarvon ollessa 2.39, eli vahvasti “osittain eri mieltä”. Taulukossa 4 esitetään tyttöjen, poikien ja muun sukupuolen keskiarvot ja keskihajonnat sekä tyttöjen ja poikien *t* -testin tulokset.

Taulukko 4. Sukupuolen yhteys perfektionismin osa-alueisiin

	Työtöt		Pojat		Muu sukupuoli		<i>t</i> -testi (tytöt ja pojat)
	(n = 154)		(n = 72)		(n = 5)		
	ka	kh	ka	kh	ka	kh	
Ylisuoriutuminen	3.41	0.60	3.20	0.59	3.40	0.41	<i>t</i> (143) =2.300, <i>p</i> =.023
Jatkokoulutukseen liittyvät paineet	3.88	0.59	3.78	0.78	3.67	0.89	<i>t</i> (143) =0.780, <i>p</i> =.437
Vertailu sosiaalisessa mediassa	2.82	0.67	2.39	0.58	3.50	0.60	<i>t</i> (143) =4.261, <i>p</i> =.000
Ulkonäköpaineet	3.31	0.61	3.20	0.60	3.00	0.18	<i>t</i> (143) =1.267, <i>p</i> =.207

Koulun yhteyttä perfektionismin osa-alueisiin havainnollistetaan taulukossa 5, jonka osalta löydettiin tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä *ylisuoriutumiseen* (*t*(152) =2.224, *p*=.028) ja *ulkonäköpaineisiin* (*t*(152) =2.972, *p*=.003) liittyen. Sekä *ylisuoriutumista* että *ulkonäköpaineita* ilmeni urheilupainotteisessa yhteiskoulussa enemmän kuin peruskoulussa. Urheilupainotteisen yhteiskoulun *ylisuoriutumisen* keskiarvo oli 3.43 ja peruskoulun 3.22. *Ulkonäköpaineita* havaittiin urheilupainotteisessa yhteiskoulussa keskiarvollisesti 3.40 ja peruskoulussa 3.12. Täten urheilupainotteinen yhteiskoulu sekä peruskoulu vastasi *ylisuoriutumiseen* ja *ulkonäköpaineisiin* liittyviin kysymyksiin keskiarvollisesti eniten “en vahvasti kumpaakaan mieltä” -vaihtoehdolla”.

Taulukko 5. Koulukohtaiset erot perfektionismin osa-alueissa

	Peruskoulu (<i>n</i> = 85)		Urheilupainotteinen yhteiskoulu (<i>n</i> = 66)		<i>t</i> -testi
	ka	kh	ka	kh	
Ylisuoriutuminen	3.22	0.54	3.43	0.63	<i>t</i> (152) = 2.224, <i>p</i> = .028
Jatkokoulutukseen liittyvät paineet	3.81	0.73	3.84	0.79	<i>t</i> (152) = 0.260, <i>p</i> = .795
Vertailu sosiaalisessa mediassa	2.60	0.76	2.60	0.66	<i>t</i> (152) = 0.026, <i>p</i> = .979
Ulkonäköpaineet	3.12	0.61	3.40	0.54	<i>t</i> (152) = 2.972, <i>p</i> = .003

Taulukossa 6 kuvataan oppilaiden viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvoon liittyviä lukemia ja niiden tueksi samassa taulukossa esitetään ANOVA-testin tulos. Eniten *ylisuoriutumista* ja *jatkokoulutukseen* liittyviä paineita ilmeni 9-10 keskiarvon oppilailla (*ylisuoriutuminen* *ka*=3.54 ja *jatkokoulutukseen liittyvät paineet* *ka*=4.02). Eritoten *jatkokoulutukseen liittyvien paineiden* suhteen oltiin 9–10 keskiarvon oppilaiden osalta ”osittain samaa mieltä”. *Sosiaaliseen mediaan liittyvää vertailua* ilmeni keskiarvollisesti eniten 8-9 koulutodistuksen keskiarvon oppilailla (*ka*=2.67), jonka mukaan oppilaat olivat ”osittain eri mieltä” väitteisiin liittyen. *Ulkonäköpaineita* oli eniten 7-8 koulutodistuksen keskiarvon oppilailla (*ka*=3.32), jolloin oppilaat olivat ”en vahvasti kumpaakaan mieltä” väitteisiin liittyen.

Viimeisimmän todistuksen keskiarvo oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä perfektionismin osa-alueista *ylisuoriutumiseen* ja *jatkokoulutukseen liittyviin paineisiin* ($F(153)=5.186$, $p=.002$; $F(153)=3.859$, $p=.011$). Oppilaat, joiden viimeisimmän todistuksen keskiarvo oli 7–8 ja 9–10, erosivat tilastollisesti merkitsevästi perfektionismin osa-alueiden esiintyvyydessä niistä oppilaista, joiden viimeisimmän todistuksen keskiarvo oli 4–7 ja 8–9. 7–8 keskiarvon oppilaat olivat *ylisuoriutumisen* (*ka*=3.10) tunteesta ja *jatkokoulutukseen liittyvistä paineista* ”en vahvasti kumpaakaan mieltä”, joista jälkimmäinen oli jo lähempänä ”osittain samaa mieltä” (*ka*=3.56). 9–10

keskiarvon oppilaat olivat puolestaan *ylisuoriutumiseen* liittyen lähempänä ”osittain samaa mieltä” ($ka=3.54$) ja *jatkokoulutukseen liittyvien paineiden* osalta selvästi ”osittain samaa mieltä” ($ka=4.02$). Tulos on ennako-oletuksen mukainen siinä suhteessa, että korkeamman keskiarvon oppilaat kokevat enemmän ylisuoriutumiseen ja jatkokoulutukseen liittyviä paineita. Toisaalta tulos ei selitä sitä, miksi 8–9 keskiarvon oppilailla ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä perfektionismin osa-alueisiin ollenkaan.

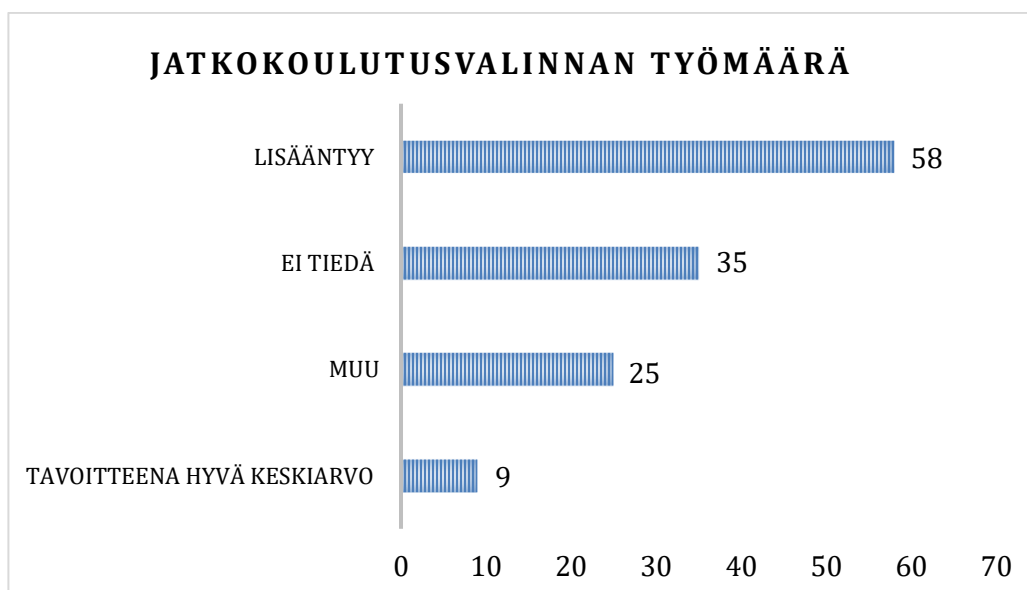
Taulukko 6. Viimeisimmän todistuksen keskiarvon yhteys perfektionismin osa-alueisiin

	4–7		7–8		8–9		9–10		ANOVA	Ryhmien vertailu Tukey HSD
	Kohtalainen keskiarvo KK ($n = 16$) ka kh		Tyydyttävä keskiarvo TK ($n = 33$) ka kh		Hyvä keskiarvo HK ($n = 59$) ka kh		Erinomainen keskiarvo EK ($n = 45$) ka kh			
Ylisuoriutuminen	3.13	0.30	3.10	0.60	3.33	0.61	3.54	0.60	$F(153)=5.186$, $p=.002$	KK<TK>HK<EK
Jatkokoulutukseen liittyvät paineet	3.50	0.61	3.56	0.68	3.90	0.77	4.02	0.77	$F(153)=3.859$ $p=.011$	KK<TK>HK<EK
Vertailu sosiaalisessa mediassa	2.44	0.60	2.60	0.63	2.67	0.73	2.60	0.62	$F(153)=.537$ $p=.658$	-
Ulkonäköpaineet	3.25	0.61	3.32	0.42	3.25	0.72	3.20	0.52	$F(153)=.271$ $p=.846$	-

5.3. Jatkokoulutusvalinnan vaikutus koulutyömäärään

Tutkimukseen osallistuneista 121 (79.1 %) oppilasta aikoi hakeutua lukioon peruskoulun jälkeen ja 25 (16.3 %) oppilasta ammattikouluun. Seitsemän (4.6 %) oppilasta vastasi kyseiseen kohtaan heterogeenisesti, seuraavin tuloksien: ”prideschool”, ”nettilukio”, ”entiiä”, ”jään kotiin”, ”10. luokka” ja ”kaksoistutkinto”. Viimeisin vaihtoehto mainittiin kaksi kertaa. Yksi (0.6 %) oppilas ei vastannut kysymykseen ollenkaan. Avoimilla kysymyksillä etsittiin perfektionismin piirteisiin liittyviä kuormittavia tekijöitä. Oppilailta kysyttiin kahdella avoimella kysymyksellä heidän ajatuksiaan jatkokoulutusvalinnan vaikutuksesta koulutyön määrään sekä sosiaalisen median hyödyistä ja haitoista koulusuoriutumiseen liittyen. Kahden eri kysymyksen tulokset käsiteltiin erikseen ja vastaukset muutettiin määrälliseen muotoon laskemalla mainittujen

vaikutusten lukumäärä. Sosiaalisen median vaikutukset koulusuoriutumiseen luokiteltiin vielä kahteen ryhmään: ”hyödyt” ja ”haitat”. Jatkokoulutusvalinnan vaikutus koulutyöhön -kysymykseen vastasi 131 oppilasta (85.1 %), kun taas sosiaalisen median vaikutusta koulutyöhön kysyttäessä vastaajia oli 129 (83.8 %). Kahden avoimen kysymyksen vastauksia teemoitellessa, lukumäärälliset arvot kasvoivat alkuperäisestä vastaajien määrästä. Tämä selittyi sillä, että yhdessä vastauksessa saattoi olla useampia tekijöitä, jotka oli määritelty vaikutuksiksi. Nolla-arvon sai, mikäli oppilas ei maininnut kummassakaan kysymyksessä yhtään vaikutusta koulutyöhön liittyen. Jatkokoulutuksen työmäärän maksimiarvo oli 8 (Kuvio 1), joka kertoo vastaajien raportoimista kahdeksasta eri vaikutuksesta jatkokoulutusvalintaan liittyvään työmäärään. Sosiaalisen median hyötyjä ja haittoja koulutyöhön liittyen raportoitiin kumpaakin maksimiarvona 6 (Kuvio 5).



Kuvio 1. Jatkokoulutusvalinnan vaikutus koulutyömäärään

Oppilaiden mainitsemat koulutyömäärän vaikutukset luokiteltiin seuraavasti: ”lisääntyy”, ”ei tiedä”, ”tavoitteena hyvä keskiarvo”, ja ”muu”. ”Muu” -luokan vastaukset saivat selkeästi vähemmän vastauksia. Ne kuitenkin ala-teemoiteltiin siltä osin, joista löytyi yhteneväisyyksiä. Alateemat ovat ”ei muutu”, ”riippuu jatkokoulutusvalinnasta”, ”vähenee” ja ”tuleva ammatti motivoi”. Kuviossa 1 esitetään mainitut vaikutukset lukumäärinä ja alla luokittelun mukaisia vastauksia esitettynä.

Eniten mainittiin, että koulutyön määrä ”lisääntyy” (43.9 %).

Lukiossa täytyy tehdä enemmän työtä.

Koulutyön määrä lisääntyy.

”Ei tiedä” -luokka (26.5 %) oli toiseksi suurin. Tässä luokassa oppilaat eivät osanneet vielä mainita, millä tavalla tuleva jatkokoulutus vaikuttaisi koulutyön määrään.

En ole vielä varma vaatiiko lukio enemmän työtä kuin yläkoulu.

Riippuu mihin lukioon menen.

En tiedä.

”Tavoitteena hyvä keskiarvo” (10.6 %) luokkaan oppilaat mainitsivat hyvän keskiarvon olevan tärkeässä asemassa tulevaan jatkokoulutukseen liittyen.

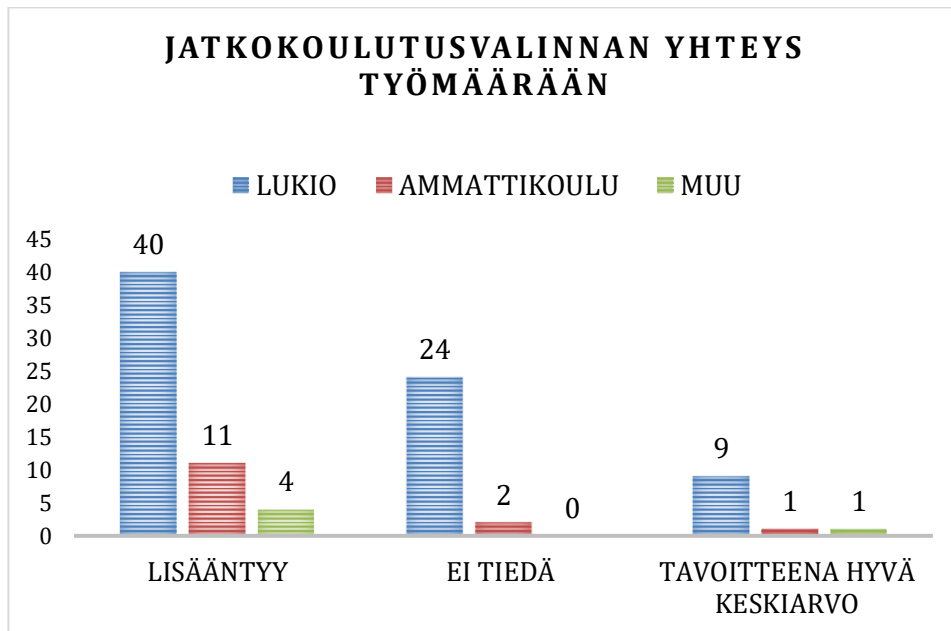
Keskiarvon samana pitäminen tai sen nostaminen.

Teen enemmän töitä saadakseni tarvittavia arvosanoja lukioon.

Keskiarvoni oli 8. luokalla suhteellisen hyvä ja toivon, että se pysyy mahdollisimman samana, en ole hirveästi muuttanut koulutyön määrää.

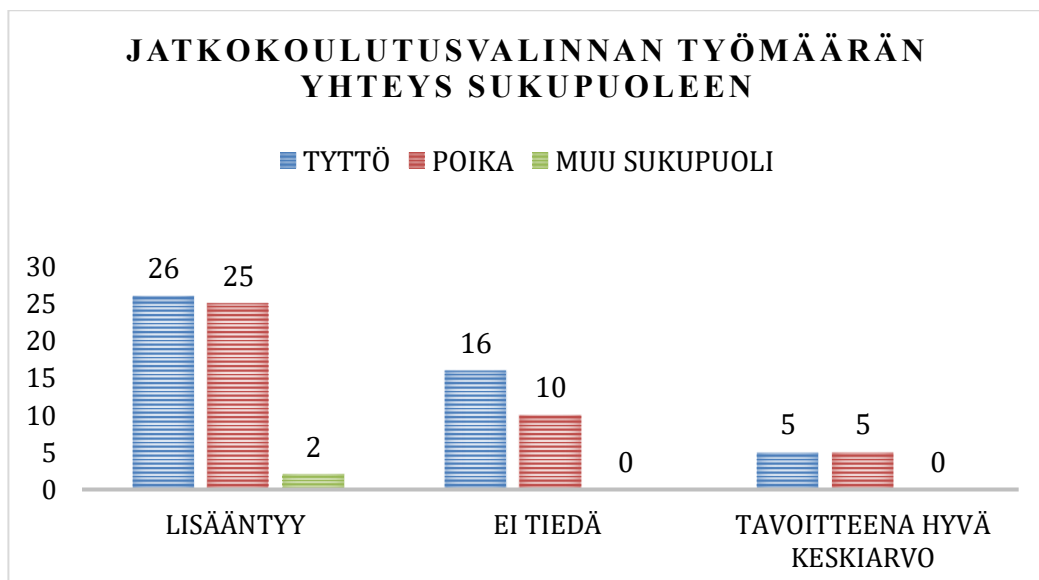
Edellisiä huomattavasti vähemmän vastauksia olivat saaneet ”muu” -luokka, joiden alateemat olivat ”ei muutu” (6.1 %), ”riippuu jatkokoulutusvalinnasta” (3 %), ”vähenee” (1.5 %) ja ”tuleva ammatti motivoi” (1.5 %).

Jatkokoulutusvalinnan työmäärää verrattiin taustamuuttujiin ristiintaulukoinnin avulla, joista alla esitetään erilliset kuviot. Kuvion 2 perusteella jatkokoulutusvalintaan liittyvä työmäärä kasvaa eritoten lukioon jatkavilla oppilaille. Lukioon jatkavista oppilaista 39.6 % vastasi koulutyömäärän lisääntyvän uuteen opinahjoon siirryttäessä. Kyseinen ”lisääntyy”-luokittelu sai eniten tuloksia sekä jatkokoulutusvalintaa, että sen työmäärää kysyttäessä. Toiseksi eniten vastauksia ilmeni ”ei tiedä” -luokittelussa, 23.8 %, lukioon jatkavien oppilaiden osalta ja kolmanneksi eniten vastauksia ”tavoitteena hyvä keskiarvo” -luokittelussa, 14.1 %, lukioon jatkavien oppilaiden osalta. Tähän kysymykseen vastattiin ylipäätään eniten lukioon jatkavien oppilaiden osalta, 81.5 %. ANOVA –testin perusteella jatkokoulutusvalinnalla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä jatkokoulutusvalinnan työmäärään liittyen, $p < .156$.



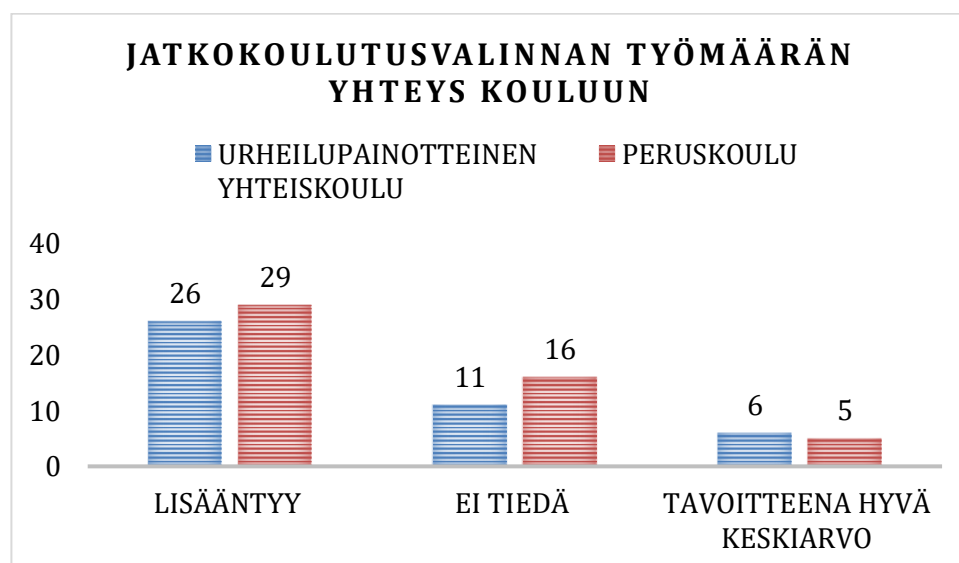
Kuvio 2. Jatkokoulutusvalinnan yhteys työmäärään

Jatkokoulutusvalinnan työmäärään liittyvää sukupuolisidonnaisuutta tutkittaessa (Kuviossa 3) havaittiin, että tytöt (42.6 %) ja pojat (43.9 %) kokivat työmäärän lisääntyvän. ”Lisäänty” -luokittelu sai eniten vastauksia. Toiseksi eniten vastattiin ”ei tiedä” -luokitteluun, tytöt 26.2 % ja pojat 17.5 %. Kolmanneksi eniten vastauksia sai ”tavoitteena hyvä keskiarvo” -luokittelu, tytöt 8.2 % ja pojat 8.8 %. Tähän kysymykseen kokonaisuudessaan vastattiin tasavertaisesti tyttöjen (50.4 %) ja poikien (47.1 %) osalta. ANOVA –testin perusteella kyseisellä taustamuuttujalla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ($p < .882$) jatkokoulutusvalinnan työmäärään.



Kuvio 3. Jatkokoulutusvalinnan työmäärän yhteys sukupuoleen

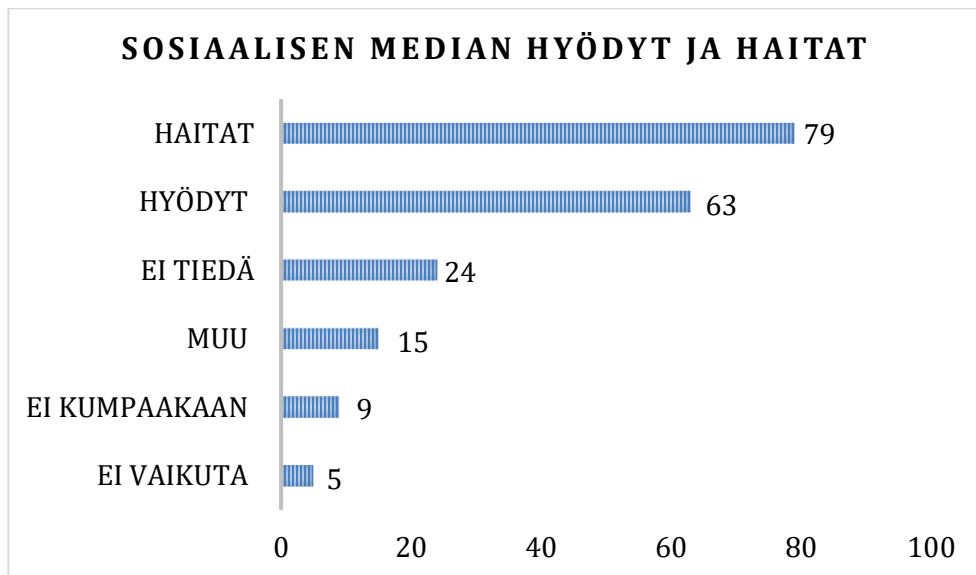
Kuviossa 4 esitetään jatkokoulutusvalinnan työmäärän yhteyksiä tutkittaviin kouluihin liittyen. Eniten vastauksia ilmeni ”lisääntyy” -luokittelussa molempien koulujen osalta, urheilupainotteinen yhteiskoulu 45.6 % ja peruskoulu 42.6 %. Toiseksi eniten vastauksia tuli ”ei tiedä” -luokitteluun, joista urheilupainotteisen yhteiskoulun osuus oli 19.3 % ja peruskoulun osuus oli 23.5 %. Kolmanneksi eniten vastattiin ”tavoitteena hyvä keskiarvo” -luokkaan, joista urheilupainotteisen yhteiskoulun osuus oli 10.5 % ja peruskoulun osuus 7.3 %. Peruskoulun oppilaat vastasivat tähän kysymykseen enemmän, 54.4 %, kun taas urheilupainotteisen yhteiskoulun oppilaiden vastanneisuus oli 45.6 %. Tämä selittynee sillä, että oppilaita osallistui tähän tutkimukseen enemmän peruskoulusta. *T*-testin perusteella kummankaan koulun osalta ei ilmennyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä jatkokoulutusvalinnan työmäärään liittyen, $p < .472$.



Kuvio 4. Jatkokoulutusvalinnan työmäärän yhteys kouluun

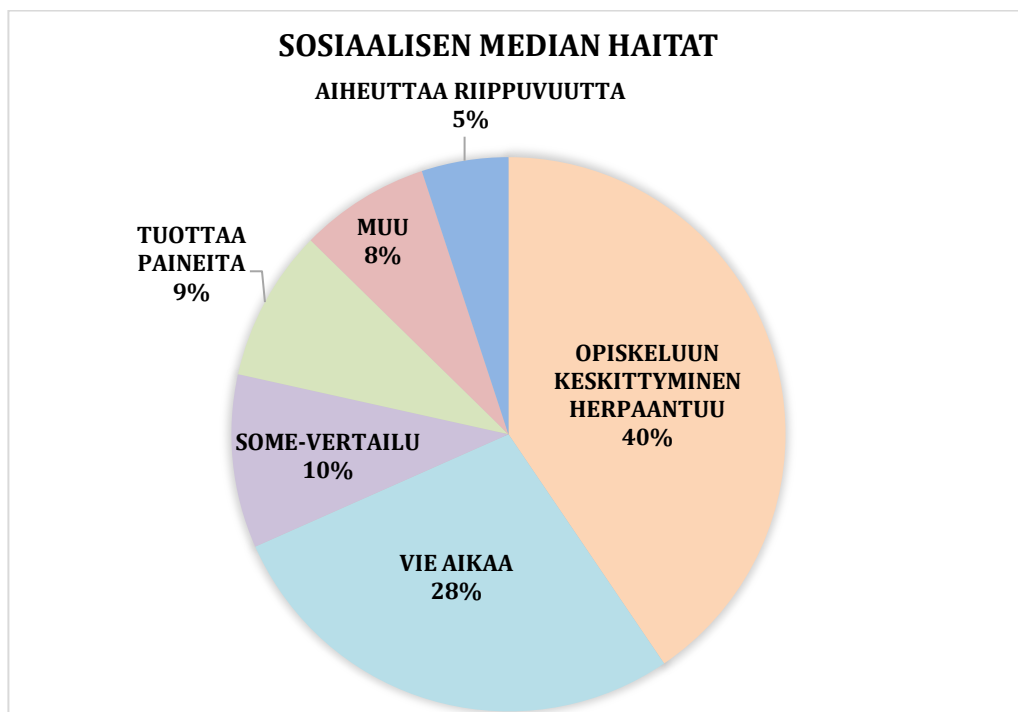
5.4. Sosiaalisen median hyödyt ja haitat koulusuoriutumiseen liittyen

Yhteenveto oppilaiden mainitsemista sosiaalisen median hyödyistä ja haitoista koulutyöhön liittyen esitetään kuviossa 5. Kysytyjen haittojen (40.5 %) ja hyötyjen (35.4 %) lisäksi oppilaiden vastauksista nousi lisäteemat ”ei tiedä” (12.3 %), ”muu” (7.7 %), ”ei kumpaakaan” (4.6 %) ja ”ei vaikuta” (2.6 %).



Kuvio 5. Sosiaalisen median hyödyt ja haitat kouluasuoriutumiseen liittyen

”Muu” -luokkaan teemoiteltiin vastauksia, joissa ei ollut asiaan kuuluvaa sisältöä. Muutamissa vastauksissa tuli ilmi, ettei oppilas käytä sosiaalisen median palveluita ollenkaan. Haitat ja hyödyt teemoiteltiin vielä spesifimpiin luokkiin, jotka esitetään alla.



Kuvio 6. Sosiaalisen median haitat kouluasuoriutumiseen liittyen

Kouluasuoriutumiseen liittyviä sosiaalisen median haittoja mainittiin hyötyjä enemmän. Haittoja mainittiin yhteensä 79, jotka on luokiteltu kuviossa 6 kuuteen eri luokkaan: ”opiskeluun keskittyminen herpaantuu”, ”vie aikaa”, ”some-vertailu”, ”tuottaa paineita”,

”muu” ja ”aiheuttaa riippuvuutta”. Opiskelijat mainitsivat sosiaaliseen mediaan liittyviä haittoja olevan eniten sillä, että keskittyminen vaikeutuu. Vähiten haittoja nähtiin olevan sosiaalisen median riippuvuutta aiheuttavilla vaikutuksilla (5.1 %). Näissä vastauksissa mainittiin sana ”addiktoituminen”, ”koukuttuminen” tai ”riippuvuus”. Alla on perehdytty kahteen suurimpaan luokkaan tarkemmin.

40.5 % yhdeksäsluokkalaisista vastasi sosiaalisen median haittaavan opiskelun aloittamista ja siihen keskittymistä.

Voi olla kivempaa olla somessa kuin opiskella.

Jos jää koukuun johonkin someen, niin se voi olla pois koulutyöstä.

Sosiaalinen media vie huomiota koulutyöstä.

Sosiaaliseen mediaan jää helposti koukuun, jonka vuoksi koulujutut jää tekemättä.

Ei pysty keskittymään niin hyvin, kun on mieluummin kännykällä.

Some häiritsee keskittymistä.

Saattaa viedä huomion pois opiskelusta.

Häiritsee.

Kännykkä häiritsee opiskelua ja varsinkin sen aloittamista.

Vastanneista 27.8 % koki sosiaalisen median haittana sen, että se vie paljon aikaa.

Sinne tulee jäätyä liian pitkäksi aikaa.

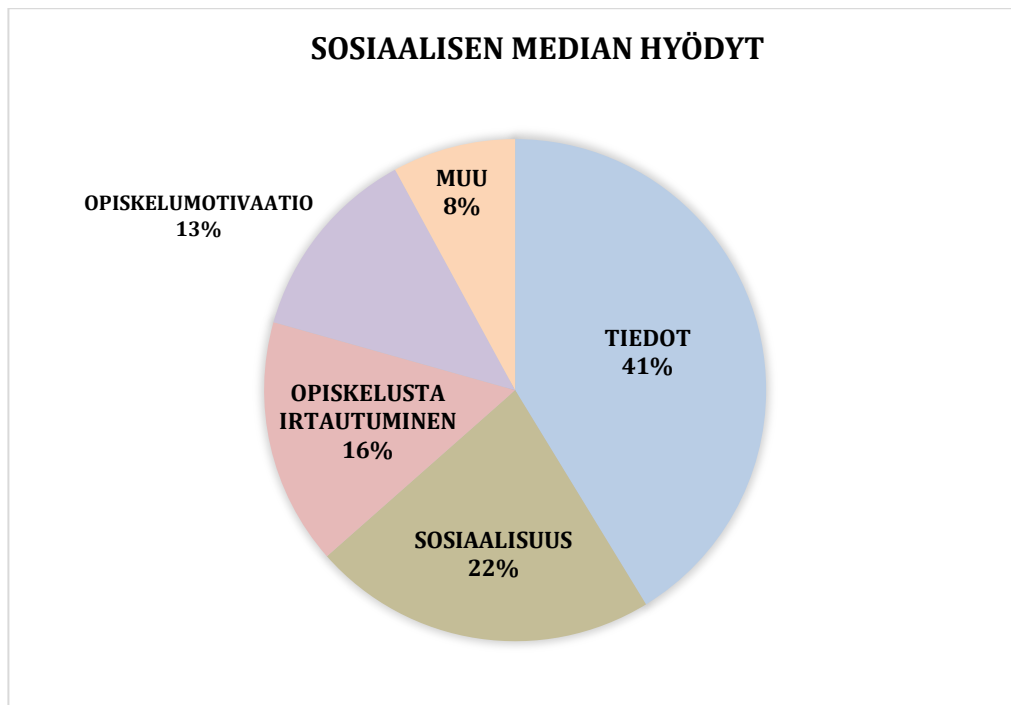
Saattaa jäädä liian pitkäksi aikaa jonkun somen pariin.

Somessa saattaa käyttää liikaa aikaa ja siitä voi aiheutua stressiä, joka vaikuttaa opiskeluun.

Aikaa ja ajatukset muualle.

Menee paljon aikaa hukkaan.

Neljä muuta luokkaa sosiaalisen median haittoihin liittyen olivat tasaväkisiä keskenään vastaajamääriä vertailla: ”some-vertailu” 10.1 %, ”tuottaa paineita” 7.2 %, ”muu” 6.2 % ja jo aikaisemmin mainittu ”aiheuttaa riippuvuutta” 5.1 %.



Kuvio 7. Sosiaalisen median hyödyt kouluasuoriutumiseen liittyen

Kuviossa 7 esitetään mainitut sosiaalisen median hyödyt kouluasuoriutumiseen liittyen. Hyötyjä mainittiin yhteensä 63 kappaletta, jotka luokiteltiin vielä viiteen eri luokkaan: ”tiedot”, ”sosiaalisuus”, ”opiskelusta irtautuminen”, ”opiskelumotivaatio” ja ”muu”. Oppilaat mainitsivat eniten hyötyjä olevan sosiaalisen median tiedollisessa kontekstissa opiskeluun liittyen. Vähiten hyötyjä koettiin olevan ”muu” -luokassa (8 %). Alla perehdytään kolmeen suurimpaan luokkaan tarkemmin.

Yhteensä 41 % vastauksista liittyi sosiaalisen median tiedollisiin hyötyihin. Oppilaiden vastauksista käy ilmi internetin laaja tiedollinen hyöty sosiaalisen median lisäksi. Vastauksista on luettavissa asenteellinen muutos opiskeluun liittyvässä tiedonhaussa muualtakin kuin oppikirjoista.

Saat tietoja netistä ja apua opiskeluun.

Voi käyttää tiedonlähteitä.

Löytyy apua opiskeluun.

Netistä voi löytää kiinnostavia uutisia, oppia enemmän englantia ja youtubessa on kiinnostavia videoita, joista voi oppia paljon erilaisia asioita.

Sosiaalista näkökulmaa korosti 22 % vastauksista. Oppilaiden vastauksissa nousi esiin eritoten kokemukset saada ystäviltä apua ja vertaistukea opiskelussa sekä ylläpitää

ystävyyssuhteita opiskelujen lomassa. Tämä tukee hyvin ajatusta siitä, että sosiaalinen media toimii nykyään nuorten yhteydenpitoalustana limittäin fyysisen näkemisen kanssa.

Saatat saada apua asioihin, joita et ymmärrä, esimerkiksi kysymällä ystäviltä.

Ylläpitää sosiaalista elämää.

Se että näkee että ei ole yksin tässä maailmassa.

Sieltä saa tsemppiä ja piristystä.

Saattaa saada opiskeluvinkkejä ja löytää muita oppilaita, jotka samaistuvat koulustressiin.

Sosiaalisen median hyötynä koettiin myös “opiskelusta irtautuminen” (16 %). Nämä hyödyt esiintyivät kolmanneksi eniten vastausten joukossa. Tulos on yllättävä itse koulutyön hyötyihin liittyen, sillä se ei suoranaisesti kuvasta koulutyön tekemistä, vaan sen ohessa rentoutumisen tärkeyttä.

Se on hyvää irtautumista opiskelusta.

Auttaa rentoutumaan.

Pääse kans pakoön koulupaineita.

Sen avulla pystyy ajattelemaan muuta silloin kun tarvitsee.

6. POHDINTA

Sittemmin tehtyjen tutkimusten valossa on havaittu erityisesti nuorten aikuisten olevan epäterveen perfektionismin vaikutuksen alaisina. He ovat jopa kymmenen prosenttia enemmän ankarampia itseään kohtaan kuin saman ikäiset nuoret 1980-luvulla. Lisäksi nuoret kokivat enemmän ympäristön kohdistamia paineita ja olivat vaativampia muita kohtaan kuin aikaisemmin. (Kettunen 2018). Näin ollen on mielenkiintoista selvittää, löytyykö samansuuntaisia tutkimustuloksia jo nuoremmilla ihmisillä.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, esiintyykö 9.-luokkalaisten oppilaiden koulukäyttäytymisessä kuormittavia perfektionistisia piirteitä, kuten riittämättömyyden tunteita, täydellisyyden tavoittelua, epäonnistumisen pelkoa ja itsekritiikkiä. Lisäksi selvitettiin, onko sosiaalisen median luomilla odotuksilla ja ihanteilla vaikutusta perfektionismikäyttäytymiseen. Sosiaalista mediaa tarkasteltiin kahden eri painopisteen avulla: ulkonäkökeskeisyys ja suorituskeskeisyys. Tutkimuksessa otettiin huomioon myös 9.-luokkalaisten jatkokoulutusvalinta, sukupuoli, viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo ja koulu, perfektionismikäyttäytymisen näkökulmasta. Jotta tutkimustulokset olisivat mahdollisimman kattavia ja valideja, tutkimuskysymyksiin pyrittiin vastaamaan eri testien avulla. Tämä tutkimus perustuu poikkileikkaustutkimukseen.

6.1. Tulosten tarkastelua

Tulosten mukaan 9.-luokkalaisilla oppilailla ei havaittu kuormittavia perfektionistisia piirteitä. Suurin osa oppilaista vastasi perfektionismin osa-alueisiin ”en vahvasti kumpaakaan mieltä”. Tutkimustulos ei ole linjassa aikaisempien tutkimusten valossa, jonka mukaan erityisesti nuoret aikuiset ovat epäterveen perfektionismin vaikutuksen alaisina. He ovat jopa kymmenen prosenttia enemmän ankarampia itseään kohtaan kuin saman ikäiset nuoret 1980-luvulla. Lisäksi nuoret kokivat enemmän ympäristön kohdistamia paineita ja olivat vaativampia muita kohtaan kuin aikaisemmin. (Kettunen 2018.) Tutkimukseen osallistuneista oppilaista 79.1 % aikoo hakeutua lukioon, kun taas 16.3 % oppilasta aikoo hakeutua ammattikouluun. Näin ollen tutkimustulokset perustuvat ennen kaikkea lukioon hakeutuvien oppilaiden vastauksiin, eikä ammattikouluun jatkavista oppilaista saada tämän tutkimuksen osalta validia tietoa.

Perfektionismin osa-alueiden välillä löytyi kuitenkin muutamia merkitseviä yhteyksiä. Osa-alueista *ylisuoriutuminen* oli yhteydessä *jatkokoulutukseen liittyvien paineiden* ja

sosiaaliseen mediaan liittyvän vertailun kanssa. Tämä tulos antaa aikaisempien tutkimusten valossa samansuuntaista tutkimustietoa kuormittaviin perfektionismipiirteisiin liittyen. Perfektionististen piirteiden ollessa moniulotteisia, on hyvä, että osa-alueita tutkittiin erilaisilla väittämillä, jotta mittauksen validiteetti parane (Mattila 2005). Kaiken kaikkiaan nämä neljä osa-alueita saivat paljon ”en vahvasti kumpaakaan mieltä” vastauksia. Sen sijaan kolmen osa-alueen väittämiin ei vastattu ”täysin samaa mieltä” ollenkaan. Näin ollen ainoana osa-alueena *jatkokoulutukseen liittyvät paineet* sai vastauksia ”täysin samaa mieltä”. Näiden tulosten valossa on hyvä pohtia, oliko perfektionismi-käsitteen pois jättäminen hyvä päätös tutkimuskyselyn selkeyden kannalta. Sen lisäksi vallitsevan pandemian takia tutkijat eivät osallistuneet itse tutkimustilanteeseen. Tämä voi yhtä kaikki liittyä siihen, ettei vastaajilla ollut selkeää käsitystä tutkimuksen päämäärästä kuormittavien perfektionismipiirteiden selvittämiseen liittyen. Näin ollen myös motivaatio vastaamiseen saattoi olla vähäisempi, mikäli tutkimuksen perimmäinen syy jäi epäselväksi.

Tutkimustulosten perusteella oppilaat eivät koe sosiaalisen median vaikuttuvan kuormittavien perfektionismipiirteiden esiintyvyyteen. Aikaisemmissa tutkimuksissa on kuitenkin tullut esille, että sosiaalisessa mediassa tapahtuva vertaisten tarkkailu ja vertailu itseen vaikuttaa oman identiteetin kehittymiseen. Erityisesti tytöillä on todettu esiintyvän kehotytyväisyyden laskua, johon liittyy omien ja vertaisten kuvien vastakkainasettelu. (Weber & Mitchell 2008 & Kleemans ym. 2018.) Kuitenkin avoimen kysymyksen tulokset olivat ristiriidassa yllä olevaan tulokseen. Sen mukaisesti 9.-luokkalaiset kokivat sosiaalisesta mediasta seuraavan enemmän haittoja kuin hyötyjä. Tämä tukee tutkimuksen aikaisempaa tulosta perfektionismin osa-alueiden väliseen yhteyteen liittyen. Sen mukaan osa-alueista kaksi, *vertailu sosiaalisessa mediassa* ja *ylisuoriutuminen*, ovat yhteydessä toisiinsa. Sekä tytöt että pojat olivat ”osittain eri mieltä” siitä, että sosiaalinen media tuottaisi haittaa koulussa tai vapaa-ajalla.

Sosiaalisen median haitat ja hyödyt koulutyön näkökulmasta jaettiin vielä spesifimpiin ryhmiin. Suurimpana haittana nähtiin sosiaalisen median häiritsevän opiskelun aloittamista ja siihen keskittymistä. Toiseksi suurimpana haittana koettiin, että sosiaalisen media vie paljon aikaa. Vähiten haittoja koettiin olevan sosiaalisen median riippuvuutta aiheuttavilla vaikutuksilla. Tulos on ristiriitainen liittyen 2000-luvun tutkimuksiin, jossa nuorten *some*-riippuvuus nähdään isona ongelmana. Viljasen (2016) mukaan, sosiaalisen median käyttö itsessään voi aiheuttaa nuorille paineita, painottuen sosiaalisten suhteiden

ylläpitoon usean ihmisen kanssa samanaikaisesti. Tämän lisäksi jatkuva asioiden samanaikainen hoitaminen (multitasking) ja pakonomainen tunne yhteydenpidosta kavereiden kanssa kuormittavat nuorta. Nuorten tapa käyttää sosiaalisen median palveluita kulminoituu lopulta vallitsevan suoriutumisyhteiskunnan asenteeseen elämän kiireellisyydestä ja hektisyydestä. Näiden kahden tutkimustuloksen ristiriitaisuus saman tutkimuskyselyn sisällä herättää kysymyksiä monestakin näkökulmasta. Ensinnäkin täytyy pohtia kyselylomakkeen havaintomatriisin väittämien rakenteellista selkeyttä, vastausten ollessa suurimmaksi osaksi ”en vahvasti kumpaakaan mieltä” -luokkaa. Sen sijaan avoimet kysymykset vastaavat aikaisempien tutkimustulosten kaltaisia tuloksia. Toisaalta nykynuorten luetun ymmärtämisestä on tutkimustasollakin oltu huolissaan jo pidemmän aikaa. Tämä voisi osaltaan selittää havaintomatriisin väittämiin liittyvien tutkimustulosten ja avoimien kysymyksien tutkimustuloksien välistä selkeää ristiriitaa. Suurimpana sosiaaliseen mediaan liittyvänä hyötynä koettiin koulutyöhön liittyvä tiedonhaku. Tämä tulos tukee nuorten nykyistä tiedonhaun laajentumista koulukirjoista internetin puolelle. Perusopetuksen opetussuunnitelman laaja-alaisessa osaamisessa onkin nykyään painotettu tieto- ja viestintäteknologista osaamista, johon liittyy vahvasti medialukutaito-käsite (OPS 2014, 21). Medialukutaidon tärkeyttä tulisi painottaa tämänkin tutkimustuloksen valossa, jotta oppilaat osaisivat hakea validia tietoa internetistä koulutehtäviin ja myöhemmin työelämään liittyen. Toiseksi suurimpana hyötynä koettiin sosiaalisen median sosiaalinen näkökulma. Oppilaiden vastauksissa nousi esiin eritoten kokemukset saada ystäviltä apua ja vertaistukea opiskelussa sekä ylläpitää ystävyysuhteita opiskelujen lomassa. Tämä tukee hyvin ajatusta siitä, että sosiaalinen media toimii nykyään nuorten yhteydenpitoalustana limittäin fyysisen näkemisen kanssa. Kolmanneksi suurimpana sosiaalisen median hyötynä koettiin opiskelusta irtautuminen. Tulos on yllättävä itse koulutyön hyötyihin liittyen, sillä se ei suoranaisesti kuvasta koulutyön tekemistä, vaan sen ohessa rentoutumisen tärkeyttä. Tämä tulos antaa viitteitä oppilaiden tavasta ymmärtää jakaa koulutyö ja vapaa-aika, jotta koulutyön tekemisen voimavarat säilyisivät tasapainossa.

Sukupuolen ja kuormittavien perfektionismipiirteiden välillä löytyi yhteyksiä osa-alueiden *ylisuoriutuminen* ja *vertailu sosiaalisessa mediassa* välillä. Tyttöjen ja poikien väliset erot molempien yhteyksien osalta olivat verrattain pieniä. Osa-alueista *ylisuoriutuminen* sijoittui molempien sukupuolten osalta ”en vahvasti kumpaakaan mieltä” -vaihtoehdon ympärille. Tyttöjen keskiarvo oli hieman suurempi kuin pojilla, joka selittynee jo aikaisemmin tehtyjen tutkimustulosten mukaisesti, liittyen tyttöjen

suorituskeskeisempään asenteeseen. *Vertailu sosiaalisessa mediassa* oli yhteydessä sukupuoleen, mutta se oli eri suuntainen oletuksen kanssa. Tutkimustuloksen mukaan tytöt ja pojat olivat ”osittain eri mieltä” siitä, että sosiaalisella medialla olisi vaikutusta kuormittaviin perfektionismipiirteisiin liittyen.

Viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvolla löytyi tilastollisesti merkitsevä yhteys *ylisuoriutumiseen* ja *jatkokoulutukseen liittyviin paineisiin* liittyen. 7–8 ja 9–10 keskiarvon oppilaat saivat vahvimmat yhteydet yllä oleviin kahteen perfektionismin osa-alueeseen liittyen. Molempien vastausten keskiarvot olivat lähempänä ”osittain samaa mieltä” -vaihtoehtoa. Tulos on yhteneväinen ennakko-oletuksen kanssa siitä, että korkeamman keskiarvon oppilaat kokevat enemmän painetta koulusuoriutumiseen liittyen. 8–9 keskiarvon oppilaiden osalta ei kuitenkaan löytynyt vastaavaa yhteyttä. Pohdintaa herättää, ovatko 8–9 keskiarvon oppilaat tyytyväisiä saamiinsa arvosanoihin sellaisenaan. Sen sijaan 7–8 keskiarvon oppilaat haluavat parantaa arvosanojaan ja 9–10 oppilaat kokevat painetta pitää arvosanat yhtä hyvinä. **Koulua** kysyttäessä löytyi tilastollinen yhteys osa-alueiden *ylisuoriutuminen* ja *ulkonäköpaineet* välillä. Molempien perfektionismin osa-alueiden osalta keskiarvot esiintyivät ”en vahvasti kumpaakaan mieltä” -vaihtoehdon ympärillä. Tutkimustuloksessa tulee ottaa huomioon, että oppilaita osallistui tutkimukseen enemmän peruskoulusta kuin urheilupainotteisesta yhteiskoulusta. Kuitenkin yhteiskoulun ollessa urheilupainotteinen, oppilasaines on homogeenisempi kuin peruskoulussa.

Jatkokoulutusta kysyttäessä ei löytynyt tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä perfektionismia kuvaavien osa-alueiden ja kyseisen taustamuuttujan vaihtoehtojen ”lukioon”, ”ammattikouluun” tai ”muu” välillä. Ensimmäinen avoin kysymys käsitteli jatkokoulutusvalinnan vaikutusta koulutyön määrään. Luokitellusti eniten vastattiin ”lisääntyy” kategoriaan. Tämä tulos tukee myös aikaisempaa tutkimustulosta, jonka pohjalta perfektionismin osa-alueiden *ylisuoriutuminen* ja *jatkokoulutukseen liittyvät paineet* välillä löytyi tilastollisesti merkitsevä yhteys. Avoimen kysymyksen tulos tukee myös sitä, että prosentuaalisesti suurin osa tutkimukseen vastaajista oli jatkamassa lukioon peruskoulun jälkeen. Tämän tuloksen mukaan lukioon jatkavilla oppilailla ei ole sukupuolieroa liittyen asenteisiin jatkokoulutuksen koulutyömäärään liittyen. Lukion tiedetäänkin olevan työmäärältään raskaampi kuin muiden toisen asteen oppilaitosten. Se oli selkeästi tavoittanut jo 9.-luokkalaiset oppilaat ennen virallista valintaa. Pohdittavaksi jää, oliko kyselyn väittämien ”en vahvasti kumpaakaan mieltä” -vaihtoehto asettanut

vastaajille ennakkoasenteen. Näin ollen saatettiin kokea, ettei tässä tutkimuksessa tarvitsekaan pohtia asiaa syvemmin, jos ensimmäinen ajatus on ”en tiedä”. Sen sijaan *jatkokoulutukseen liittyvät paineet* eivät olleet yhteydessä *sosiaalisen median vertailuun ja ulkonäköpaineisiin liittyen*. Tämä tulos oli myös ennalta ajatellun tuloksen suuntainen, sillä jatkokoulutukseen liittyvien paineiden ajateltiin olevan yhteydessä ensisijaisesti opiskeluun liittyvien väittämien kanssa. Sukupuolta vertaillaessa, kysymykseen vastattiin varsin tasaväkisesti. Kategorisesti eniten vastattiin ”lisääntyä”. Kuten aikaisemminkin on todettu, tytöt ovat poikia tunnollisempia koulutyön suhteen. Tyttöjen valttikortti on usein ahkeruus, jonka piirteenä esiintyy eritoten huolellinen tekeminen. Tämän vuoksi he menestyvät hyvin peruskoulussa. (Kontoniemi 2003, 21.) Pohdittavaksi jää, kaventuuko sukupuolierot kuitenkin jatkokoulutukseen siirryttäessä, oppilasaineuksen jaottuessa enemmän homogeenisempiin ryhmiin.

6.2. Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimustulosten validiteettia miettiessä tarkoituksena oli kerätä laaja otos vastauksia. Tähän tarkoitukseen kysely oli sopiva tiedonkeruumenetelmä. Tutkimuksen otanta oli suuri, lukumäärältään 227. Tutkimukseen vastanneita oppilaita oli yhteensä 154, jolloin vastausprosentti oli 67.8 %. Näin ollen sen voidaan sanoa nostavan tutkimuksen validiteettia. Ajatuksena oli vertailla urheilupainotteisen yhteiskoulun ja peruskoulun välisiä tuloksia. Tutkimuslomaketta tehdessä otettiin huomioon vastaajien ikäryhmä. Sen lisäksi tutkimuskyselystä rajattiin tietoisesti pois perfektionismi-käsite, että se ei ohjaisi oppilaiden vastauksia ennalta haluttuun suuntaan. Tutkimuskysely haluttiin rakentaa suurimmaksi osaksi Likert-asteikon ympärille, jonka tiimoilta pohdittiin vastausvaihtoehtojen luonnetta. Eritoten viisiportaisessa mallissa kolmas vaihtoehto ”ei vahvasti kumpaakaan mieltä” osoittautui moniulotteiseksi. Vastaajille haluttiin antaa mahdollisuus neutraaliin mielipiteeseen kyseisen vastausvaihtoehdon kautta, mutta se osoittautui tutkimustuloksia tarkastellessa epäedulliseksi. Etenkin pitkiin kysymyksiin vastattiin suurimmaksi osaksi ”ei vahvasti kumpaakaan mieltä”, jonka seurauksena olemmekin pohtineet kyseisten väittämien asettelua, selkeyttä ja helppolukuisuutta. Eritoten murrosikäisiin oppilaisiin liittyvässä kyselyssä tämä olisi pitänyt ottaa huomioon tarkemmin. Jos kyseistä vaihtoehtoa ei olisi ollut ollenkaan, kyselyyn vastaaminen neutraalilla tavalla ei olisi ollut mahdollista. Joissakin tutkimuslomakkeen kysymyksissä täsmällisempi kysymysten muotoilu olisi voinut antaa parempia tuloksia. Kuusi asenneasteikollista väittämää ei sopinut yhteen summamuuttujien kanssa, jolloin niiden kysyminen oli tarpeetonta. Tutkimuksen reliabiliteettia nostaa kyselomakkeen avoimet

kysymykset, jotta oppilaiden oma mielipide saataisiin varmasti näkyviin. Avoimia kysymyksiä suunnitellessa huomioitiin kysymysten asettelun dikotomisuus, eli kysymykset pyrittiin muodostamaan niin, että niihin ei vastattaisi yhdellä sanalla, kuten kyllä tai ei. Sen lisäksi sukupuolisidonnaisesti tyttöjä ja poikia oli tutkimuksessa sopivasti.

Objektiivisuuden myötä tarkastellaan tutkijan puolueettomuutta (Heikkilä 2010, 30–31). Tutkimustulokset on esitetty objektiivisesti, tuloksia vääristelemättä. Ennen tutkimustilanteessa pyrittiin objektiiviseen ohjeistukseen luokanvalvojien osalta. Covid-19, vaikutti myös tutkimuksen yksityiskohtaiseen toteuttamiseen. Koulun henkilökunnan kanssa päätettiin, että tutkimukseen osallistuvien luokkien luokanvalvojat pitävät kyselyn itsenäisesti tartuntataudin leviämisen ehkäisemiseksi. On kuitenkin tärkeä pohtia, vaikuttiko tämä lopullisiin tuloksiin. Tutkimuskyselyyn motivoiminen, vastaamiseen opastaminen ja oppilaiden mahdollisiin kysymyksiin vastaaminen oli täysin luokanvalvojan vastuulla itse tutkimustilanteessa. Luokanvalvojille oli lähetetty ohjeet ennen tutkimuksen toteuttamista ja itse tutkimuskyselyyn oli kirjattu tarkat ohjeet vastaamisen avuksi. Ideaalitalanteessa tutkijat olisivat pystyneet motivoimaan aiheeseen ja vastaamaan oppilaiden mahdollisiin kysymyksiin.

Tutkimuksen merkityksenä voidaan nähdä, että perfektionismi ja sen osa-alueet on määriteltävä mitattavaan muotoon. Tutkimuslomakkeen avulla on mahdollista tutkia 9.-luokkalaisten perfektionismikäyttäytymistä ja sitä on mahdollista soveltaa myös 7.- ja 8.-luokkalaisten käyttöön.

Tutkimuksen tarkoituksena on edistää opettajien tietämystä perfektionismiin liittyvistä piirteistä 9.-luokkalaisilla oppilailta, joilla on edessä jatkokoulutuksellinen siirtymävaihe. Näin ollen kuormittavien perfektionismipiirteiden tutkimusta tulisi jatkaa Suomessa sekä poikittaistutkimuksen, että pitkittäistutkimuksen tasolla. Lisäksi mielenkiintoista olisi selvittää, esiintyykö jo ala-asteikäisillä oppilailta täydellisyyden tavoittelua. Täten oppilaiden käyttäytymiseen on mahdollista puuttua ennaltaehkäisevästi, ennen kuin piirteet muuttuvat kuormittaviksi. Lisäksi se saattaisi ehkäistä työuupumusta aikuisiällä, mikä luonnollisesti parantaisi ihmisten tyytyväisyyttä elämään.

LÄHDELUETTELO

Antony, M. M. & Swinson, R. P. 2009. *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism*. Oakland, CA: New Harbinger.

Ala-Korpela, A. 2011. Puheenaihe: Professorin mukaan työt kannattaa tehdä huonommin. *Aamulehti* 5.9.2011. Osoitteessa:
<http://www.aamulehti.fi/Kotimaa/1194695515100/artikkeli/puheenaihe+professorin+mukaan+tyot+kannattaa+tehda+huonommin.html> Viitattu 18.3.2021.

Burns, R. 1982. *Self-concept development and education*. Lontoo: Holt, Rinehart and Winston.

Candace, C. & World health organization (WHO). 2008. Inequalities in young people's health. Health behaviour in school-aged children (HBSC). International report from the 2005/2006 survey. Health policy for children and adolescents, no. 5. Copenhagen: World health organization Europe.

Curran, T. & Hill, A.P. (2017) Perfectionism Is Increasing Over Time: A Meta-Analysis of Birth Cohort Differences From 1989 to 2016. *American Psychological Association*. Osoitteessa: <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/bul-bul0000138.pdf>. Viitattu 20.4.2021.

Domar, A. D. & Kelly, A. L. 2009. *Onnellinen sellaisena kuin olet: kuinka irtaudut täydellisyyden tavoittelusta*. Suom. T. Tuomaala. Helsinki: Helmi.

Flett, G. L. & Hewitt, P. L. 1991. Perfektionismin in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. *Tutki ja kirjoita*. Porvoo: Bookwell Oy.

Hoikkala, T., & Paju, P. 2013. *Apina pulpetissa: ysiluokan yhteisöllisyys*. Helsinki: Gaudeamus University Press.

Johansson, T. 2007. Täydellinen minä? Rajat vaatimuksille. Helsinki: Edita Prima Oy.

Karvonen, R. 2009. Nuoret ja stressi. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: Ps-kustannus, 121–125.

Kettunen, N. (6.1.2018.) Tutkimus: Nuoret aikuiset tuntevat jatkuvasti enemmän painetta täydellisyyteen. Helsingin Sanomat. Osoitteessa: <https://www.hs.fi/tiede/art-2000005515388.html> Viitattu 30.4.2021.

Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. 2018. Picture perfect: the direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21: 1, 93–110. Osoitteessa: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15213269.2016.1257392?needAccess=true> Viitattu 25.3.2021.

Kontoniemi, M. 2003. “Milloin sinä otat itseäsi niskasta kiinni?” Opettajien kokemuksia alisuoriutujista. Jyväskylän yliopisto. *Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social research* 210.

Korhonen, N. 1995. Tavoitteena täydellisyys. *Ylioppilaslehti* 1995:11.

Lawner, M., & Nixon, E. 2011. Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: the effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40: 1, 59–71. Osoitteessa: <https://link-springer-com.ezproxy.utu.fi/content/pdf/10.1007/s10964-009-9500-2.pdf> Viitattu 25.3.2021.

Lämsä, A-L. 2009. Lasten ja nuorten suhde kouluun. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: Ps-kustannus, 33–57.

Lämsä, A-L. 2009. Yhteiskunnan muutos ja elämän riskit. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylä: Ps-kustannus, 21–32.

Mattila, M. 2005. Osoitteessa: <https://www.mv.helsinki.fi/home/mmattila/kvanti/luento4.pdf> Viitattu 30.4.2021.

Murberg, T. A., & Bru, E. 2004. School-Related Stress and Psychosomatic Symptoms Among Norwegian Adolescents. Lontoo: School Psychology International, 25: 3, 317–332. Osoitteessa: <https://journals-sagepub.com.ezproxy.utu.fi/doi/pdf/10.1177/0143034304046904> Viitattu 15.4.2021.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki. Osoitteessa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet> Viitattu 27.3.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö: Ammatillinen koulutus. Haettu osoitteesta <https://minedu.fi/ammattillinen-koulutus> Viitattu 16.4.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö: Lukiokoulutus. Haettu osoitteesta <https://minedu.fi/lukiokoulutus> Viitattu 16.4.2021.

Opintopolku: Mitä peruskoulun jälkeen. Osoitteessa: <https://opintopolku.fi/wp/valintojen-tuki/mita-peruskoulun-jalkeen-2/> Viitattu 15.4.2021.

Pönkä, H. 2014. Sosiaalisen median käsikirja. Jyväskylä: Docendo.

Rasku-Puttonen, H., Keskinen, J., & Takala, H. 1998. Vertaissuhteiden edistäminen koulussa. Teoksessa A. R. Lahikainen, & A.-M. Pirttilä-Backman. (toim.) Sosiaalinen vuorovaikutus: Rauni Myllyniemen juhlakirja. Helsinki: Otava, 240–256.

Riihimäki, J. 2018. Liiallinen kunnianhimo on tuhoisa ansa, ja valokuvaaja Peter Nuutisen se ajoi seinään – HS kysyin asiantuntijan vinkit perfektionismin kierteen katkaisemiseen. Helsingin Sanomat. Osoitteessa: <https://www.hs.fi/ura/art-2000005712277.html> Viitattu 28.2.2021.

Roberts, C., Morgan, A., Smith, R., Settertobulte, W., Oddrun, S., Barnekow Rasmussen, V. & World health organization (WHO). 2016. Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. Health policy for children and adolescents, no. 7. Copenhagen: World health organization.

Rose, J. & Perski, A. 2010. Ylitunnollisuus – Eroon suorittamisen pakosta. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumus sosiaalisessa kontekstissa: koulu, koti ja kaveripiiri. *Psykologia* 2010:45(05-06).

Stoeber, J. & Rambow, A. 2006. Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences* 2007:42, 1379–1389.

Thomee, S., Dellve, L., Härenstam, A., & Hagberg, M. 2010. Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults - a qualitative study. *BMC Public Health*, 10: 66, 1–14.

Viljanen, K. 2016. Työelämää syytetään liian usein kiireestä – Ylisuorittaminen vapaa-ajalla uuvuttaa meidät, sanoo kasvatustieteen professori. *Helsingin Sanomat*. Osoitteessa: <https://www.hs.fi/elama/art-2000004875209.html> Viitattu 28.3.2021.

Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa A. Puuronen, & R. Välimaa. (toim.) *Nuori ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 89–106.

LIITTEET

LIITE 1. Kyselylomake

Kysely 9. luokkalaisten koulukäyttäytymisestä ja sosiaalisesta mediasta

Lue teksti huolellisesti ennen kyselyyn vastaamista.

Anna Uitto ja Julia Ranto keräävät aineistoa kasvatustieteen maisteritutkinnon lopputyötä, pro gradua varten.

Tässä tutkimuksessa selvitetään 9. luokkalaisten oppilaiden koulukäyttäytymistä ja sen yhteyttä sukupuoleen, jatkokoulutusvalintaan ja sosiaaliseen mediaan.

Tutkimusaineisto kerätään nimettömästi.

Aineisto tuhotaan pro gradu tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, eikä sitouta vastaajaa jatkokyselyihin.

Vastausohjeet:

Lue ennen vastaamistasi koko kysymys.

Valitse sinun mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Voit valita vain yhden vaihtoehdon.

Vastauksiin toivotaan tietoa siitä, miten yleensä toimit.

1. Koulu

2. Sukupuoli

- Tyttö
- Poika
- Muu sukupuoli

3. Viimeisimmän koulutodistuksen keskiarvo

- 4-5
 5-6
 6-7
 7-8
 8-9
 9-10

4. Peruskoulun jälkeen haen opiskelemaan

- Lukioon
 Ammattikouluun
 Muu, mikä?

5. Vastaa väittämiin valitsemalla se vaihtoehto, joka parhaiten sopii sinuun.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En vahvasti kumpaakaan mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Oma ulkonäköni on minulle tärkeä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Vertaan omaa ulkonäköäni ikäisteni ulkonäköön.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ikätoverini julkaisemat kuvat sosiaalisessa mediassa eivät vastaa heidän todellista ulkonäköään.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Julkaisen selfieitä sosiaaliseen mediaan, jotta saisin positiivista huomiota ulkonäöstäni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Sosiaalinen media ei luo minulle ulkonäköpainetta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kuvien muokkaaminen on tärkeää, jotta saan täydellisiä julkaisuja sosiaaliseen mediaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Vertaan suoriutumista ikäisteni elämään sosiaalisen median välityksellä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ikäisteni elämä vaikuttaa paremmalta sosiaalisessa mediassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. En välitä siitä, kuinka paljon reaktioita saan julkaisuihin sosiaalisessa mediassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Ikäisteni sosiaalisen median julkaisut vastaavat heidän todellista elämäänsä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sosiaalisen median seuraajamäärä vaikuttaa suosioon kaveripiirissä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sosiaalinen media luo paineita suoriutua hyvin opiskelussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Epäonnistumisia ja negatiivisia asioita ei kuulu jakaa sosiaalisessa mediassa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Tunnen itseni paremmaksi, jos julkaisen täydellisiä kuvia sosiaaliseen mediaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Tunnen usein, (esimerkiksi opiskelussa) etten ole tehnyt parastani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Asetan itselleni korkeita tavoitteita ja odotuksia opiskelussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Olen tyytyväinen keskitasoiseen arvosanaan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Olen useimmiten tyytyväinen saavutuksiini.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Saavuttamani lopputulokset kohtaavat harvoin omat tavoitteeni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Minulle on tärkeää saavuttaa mahdollisimman hyvä arvosana kaikissa oppiaineissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Yritän vältellä tilanteita, joissa saattaisin epäonnistua tai tehdä virheitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Minulle on tärkeää, etten epäonnistu muiden oppilaiden edessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Haluan suoriutua koulussa paremmin kuin muut oppilaat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Olen tyytyväinen, jos onnistun näyttämään muille oppilaille olevani taitava.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Koulupaineet tuottavat minulle usein riittämättömyyden tunteita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Minun on vaikea päättää koulutehtävät, koska käytän paljon aikaa tehtävien viimeistelyyn.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Vietän mielummin aikaa ystävien ja harrastusten, kuin opiskeluiden parissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Minua huolestuttaa, että arvosanani laskee peruskoulun jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Väittämät 29-32 liittyvät peruskoulun jälkeiseen jatkokoulutusvalintaan.

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En vahvasti kumpaakaan mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
29. Olen varma siitä, mihin haen peruskoulun jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Aion käyttää enemmän aikaa koulutyöhön, jotta arvosanani pysyisivät samana kuin peruskoulussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Minua huolestuttaa, että arvosanani laskevat peruskoulun jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. En koe tärkeäksi saada hyviä arvosanoja peruskoulun jälkeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vastaa omin sanoin kysymyksiin 6 ja 7.**6. Millä tavalla sinun jatkokoulutusvalinta vaikuttaa koulutyön määrään?****7. Nuorten ajatellaan käyttävän paljon aikaa sosiaalisen median parissa.****Mitkä ovat sosiaalisen median hyödyt ja haitat koulusuoriutumiseen liittyen?**

Kiitos vastauksesta!



Kysely luotu Webropolilla
Klikkaa tästä ja lue lisää

LIITE 2. Summamuuttujiin yhdistetyt väittämät

Summamuuttuja	Kyselylomakkeen väittämät
Ylisuoriutumisen ($\alpha = 0.575$)	<p>15. Tunnen usein, (esimerkiksi opiskelussa) etten ole tehnyt parastani.</p> <p>18. Olen useimmiten tyytyväinen saavutuksiini.</p> <p>19. Saavuttamani lopputulokset kohtaavat harvoin omat tavoitteeni.</p>
Jatkokoulutukseen liittyvät paineet ($\alpha = 0.68$)	<p>16. Asetan itselleni korkeita tavoitteita ja odotuksia opiskelussa.</p> <p>20. Minulle on tärkeää saavuttaa mahdollisimman hyvä arvosana kaikissa oppiaineissa.</p> <p>22. Minulle on tärkeää, etten epäonnistu muiden oppilaiden edessä.</p> <p>23. Haluan suoriutua koulussa paremmin kuin muut oppilaat.</p> <p>24. Olen tyytyväinen, jos onnistun näyttämään muille oppilaille olevani taitava.</p> <p>25. Koulupaineet tuottavat minulle usein riittämättömyyden tunteita.</p> <p>26. Minun on vaikea päättää koulutehtävät, koska käytän paljon aikaa tehtävien viimeistelyyn.</p> <p>29. Olen varma siitä, mihin haen peruskoulun jälkeen.</p> <p>30. Aion käyttää enemmän aikaa koulutyöhön, jotta arvosanani pysyisivät samana kuin peruskoulussa.</p> <p>32. En koe tärkeäksi saada hyviä arvosanoja peruskoulun jälkeen</p>
Vertailu sosiaalisessa mediassa ($\alpha = 0.719$)	<p>6. Kuvien muokkaaminen on tärkeää, jotta saan täydellisiä julkaisuja sosiaaliseen mediaan.</p> <p>7. Vertaan suoriutumista ikäisteni elämään sosiaalisen median välityksellä.</p> <p>8. Ikäisteni elämä vaikuttaa paremmalta sosiaalisessa mediassa.</p> <p>9. En välitä siitä, kuinka paljon reaktioita saan julkaisuihin sosiaalisessa mediassa.</p> <p>10. Ikäisteni sosiaalisen median julkaisut vastaavat heidän todellista elämäänsä.</p>

11. Sosiaalisen median seuraajamäärä vaikuttaa suosioon kaveripiirissä.

12. Sosiaalinen media luo paineita suoriutua hyvin opiskelussa.

14. Tunnen itseni paremmaksi, jos julkaisen täydellisiä kuvia sosiaaliseen mediaan.

Ulkonäköpaineet ($\alpha = 0.61$)

1. Oma ulkonäköni on minulle tärkeä.

2. Vertaan omaa ulkonäköäni ikäisteni ulkonäköön.

4. Julkaisen selfieitä sosiaaliseen mediaan, jotta saisin positiivista huomiota ulkonäöstäni.

5. Sosiaalinen media ei luo minulle ulkonäköpaineita.