



This is a self-archived – parallel-published version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details. When using please cite the original.

AUTHOR	Tuominen Heta, Kuusi Anna, Pulkka Antti-Tuomas, Tapola Anna, Niemivirta Markku
TITLE	Täydellisyyteen pyrkimistä ja huolta omista suorituksista? Lukiolaisten perfektionismi ja opiskeluhyvinvointi
YEAR	2021
DOI	
VERSION	Final draft
CITATION	Tuominen Heta, Kuusi Anna, Pulkka Antti-Tuomas, Tapola Anna, Niemivirta Markku (2021). Täydellisyyteen pyrkimistä ja huolta omista suorituksista? Lukiolaisten perfektionismi ja opiskeluhyvinvointi. <i>Kasvatus</i> 52(2), 209-222. Noudettu osoitteesta https://journal.fi/kasvatus/article/view/111445

**Täydellisyyteen pyrkimistä ja huolta omista suorituksista? Lukiolaisten perfektionismi
ja opiskeluhyvinvointi**

Heta Tuominen^{a,b}, Anna Kuusi^b, Antti-Tuomas Pulkka^c, Anna Tapola^b ja Markku
Niemi^{d,b}

^a Turun ihmistieteiden tutkijakollegium ja Opettajankoulutuslaitos, Turun yliopisto

^b Kasvatustieteiden osasto, Helsingin yliopisto

^c Johtamisen ja sotilaspedagogiikan laitos, Maanpuolustuskorkeakoulu

^d Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto, Itä-Suomen yliopisto

Hyväksytty käsikirjoitus (Kasvatus) 3.5.2021

Täydellisyyteen pyrkimistä ja huolta omista suorituksista? Lukiolaisten perfektionismi ja opiskeluhyvinvointi

Tiivistelmä

Tässä tutkimuksessa selvitettiin 1) minkälaisia perfektionismiprofiileja voidaan tunnistaa lukiolaisilla ($N = 434$) ja 2) miten ne ennustavat opiskeluintoa ja -uupumusta. Tutkimuksen keskeinen oletus oli, että perfektionismin ulottuvuudet – perfektionistiset pyrkimykset ja huolet – painottuvat lukiolaisilla eri tavoin, ja että nämä painotukset eli profiilit ovat eri tavoin yhteydessä opiskelijoiden hyvinvointiin. Latentin profiilianalyysin avulla tunnistettiin neljä erilaista perfektionismiprofiilia: *huolestuneet* (suhteellisen matalat pyrkimykset ja paljon huolia; 37%), *kunnianhimoiset* (korkeat pyrkimykset ja vähän huolia; 28%), *ei-perfektionistit* (matalat pyrkimykset ja vähän huolia; 24%) ja *perfektionistit* (korkeat pyrkimykset ja paljon huolia; 12%). Sekä *perfektionistit* että *kunnianhimoiset* olivat innostuneita opiskelusta, mutta *perfektionistit* kokivat enemmän väsymystä ja riittämättömyyden tunteita opiskelijana, kun taas *kunnianhimoisten* opiskelu-uupumus oli vähäistä huolimatta heidän korkeasta tavoitetasostaan. *Huolestuneet* asennoituivat opintoihinsa kyynisemmin kuin muut opiskelijat ja kokivat yhtä paljon väsymystä ja riittämättömyyttä kuin *perfektionistit*. Tuloksemme osoittavat, että huoli omista suorituksista ja tyytymättömyys niihin linkittyy opiskelu-uupumukseen – silloinkin, kun huolet yhdistyvät sinänsä suotuisaan korkeiden tavoitteiden asettamiseen.

Asiasanat: perfektionismi, hyvinvointi, opiskeluinto, opiskelu-uupumus, lukio, henkilösuuntautunut lähestymistapa

Striving for perfection and worrying about one's performances? Perfectionism and academic well-being in general upper secondary school

Abstract

This study investigated 1) what kinds of perfectionistic profiles can be identified among general upper secondary school students ($N = 434$), and 2) how such profiles predict academic well-being (school engagement and burnout). Employing a person-oriented (group-based) approach and latent profile analysis, the students were classified based on their patterns of perfectionistic strivings and concerns. Four distinct profiles were identified: *concerned* (relatively low strivings and high concerns; 37%), *ambitious* (high strivings and low concerns; 28%), *non-perfectionists* (low strivings and concerns; 24%), and *perfectionists* (high strivings and concerns; 12%). *Perfectionists* and *ambitious* were most engaged in their studies, but they differed in their level of burnout: *perfectionists* displayed higher exhaustion and inadequacy, while *ambitious* reported low burnout despite their high standards. *Concerned* exhibited relatively high levels of all burnout symptoms. Our findings indicate that perfectionistic concerns are linked with burnout – even when coupled with high strivings.

Key words: perfectionism, well-being, school engagement, school burnout, general upper secondary school, person-oriented approach

Johdanto

On viitteitä siitä, että perfektionismi olisi yleistynyt nuorten keskuudessa (Curran & Hill 2019). Toisaalta on havaittu, että suomalaisnuorten kokema uupumus ja riittämättömyyden tunne opiskelijana olisivat lisääntyneet viime vuosina nimenomaan lukioissa (THL 2019). Koska osalle nuorista lukio on aikaa, jota leimaavat kovat odotukset ja paineet sekä opintojen kokeminen kuormittavana (ks. Otus 2019), on tärkeää selvittää tarkemmin perfektionismin roolia lukiolaisten opiskeluhuvinvoinnissa.

Perfektionismia luonnehtii yhtäältä korkeiden tavoitteiden asettaminen ja pyrkimys erinomaisuuteen sekä toisaalta huoli omista suorituksista ja tyytymättömyys omiin aikaansaannoksiin (Hewitt & Flett 1991; Stoeber & Otto 2006). Nämä perfektionismin ulottuvuudet – pyrkimykset ja huolet – painottuvat yksilöllillä eri tavoin, ja niiden erilaisten painotusten eli perfektionismiprofiilien on havaittu olevan eri tavoin yhteydessä muun muassa hyvinvointiin (esim. Lee & Anderman 2020; Wang, Slaney & Rice 2007). Perinteisesti perfektionismia on tutkittu aikuisilla ja suhteessa yleiseen psykologiseen hyvinvointiin ja terveyteen, kuten elämäntyytyväisyyteen, ahdistuneisuuteen, stressiin ja masentuneisuuteen (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate 1990; Hamachek 1978; Hewitt & Flett 1991; Rice & Ashby 2007; Rice & Slaney 2002).

Oppilaiden ja opiskelijoiden perfektionismia on toistaiseksi tutkittu Suomessa vähän, etenkin opiskeluhuvinvointiin liittyen. Koska perfektionismiin liittyy taipumus asettaa erityisen kovia tavoitteita, voidaan olettaa, että tällaiset odotukset koskevat myös opiskelua ja että ne ovat yhteydessä opiskeluuntoon ja sitoutumiseen (Damian, Stoeber, Negru-Subtirica & Băban 2017; Kljajic, Gaudreau & Franche 2017; Zhang, Gan & Cham 2007). Toisaalta, koska perfektionismia luonnehtii myös huoli omista saavutuksista ja tyytymättömyys niihin, voi tällainen ankara itsekriittisyys ja virheiden tekemisen pelko heijastua myös koettuun kuormitukseen, opiskeluväsymykseen ja riittämättömyyden tunteisiin (ks. Hill & Curran 2016; Zhang ym. 2007). Tämän tutkimuksen tavoitteena olikin tarkastella, minkälaisia perfektionismiprofiileja lukiolaisilla voidaan tunnistaa ja miten nämä profiilit ovat yhteydessä lukiolaisten opiskeluuntoon ja -uupumukseen.

Perfektionismi: ulottuvuudet ja profiilit

Perfektionismi on moniulotteinen persoonallisuuteen liittyvä taipumus, jota luonnehtivat *perfektionistiset pyrkimykset* (perfectionistic strivings) eli poikkeuksellisen kovat odotukset ja täydellisyyden tavoittelu ja *perfektionistiset huolet* (perfectionistic concerns) eli omia aikaansaannoksia koskeva liiallinen itsekriittisyys, koettu ero omien standardien ja suoritusten välillä ja huoli virheiden tekemisestä (Damian ym. 2017; Frost ym. 1990; Hewitt & Flett 1991; Stoeber & Otto 2006). Aiemmin perfektionismia pidettiin pääasiassa negatiivisena piirteenä, joka on yhteydessä neuroottisuuteen ja psykopatologiaan (Horney 1950; ks. Stoeber & Otto 2006). Nykyään tyypillisempää on tulkita se moniulotteisena taipumuksena, jolla on sekä myönteinen (pyrkimykset) että kielteinen (huolet) puoli (esim. Hewitt & Flett 1991). Näin ollen myös perfektionismin eri ilmenemismuodot ja niiden seuraukset ovat moninaisempia (Hanchon 2010; Stoeber & Otto 2006).

Perfektionismia on tutkittu pääasiassa kahdesta erilaisesta lähestymistavasta käsin: tarkastelemalla joko sitä, miten perfektionismin kaksi ulottuvuutta ovat yhteydessä eri tekijöihin (dimensional approach) tai sitä, miten ulottuvuuksia eri tavoin painottavat ryhmät eroavat toisistaan (group-based approach) (ks. Stoeber & Otto 2006). Ensimmäisen mainitun mukaiset tutkimukset ovat osoittaneet perfektionististen pyrkimysten olevan yhteydessä esimerkiksi itsetuntoon, vaivannäköön, opiskelumotivaatioon ja hyviin suorituksiin, kun taas perfektionististen huolten korrelaatiot ovat pääasiassa kielteisiä, kuten epäonnistumisen pelko, masentuneisuus ja heikko itsetunto (Accordino, Accordino & Slaney 2000; Stoeber & Rambow 2007).

Koska perfektionismin ulottuvuudet eivät kuitenkaan ole toisiaan poissulkevia, on henkilösuuntautuneen lähestymistavan avulla pyritty tarkastelemaan näiden kahden ulottuvuuden yhdistelmiä ja sitä, miten ne yksilöillä ilmenevät. Perfektionismin ulottuvuuksien yhdistelmiä on tarkasteltu sekä regressioiden interaktioiden (esim. Gaudreau & Thompson 2010) että ryhmittelevän lähestymistavan (esim. Sironic & Reeve 2012) avulla. Jälkimmäinen menetelmällinen ote keskittyy pikemminkin eri ulottuvuuksien painotuksiin kuin muuttujien välisiin yhteyksiin, jolloin keskeistä on perfektionismiprofiililtaan eroavien ryhmien tunnistaminen ja niiden välisten erojen tarkastelu (esim. Lee & Anderman 2020; Sironic & Reeve 2012; ks. myös Niemivirta, Pulkka, Tapola & Tuominen 2019, 567–569). Vaikka siis esimerkiksi perfektionistiset pyrkimykset on usein yhdistetty myönteisiin seurauksiin, saattaa niiden merkitys muuttua riippuen samanaikaisten huolien määrästä.

Ryhmittelevässä lähestymistavassa tarkastellaan siis perfektionistisia pyrkimyksiä ja huolia yhtäaikaisesti muodostamalla tutkittavista ryhmiä sen perusteella, mitkä ulottuvuudet heillä korostuvat. Kolmen perfektionistityypin malli (Rice & Ashby 2007; Rice, Ashby & Gilman 2011) eriyttää adaptiiviset tai terveet perfektionistit (korkeat pyrkimykset, vähän huolia), epäadaptiiviset tai epäterveet perfektionistit (korkeat pyrkimykset, paljon huolia) ja ei-perfektionistit (matalat pyrkimykset, mutta myös vähän huolia) (Grzegorek, Slaney, Franze & Rice 2004; Hanchon 2010; Lo & Abbott 2013; Rice & Ashby 2007; Rice ym. 2011; Rice & Slaney 2002). Regressioiden interaktioita soveltavan 2 x 2 -mallin (Gaudreau & Thompson 2010) ja ryhmittelevää lähestymistapaa hyödyntäneiden tutkimusten (Lee & Anderman 2020; Sironic & Reeve 2012; Ståhlberg, Tuominen, Pulkka & Niemivirta 2019; Wang ym. 2007) mukaisesti voidaan olettaa löytyvän myös niin sanottu huolestuneiden ryhmä, jota luonnehtii matalat pyrkimykset ja paljon huolia (ryhmästä käytetty eri nimiä, kuten concerned tai low standards maladaptive perfectionist). Onkin esitetty, että kolmen perfektionistityypin a priori -malli ei kata riittävän hyvin perfektionististen ulottuvuuksien yhdistelmiä, jolloin moniulotteisempi empirinen ryhmittely saattaa selittää paremmin yksilöiden välisiä eroja (Hill & Madigan 2017).

Opiskeluhyvinvointi: opiskeluinto ja -uupumus

Kouluun tai opiskeluun liittyvä hyvinvointi on määritelty aiemmassa kirjallisuudessa vaihtelevasti, mutta usein on ehdotettu, että opiskeluhyvinvointi tulisi nähdä moniulotteisena ilmiönä, johon kuuluu niin myönteinen kuin kielteinenkin ulottuvuus ja joka sisältää paitsi emotionaalisen myös kognitiivisen puolen (ks. Hascher 2008). Kyse on siis laajemmasta ilmiöstä kuin esimerkiksi vain koulussa viihtymisestä. Yksi tapa on määritellä opiskeluhyvinvointi kahden keskeisen käsitteen – opiskeluinnon ja opiskelu-uupumuksen – avulla, joista toinen kuvastaa hyvinvoinnin läsnäoloa ja toinen sen puutetta (ks. esim. Tuominen, Niemivirta, Lonka & Salmela-Aro 2020; Zhang ym. 2007). *Opiskeluinto* tarkoittaa myönteistä suhtautumista opiskeluun ja siinä yhdistyvät energisyyden kokeminen opiskelussa, päättäväisyys ja uppoutuminen opiskeluun (Salmela-Aro & Upadyaya 2012). *Opiskelu-uupumus* sen sijaan kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena ja se koostuu kolmesta osa-alueesta: emotionaalisesta väsymyksestä, kyynisestä suhtautumisesta opiskeluun ja riittämättömyyden tunteesta opiskelijana (Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen & Nurmi 2009). Opiskeluinto ja -uupumus korreloivat keskenään kielteisesti (Tuominen ym. 2020). Opiskeluinto on yhteydessä hyvään opintomenestykseen, kun taas opiskelu-uupumus on

yhteydessä heikompaan suoriutumiseen koulussa (Lee & Anderman 2020; Tuominen ym. 2020). Toisaalta henkilösuuntautunutta lähestymistapaa hyödyntämällä on voitu osoittaa, että esimerkiksi lukiossa on myös opiskelijoita, jotka ovat samanaikaisesti innostuneita mutta väsyneitä ja jotka pärjäävät hyvin opinnoissaan (Tuominen-Soini & Salmela-Aro 2014).

Suomalaiset lukiolaiset raportoivat hieman vähemmän opiskeluintoa kuin ammatillisten oppilaitosten opiskelijat (THL 2019). Opiskelu-uupumuksessa ero on huomattavampi; lukiolaiset kokevat opiskelu-uupumusta selvästi enemmän kuin ammatillisten oppilaitosten opiskelijat. Lisäksi opiskelu-uupumus ja uupumuksen oireista erityisesti riittämättömyyden tunne opiskelijana ovat lisääntyneet viime vuosina lukiolaisten keskuudessa (THL 2019). Onkin todettu, että lukiossa opiskelu kasvattaa riskiä opiskelu-uupumuksen kehittymiselle, kun taas ammatillisessa koulutuksessa opiskelu näyttää suojaavan uupumukselta, erityisesti tyttöjä (Salmela-Aro & Tynkkynen 2012).

Perfektionismi ja opiskeluun liittyvä hyvinvointi

Tutkimusten mukaan perfektionistiset pyrkimykset ovat yhteydessä muun muassa opiskeluintoon ja -motivaation sekä opintoihin liittyviin positiivisiin tunteisiin ja hyviin suorituksiin (Damian ym. 2017; Shih 2012; Stoeber & Rambow 2007; Zhang ym. 2007). Perfektionistiset huolet ovat vuorostaan yhteydessä opintoihin liittyviin negatiivisiin tunteisiin, uupumukseen, kyynisyyteen, virheiden tekemisen pelkoon ja koeahdistukseen (Eum & Rice 2011; Lee & Anderman 2020; Shih 2012; Stoeber & Rambow 2007).

Perfektionismiprofiileista adaptiivista perfektionismia¹ on nimensä mukaisesti pidetty myönteisimpänä, koska se on yhteydessä muun muassa oppimistavoitteisiin (Hanchon 2010), opiskeluintoon (Shih 2012), vähäiseen ahdistukseen ja hyviin arvosanoihin (Rice & Slaney 2002), tyytyväisyyteen omiin arvosanoihin (Grzegorek ym. 2004), positiivisiin tunteisiin (Lee & Anderman 2020) ja vähäiseen kyynisyyteen (Shih 2012). Epäadaptiiviseen perfektionismiin sen sijaan linkittyy sekä joitakin positiivisia piirteitä kuten tehokas itsesääntely (Sironic & Reeve 2012), hyvien arvosanojen tavoittelu (Ståhlberg ym. 2019) ja hyvä opintomenestys (Lee & Anderman 2020), mutta myös haitallisempia, kuten itseluottamuksen puute (Rice & Ashby 2007), opintoihin liittyvät negatiiviset tunteet (Rice & Slaney 2002), tyytymättömyys arvosanoihin (Grzegorek ym. 2004), kyynisyys (Lee & Andermann 2020) ja stressi – erityisesti tilanteissa, joissa odotetaan hyvää suoritusta (Lo & Abbott 2013).

Huolimatta keskimääräistä vähäisemmistä huolista, ei-perfektionisteilla on todettu välttämishakuisuutta (Ståhlberg ym. 2019), ahdistuneisuutta ja heikkoa motivaatiota (Wang ym. 2007), kohonnutta stressiä (Lo & Abbott 2013) sekä keskimääräistä hieman heikompaa opintomenestystä (Grzegorek ym. 2004). Eniten kyynisyyttä (Lee & Anderman 2020), välttämistavoitteita (Ståhlberg ym. 2019), ahdistusta (Wang ym. 2007), tyytymättömyyttä (Rice ym. 2011) ja stressiä (Sironic & Reeve 2012) ja toisaalta vähiten opiskeluintoa (Shih 2012) esiintyy kuitenkin huolestuneiden ryhmässä, minkä vuoksi profiilia voikin pitää edellä mainituista haitallisimpana (Sironic & Reeve 2012; ks. myös Gaudreau & Thompson 2010). Profiilin tunnistaminen osoittaa myös kolmen perfektionistityypin mallin rajallisuuden ja samalla moniulotteisemman tarkastelun lisäarvon (Gaudreau & Thompson 2010; Hill & Madigan 2017).

Tutkimuksen tavoitteet ja oletukset

Lukiolaisten kokemat paineet, hyvinvointi ja erityisesti opiskelu-uupumus ovat herättäneet viime aikoina paljon keskustelua ja myös huolta Suomessa. Tämän tutkimuksen taustalla on ajatus, että perfektionistiset taipumukset voisivat olla yksi selittävä tekijä lukiolaisten kokemalle opiskelu-uupumukselle ja eroille opiskeluhyvinvoinnissa.

Perfektionistitutkimusta on tehty kansainvälisesti jo laajasti, mutta Suomessa sitä on erityisesti koulukontekstissa tutkittu vielä varsin vähän.

Tutkimuksemme keskeinen oletus on, että perfektionistiset pyrkimykset ja huolet painottuvat opiskelijoilla eri tavoin, ja näiden painotusten perusteella voidaan tunnistaa erilaisia opiskelijaryhmiä. Ensimmäisenä tavoitteenamme oli henkilösuuntautunutta lähestymistapaa hyödyntämällä tarkastella sitä, minkälaisia perfektionismiprofiileja voidaan tunnistaa lukiolaisilla. Aiempien opiskelukontekstissa tehtyjen tutkimusten (esim. Lee & Anderman 2020; Sironic & Reeve 2012; Ståhlberg ym. 2019; Wang ym. 2007) ja niin sanotun 2 × 2 -mallin (Gaudreau & Thompson 2010) pohjalta ennakoimme ainakin neljää profiilia: profiilit, joissa korostuvat molemmat ulottuvuudet, ei kumpikaan, ja vain toinen. Sukupuolieroja eri perfektionismiryhmiin sijoittumisessa on tutkittu varsin vähän, eivätkä tulokset ole yksiselitteisiä. Joissakin tutkimuksissa eroja ei ole löytynyt (Grzegorek ym. 2004; Rice & Slaney 2002), kun taas toisissa tutkimuksissa on jonkinlaista näyttöä naisten yliedustuksesta korkeita pyrkimyksiä ja paljon huolia korostaneessa ryhmässä (Rice, Ray, Davis, DeBlaere &

Ashby 2015). Näytön puutteen vuoksi emme kuitenkaan tee erityistä oletusta sukupuolieroista.

Toisena tavoitteenamme oli selvittää, missä määrin erilaiset perfektionismiprofiilit ennustavat lukiolaisten opiskeluun liittyvää hyvinvointia. Opiskeluhyvinvointi operationalisoitiin opiskeluintona (Salmela-Aro & Upadyaya 2012) ja -uupumuksena (Salmela-Aro ym. 2009). Opiskeluinto ja -uupumus kuvastavat sekä hyvinvoinnin läsnäoloa että sen puutetta, minkä vuoksi ne sopivat erityisen hyvin tämän tutkimuksen asetelmaan. Aiemman tutkimuksen perusteella oletamme tavoitetason olevan yhteydessä opiskeluintoon (Damian ym. 2017; Kljajic ym. 2017; Zhang ym. 2007), ja yhdistettynä huoliin, myös uupumuksen oireista ainakin väsymykseen (Lee & Anderman 2020; Shih 2012). Matala tavoitetaso yhdessä vähäisten huolien kanssa ennustanee vähäistä opiskeluintoa ja mahdollisesti kyynisyyttä, joskaan ei väsymystä (Lee & Anderman 2020). Huolien korostuminen matalan tavoitetason ohella sen sijaan on oletettavasti yhteydessä sekä vähäiseen opiskeluintoon että suhteellisesti korkeaan uupumukseen (Lee & Anderman 2020; Hill & Curran 2016; Shih 2012). Näin toki olettaen, että kaikki mainitut profiilit aineistosta tunnistetaan.

Tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen osallistajat

Tutkimuksessa käytettiin kyselyaineistoa, joka kerättiin eteläsuomalaisessa lukiossa 2013–2014.² Tutkimukseen osallistui yhteensä 434 lukiolaista, joista 53 % kävi lukiota ensimmäistä vuotta, 25 % toista vuotta, 19 % kolmatta vuotta ja noin 2% neljättä tai viidettä vuotta. Osallistujista 41 % oli tyttöjä ($n = 179$) ja 59 % poikia ($n = 255$) eli tyttöjä oli suhteellisesti hieman vähemmän ja poikia enemmän kuin lukioissa keskimäärin. Opiskelijoiden keskimääräinen ikä oli 16.7 vuotta ($kh = 0.94$). Sähköiseen kyselylomakkeeseen vastattiin oppituntien aikana ja ainoastaan poissaolijat täyttivät kyselyn vapaa-ajalla. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja osallistujille korostettiin, että vastaaminen on luottamuksellista ja anonyymiteetistä huolehditaan. Osallistujilta itseltään ja alle 18-vuotiaiden osallistujien huoltajilta pyydettiin suostumus tutkimukseen. Helsingin yliopiston ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin toimikunta on todennut, että tutkimus on Tutkimuseettisen neuvottelukunnan antamien ohjeiden mukainen ja eettisesti hyväksyttävä.

Mittarit ja alustavat analyysit

Perfektionismia mitattiin väittämällä, joilla selvitettiin opiskelijan käsityksiä itsestään, tavoitteistaan ja suorittamisestaan, ja jotka perustuivat The Short Almost Perfect Scale (SAPS; Rice, Richardson & Tueller 2014) -mittariin. Vastaavanlaista mittaria on käytetty aiemminkin lukioikäisten perfektionismin arvioinnissa (Sironic & Reeve 2015; Ståhlberg ym. 2019). *Perfektionistisia pyrkimyksiä* kartoitettiin neljällä väittämällä, jotka kuvasivat korkeiden tavoitteiden asettamista ja täydellisyyteen pyrkimistä (esim. ”Asetan tekemisilleni yleensä kovat tavoitteet ja standardit”) ja *perfektionistisia huolia* viidellä väittämällä, jotka kuvasivat omien saavutusten kriittistä arviointia ja koettua eroa omien tavoitteiden ja suoritusten välillä (esim. ”Olen usein huolestunut siitä, että en pysty täyttämään omia odotuksiani”). Vastaajat arvioivat väittämiä 7-portaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 7 = täysin samaa mieltä). Soveltamamme teoreettisen viitekehyksen mukaisesti käyttämämme mittari arvioi yksilön omia odotuksia itseään kohtaan (self-oriented perfectionism), ei muiden suunnalta koettuja odotuksia (socially prescribed perfectionism).

Perfektionismin ulottuvuuksia koskevaa rakennevaliditeettia testattiin Mplus-ohjelman (Muthén & Muthén 2012–2017) konfirmatorisella faktorianalyysillä, jonka avulla mallin sopivuutta aineistoon voidaan arvioida eri tunnuslukujen perusteella. Alustavan mallin ($\chi^2(26) = 179.83, p < .001, CFI = .911, RMSEA = .117, SRMR = .094$) modifikaatioindeksit osoittivat, että yksi perfektionistisia huolia mittaava osio (”Minusta tuntuu usein, että oma parhaanikaan ei riitä minulle – että aina voisi tehdä asiat vielä paremmin”) ristiinlatautui myös perfektionististen pyrkimysten faktorille. Kun ristiinlatautuva osio poistettiin, kahden ulottuvuuden malli sopi aineistoon hyvin, ($\chi^2(19) = 86.21, p < .001, CFI = .955, RMSEA = .090, SRMR = .063$).³ Lopulta siis sekä perfektionistisia pyrkimyksiä että huolia mittaavia osioita oli neljä.

Opiskeluintoa mitattiin Salmela-Aron ja Upadyayan (2012) kehittämällä Schoolwork Engagement Inventory -mittarilla (9 osiota, esim. ”Olen innoissani opiskelusta”). Tutkittavat arvioivat väittämiä 7-portaisella Likert-asteikolla (0 = ei koskaan, 6 = joka päivä). Opiskelu-uupumusta arvioitiin School Burnout Inventory -mittarilla (Salmela-Aro ym. 2009), joka sisältää kolme ulottuvuutta: *emotionaalinen väsymys* (4 osiota, esim. ”Tunnen hukkuvani koulutyöhön/opiskeluun”), *kyyninen suhtautuminen opiskeluun* (3 osiota, esim. ”Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan”) ja *riittämättömyyden tunne*

opiskelijana (3 osiota, esim. “Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani”). Väittämiä arvioitiin 6-portaisella Likert-asteikolla (1 = täysin eri mieltä, 6 = täysin samaa mieltä). Myös hyvinvointia mittaaville osioille tehtiin konfirmatorinen faktorianalyysi. Kun kolmen samansisältöisen osioparin jäännöstermien annettiin korreloida, neljän ulottuvuuden (opiskeluinto, väsymys, kyynisyys, riittämättömyys) malli sopi aineistoon hyvin ($\chi^2(143) = 388.98, p < .001, CFI = .944, RMSEA = .063, SRMR = .051$).

Konfirmatoristen faktorianalyysien mukaisesti osioista muodostettiin keskiarvoistetut summamuuttujat. Kaikkien muuttujien kuvailevat tiedot, reliabiliteettikertoimet ja korrelaatiot on esitetty taulukossa 1. Perfektionistiset pyrkimykset ja huolet korreloivat keskenään myönteisesti, mutta melko heikosti. Perfektionistiset pyrkimykset korreloivat myönteisesti opiskeluinnon ja emotionaalisen väsymyksen kanssa, mutta kielteisesti kyynisyyden ja riittämättömyyden kanssa. Perfektionistiset huolet sen sijaan eivät olleet yhteydessä opiskeluuntoon, mutta korreloivat myönteisesti kaikkien uupumuksen osa-alueiden kanssa.

TAULUKKO 1.

Muuttujien korrelaatiot, keskiarvot (ka), keskihajonnat (kh) ja Cronbachin alfat (α)

Muuttujat	1.	2.	3.	4.	5.	6.
1. Perfektionistiset pyrkimykset	–					
2. Perfektionistiset huolet	.25**	–				
3. Opiskeluinto	.50**	–.00	–			
4. Uupumus: emotionaalinen väsymys	.23**	.49**	.02	–		
5. Uupumus: kyyninen suhtautuminen	–.26**	.31**	–.43**	.44**	–	
6. Uupumus: riittämättömyyden tunne	–.12**	.52**	–.27**	.58**	.69**	–
<i>ka</i>	4.29	3.69	3.23	3.17	2.79	3.12
<i>kh</i>	1.29	1.40	1.34	1.08	1.22	1.05
α	.84	.85	.92	.78	.83	.71

** $p < .01$.

Aineiston analyysi

Perfektionismiprofiilien tunnistamiseen käytettiin Mplus-ohjelman (Muthén & Muthén 2012–2017) latenttia profiilianalyysia (LPA). LPA on malliperustainen ryhmittelyanalyysi, jolla pyritään löytämään aineistoa mahdollisimman hyvin selittävä ratkaisu (Vermunt & Magidson 2002). Toisin sanoen, sen avulla analysoidaan tutkitun populaation heterogeenisyyttä, ja pyritään etsimään mahdollisimman pieni määrä ryhmiä, joilla on keskenään samanlainen,

mutta toisista ryhmistä poikkeava vastausprofiili tarkasteltavana olevien muuttujien (tässä perfektionismia mittaavien osioiden) suhteen. Latentin profiilianalyysin yksi olennainen etu perinteiseen ryhmittelyanalyysiin verrattuna on se, että se mahdollistaa erilaisten tilastollisten indeksien käyttämisen latenttien profiilien sopivinta lukumäärää määriteltäessä tutkittavasta aineistosta.

Tässä tutkimuksessa profiilien lukumäärää päätettäessä mallien sopivuutta arvioitiin Akaike informaatiokriteerin (AIC), bayesilaisen informaatiokriteerin (BIC), otoskoolla korjatun bayesilaisen informaatiokriteerin (SABIC), Vuong–Lo–Mendell–Rubin (VLMR) ja Lo–Mendell–Rubin (LMR) -testien sekä entropia-arvon (Entropy) avulla. Käytännössä, mitä pienempiä AIC-, BIC- ja SABIC -arvot ovat, sitä paremmin ryhmittelyratkaisu selittää aineistoa. VLMR ja LMR sen sijaan vertaavat peräkkäisiä ratkaisuja toisiinsa (esim. 1 ryhmä vs. 2 ryhmää, 2 ryhmää vs. 3 ryhmää). Merkitsevä p -arvo ($< .05$) osoittaa, että uuden profiilin lisääminen parantaa mallin sopivuutta, ja tuottaa siten aineistoa paremmin selittävän ratkaisun (Lo, Mendell & Rubin 2001). Arvoa 1 ($> .70$) lähenevä entropia kertoo profiilien erottuvan hyvin toisistaan. Tilastollisten indeksien lisäksi latenttien profiilien lukumäärää päätettäessä huomioitiin myös saadun ratkaisun yksinkertaisuus (parsimony), tulkittavuus ja sisällöllinen sekä teoreettinen mielekkyys. Sukupuoli lisättiin malliin kovariaattina R3STEP -komennolla (ks. Asparouhov & Muthén 2014), jotta voitiin tarkastella miten se ennustaa profiilijäsenyyttä. Analyysin tulostus tulkitaan multinomiaalisena logistisena regressiona.

Kun profiilien lopullinen lukumäärä oli päätetty, tarkasteltiin tutkimuksen toisen päätavoitteen mukaisesti, missä määrin erilaiset perfektionismiprofiilit ennustavat opiskeluintoa ja -uupumusta. Tämä tehtiin hyödyntämällä Mplus-ohjelman mixture-mallissa BCH -menetelmää (Bolck-Croon-Hagenaars -menettelytapa; Bolck ym. 2004), joka tuottaa profiilikohtaiset keskiarvot tutkittaville kriteerimuuttujille ja niiden vertailun Waldin testillä (ks. Asparouhov & Muthén 2020). BCH -menetelmää käytettäessä latenteissa luokissa ei tapahdu juurikaan siirtymiä, jota voidaan pitää menetelmän etuna muihin vastaaviin verrattuna (Bakk & Vermunt 2016).

Tulokset

Perfektionismiprofiilit

Tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää, minkälaisia perfektionismiprofiileja voidaan tunnistaa lukiolaisilla. Latenttien profiilianalyysien tilastolliset indeksit osoittivat, että AIC-, BIC- ja SABIC -arvot laskivat sitä mukaa, mitä useampia profiileja malli sisälsi, mutta arvojen lasku pieneni ja tasaantui neljän profiilin jälkeen (ks. taulukko 2). Lisäksi VLMR- ja LMR -testien neljän profiilin ratkaisun tilastollinen merkitsevyys osoitti, että malli selitti aineistoa kolmen profiilin ratkaisua paremmin. Sen sijaan viiden ja kuuden profiilin ratkaisuisissa vastaavat vertailut eivät olleet merkitseviä. Koska myös entropia-arvo oli neljän profiilin ratkaisussa korkein (.849) ja ryhmät olivat paitsi järkevän kokoisia myös helposti tulkittavia ja sisällöllisesti mielekkäitä, päädyttiin neljään latenttiin profiiliin.

TAULUKKO 2.

Latenttien profiilianalyysien tilastolliset indeksit

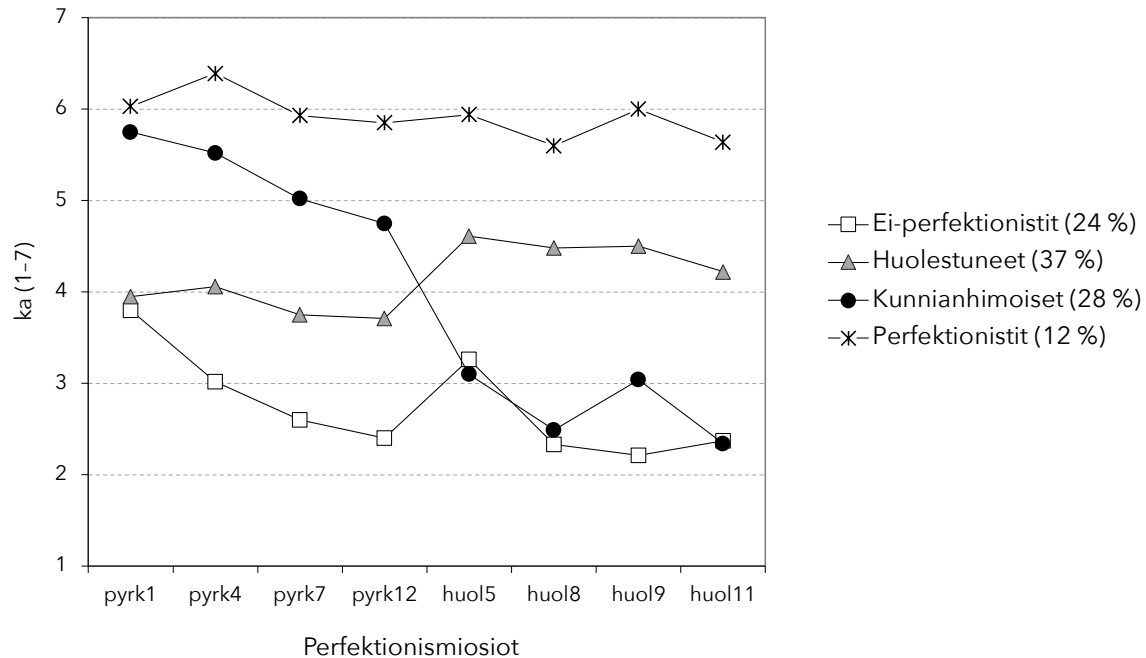
k	AIC	BIC	SABIC	ρ_{VLMR}	ρ_{LMR}	Entropia	Ryhmiin koot
1	13141.564	13206.658	13155.883	–	–	–	432
2	12589.843	12691.554	12612.218	0.0252	0.0266	.762	243, 189
3	12277.370	12415.697	12307.800	0.0203	0.0213	.810	221, 120, 91
4	11954.165	12129.107	11992.650	0.0002	0.0002	.849	103, 158, 120, 51
5	11871.656	12083.214	11918.195	0.3675	0.3724	.823	102, 92, 73, 134, 31
6	11794.970	12043.144	11849.565	0.3406	0.3445	.827	130, 78, 83, 71, 41, 29

Huom. k = latenttien profiilien määrä mallissa; AIC = Akaike Information Criterion; BIC = Bayesian Information Criterion, SABIC = otoskoolla korjattu BIC; ρ_{VLMR} = Vuong–Lo–Mendell–Rubin -testi, ρ_{LMR} = Lo–Mendell–Rubin -testi.

Perfektionismiprofiilit (osioiden latentit keskiarvot profiileittain) on havainnollistettu kuviossa 1 ja ryhmien väliset erot perfektionismimuuttujissa on esitetty taulukossa 3. Suurimman ryhmän, *huolestuneiden* ($N = 158$, 37 %), profiilissa korostuivat keskimääräistä korkeammat perfektionistiset huolet, kun taas perfektionistiset pyrkimykset olivat keskimääräistä hieman matalampia. Seuraavan ryhmän profiilissa korostuivat päinvastoin suhteellisen korkeat perfektionistiset pyrkimykset mutta matalat huolet. Koska ryhmää kuvasi erityisesti korkeiden tavoitteiden asettaminen, ryhmä nimettiin *kunnianhimoiseksi* ($N = 120$, 28 %). Kolmatta, *ei-perfektionistien* ($N = 103$, 24 %), profiilia luonnehti suhteellisen matalat perfektionistiset pyrkimykset ja huolet, kun taas neljättä profiilia ($N = 51$, 12 %) kuvasivat muihin verrattuna hyvin korkeat samanaikaiset pyrkimykset ja huolet. Jälkimmäinen ryhmä nimettiin *perfektionisteiksi*, sillä jo määritelmänsä mukaisesti perfektionismi muodostuu korkean tavoitetason ja huolien yhdistelmästä. Multinomiaalisen logistisen regression perusteella (ks. taulukko 4) tytöille oli poikia todennäköisempää kuulua *perfektionisteihin* kuin *ei-perfektionisteihin* ($B = 0.748$, $p = .049$, $OR = 2.113$) tai *huolestuneisiin* ($B = 0.754$, p

= .039, OR = 2.126).

KUVIO 1. Lukiolaisten perfektionismiprofiilit



Huom. Perfektionistisia pyrkimyksiä mittaavat osiot: pyr1 = "Minulla on selkeät ja korkeat tavoitteet (esim. opiskelussani)", pyr4 = "Odotan itseltäni paljon", pyr7 = "Asetan tekemisilleni yleensä kovat tavoitteet ja standardit", pyr12 = "Minulla on voimakas tarve pyrkiä erinomaisuuteen". Perfektionistisia huolia mittaavat osiot: huol5 = "Saavutukseni yltyvät vain harvoin korkeisiin tavoitteisiini", huol8 = "En ole juuri koskaan tyytyväinen aikaansaannoksiini", huol9 = "Olen usein huolestunut siitä, että en pysty täyttämään omia odotuksiani", huol11 = "Tuskin koskaan tunnen, että se mitä olen tehnyt, on tarpeeksi hyvää".

TAULUKKO 3.

Perfektionismiprofiilien erot perfektionismi- ja hyvinvointimuuttujissa (BCH-menetelmällä)

	Huolestuneet		Kunnianhimoiset		Ei-perfektionistit		Perfektionistit		χ^2	p
	ka	kv	ka	kv	ka	kv	ka	kv		
Perfektionismi:										
Perfektionistiset pyrkimykset	3.81	0.06	5.42	0.07	2.80	0.09	6.19	0.11	929.891	< .001
Perfektionistiset huolet	4.60	0.07	2.62 _a	0.08	2.39 _a	0.09	5.94	0.14	798.966	< .001
Opiskeluhyvinvointi:										
Opiskeluinto	2.77 _a	0.10	4.06 _b	0.11	2.65 _a	0.15	3.88 _b	0.20	100.497	< .001
Emotionaalinen väsymys	3.60 _a	0.08	2.88	0.10	2.43	0.09	3.96 _a	0.19	112.955	< .001
Kyyninen suhtautuminen	3.44	0.09	1.98	0.10	2.72 _a	0.14	2.82 _a	0.20	117.736	< .001
Riittämättömyyden tunne	3.78 _a	0.07	2.34	0.08	2.77	0.10	3.60 _a	0.17	173.608	< .001

Huom. ka = keskiarvo, kv = keskivirhe. Samalla rivillä olevat keskiarvot, joilla on sama kirjain, eivät eroa toisistaan riskitasolla $p < .05$ (Waldin testi).

TAULUKKO 4.

Sukupuoli profiilijäsenyyden ennustajana

	<i>B</i>	<i>kv</i>	<i>p</i>	<i>OR</i>
Huolestuneet vs. ei-perfektionistit	-0.006	0.305	0.984	0.994
Kunnianhimoiset vs. ei-perfektionistit	0.205	0.311	0.509	1.228
Perfektionistit vs. ei-perfektionistit	0.748	0.380	0.049	2.113
Kunnianhimoiset vs. huolestuneet	0.211	0.281	0.452	1.235
Perfektionistit vs. huolestuneet	0.754	0.363	0.038	2.126
Perfektionistit vs. kunnianhimoiset	0.543	0.372	0.144	1.721

Huom. Kategorisen latentin muuttujan multinomiaalisen logistisen regressioanalyysin efektit Mplus-sovelluksen R3STEP-menetelmällä, jossa referenssiluokkana pojat. *Kv* = keskivirhe, *OR* = odds ratio.

Profiilien erot opiskeluhuvinvoinnissa

Seuraavaksi tarkastelimme, missä määrin erilaiset perfektionismiprofiilit ennustavat lukiolaisten opiskeluintoa ja -uupumusta. Waldin testin perusteella havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä suhteessa kaikkiin muuttujiin (ks. taulukko 3). Tulosten mukaan *kunnianhimoisilla* ja *perfektionisteilla* oli enemmän opiskeluintoa kuin *huolestuneilla* ja *ei-perfektionisteilla*. *Perfektionistit* ja *huolestuneet* raportoivat enemmän emotionaalista väsymystä kuin *kunnianhimoiset* ja *ei-perfektionistit*, joista jälkimmäinen ryhmä raportoi kaikkein vähiten väsymystä. *Huolestuneet* asennoituivat opintoihinsa kyynisemmin kuin muut, kun taas *kunnianhimoisilla* kyynisyys oli vähäisintä muihin verrattuna. *Ei-perfektionistit* ja *perfektionistit* eivät eronneet kyynisyyden suhteen toisistaan. *Huolestuneet* ja *perfektionistit* kokivat enemmän riittämättömyyden tunteita kuin *ei-perfektionistit*, jotka taas raportoivat riittämättömyyttä enemmän kuin *kunnianhimoiset*.

Pohdinta

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella sitä, minkälaisia perfektionismiprofiileja voidaan tunnistaa lukiolaisten joukossa ja sitä, miten erilaiset perfektionismiprofiilit heijastuvat nuorten opiskeluintoon ja -uupumukseen. Aineiston pohjalta pätevin oli neljän ryhmän ratkaisu, ja sen tuottamat profiilit vastasivat hyvin aiempien tutkimusten tuloksia (esim. Lee & Anderman 2020; Sironic & Reeve 2012; Ståhlberg ym. 2019; Wang ym. 2007). On kuitenkin tärkeää huomioida, että Suomessa nuorten perfektionismia on tutkittu vasta

hyvin vähän (ks. kuitenkin Ståhlberg ym. 2019) ja tietääksemme tämä on ensimmäinen perfektionismin ja opiskeluhuvinvoinnin yhteyksiä suomalaisilla lukiolaisilla tarkasteleva tutkimus.

Ryhmät nimettiin vastausprofiiliensa perusteella huolestuneiksi, kunnianhimoisiksi, ei-perfektionisteiksi ja perfektionisteiksi. *Huolestuneita* luonnehtivat keskimääräistä hieman korkeammat perfektionistiset huolet ja toisaalta matalammat pyrkimykset, ja suurimpana ryhmänä se edusti lukiolaisten tyypillisintä perfektionismiprofiilia. Toiseksi suurinta ryhmää, *kunnianhimoisia*, kuvasi korkeiden tavoitteiden asettaminen ilman omiin suorituksiin liittyvää voimakasta huolta ja tyytymättömyyttä. Nimeämisellä halusimme korostaa korkeaa tavoitetasoa (ks. myös Ståhlberg ym. 2019) ja välttää yleisesti käytettyä (esim. Lee & Anderman 2020; Sironic & Reeve 2012) mutta käsitteellisesti ristiriitaista 'adaptiiviset perfektionistit' ilmaisua (ks. viite 1). Aiemman tutkimuksen tuloksia vastaavasti *ei-perfektionisteja* luonnehtivat sekä matalat perfektionistiset pyrkimykset että vähäiset huolet (esim. Hanchon 2010; Rice ym. 2011). *Perfektionisteja* sen sijaan kuvasivat määritelmän mukaisesti samanaikaisesti korkeat perfektionistiset pyrkimykset ja omiin suorituksiin liittyvät huolet, kriittisyys ja tyytymättömyys. Aiemmassa tutkimuksessa vastaavasta ryhmästä on käytetty esimerkiksi nimityksiä "maladaptive perfectionists" (Rice & Slaney 2002), "mixed perfectionists" (Lee & Anderman 2020) tai "perfectionists" (Ståhlberg ym. 2019).

Sukupuoli selitti ryhmittelyä vain vähän: tytöille oli todennäköisempää kuulua *perfektionisteihin* kuin *ei-perfektionisteihin* tai *huolestuneisiin*. Suoraa vertailukohtaa tulokselle ei aiemmasta tutkimuksesta löydy, koska sukupuolieroja profiileissa ei ole juurikaan tarkasteltu, varsinkaan lukioikäisillä ja Suomessa. Tulos mukailee kuitenkin stereotyyppisiä havaintoja tytöille tyypillisemmästä menestyksentavoittelun ja siitä aiheutuvien huolien ja paineen epäsuotuisasta yhdistelmästä (ks. Pomerantz, Altermatt & Saxon 2002; Rice ym. 2015). Jatkotutkimuksissa asiaan onkin syytä kiinnittää huomiota.

Perfektionismiprofiilien erot opiskeluhuvinvoinnissa mukailivat aiempien tutkimusten tuloksia (Damian ym. 2017; Shih 2012; Wang ym. 2007; Zhang ym. 2007) ja oletuksiamme. Sekä *kunnianhimoiset* että *perfektionistit* olivat tavoitteellisia ja innostuneita opiskelustaan, mutta nämä opiskelijat erosivat toisistaan siinä, että *perfektionistit* kokivat opiskeluinnon ohella enemmän emotionaalista väsymystä ja riittämättömyyden tunteita opiskelijana, kun

taas *kunnianhimoisten* opiskelu-uupumus oli vähäistä huolimatta heidän itselleen asettamastaan korkeasta tavoitetasosta. *Ei-perfektionistien* ja *huolestuneiden* opiskeluinto oli yhtä vähäistä, mutta he puolestaan erosivat siinä, että *huolestuneet* opiskelijat asennoituivat opintoihinsa kyynisemmin ja kokivat enemmän väsymystä ja riittämättömyyden tunteita opinnoissaan. *Ei-perfektionistien* kyynisyys ja riittämättömyyden tuntemukset olivat keskitasoa, ja heillä esiintyi muihin verrattuna vähiten emotionaalista väsymystä. Tuloksemme siis osoittavat, että *kunnianhimoisilla* opiskelijoilla opiskeluinto on korkea ja uupumuksen oireilu vähäistä, kun taas ne, jotka ovat tyytymättömpiä suorituksiinsa, kokevat väsymyksen ja riittämättömyyden tunteita – silloinkin, kun huolet yhdistyvät korkeaan tavoitetasoon. Koska *perfektionistit* olivat kuitenkin innostuneita opiskelusta ja heillä korostui uupumuksen oireista vain väsymys ja riittämättömyys, tuloksemme osoittavat 2 × 2 -mallin (Gaudreau & Thompson 2010) oletuksen mukaisesti, että *huolestuneilla* oli opiskeluun liittyvän hyvinvoinnin suhteen eniten haasteita, sillä heidän opiskeluintonsa oli melko matala ja kaikki uupumuksen oireet suhteellisen korkeita (ks. myös Lee & Anderman 2020; Shih 2012). Tämä on siinä mielessä huolestuttava havainto, että kyseinen ryhmä oli suurin. Toisaalta tämän havainnon valossa myös tulokset, joiden mukaan noin kolmannes lukiolaisista kokee opiskelun kuormittavana (Otus 2019) ja raportoi väsymystä opinnoissaan (THL 2019), ovat hyvin ymmärrettäviä.

Tässä esitettyjä päätelmiä arvioitaessa on huomioitava joitakin rajoituksia. Ensinnäkin aineistomme perustuu poikkileikkausasetelmaan, ja vaikka tutkimuksemme kohderyhmänä oli nimenomaan lukiolaiset, ikäryhmään nähden aineisto on valikoitunut; suomalaisnuorten perfektionismia ja hyvinvointia olisi tärkeää tutkia pitkittäisasetelman avulla ja heterogeenisemmilla otoksilla erilaisista opiskelukonteksteista, kuten ammatillisista oppilaitoksista ja korkeakouluista. Jatkotutkimuksissa olisi myös hyvä hyödyntää rekisteritietoa opiskelijoiden suorituksista ja arvosanoista, jolloin pystyttäisiin tarkastelemaan perfektionististen taipumusten ja opintomenestyksen riippuvuuksia ja kehityksellistä vuorovaikutusta. Yksilön itselleen asettamien odotusten lisäksi olisi tärkeää huomioida jatkossa myös muiden suunnalta koetut odotukset, sillä sosiaalisesti säädellyn perfektionismin on todettu olevan yhteydessä vähäiseen opiskeluuntoon ja korkeaan opiskelu-uupumukseen (Kljajic ym. 2017). Tutkimuksemme tuloksia tulkittaessa on myös syytä huomioida, että aineisto on kerätty vuosina 2013–2014, jonka jälkeen on tapahtunut useita lukiokoulutukseen vaikuttaneita muutoksia, kuten sähköiset ylioppilaskokeet, korkeakoulujen valintakoeuudistus ja lukion opetussuunnitelmauudistus.

Tutkimuksemme osoittaa, että perfektionismin tutkiminen tuottaa lisäarvoa tarkasteltaessa lukiolaisten tavoitteisuutta, omiin suorituksiin suhtautumista ja opiskeluhuvinvointia, mikä saattaa olla erityisen olennaista etenkin nyt, kun menestyksellä lukio-opinnoissa ja ylioppilaskirjoituksissa on yhä suurempi merkitys nuorten jatko-opiskelupaikan saamisessa. Olennainen havaintomme oli, että huoli omista saavutuksista ja tyytymättömyys niihin linkittyy opiskelu-uupumukseen – silloinkin, kun huolet yhdistyvät sinänsä suotuisaan korkeiden tavoitteiden asettamiseen. Perfektionismin roolin tarkastelu lukiolaisten hyvinvoinnissa olisi siis entistäkin tärkeämpää vallitsevassa tilanteessa, jossa lukiolaisten suorituspaineesiin ja uupumukseen vaikuttavat niin korkeakoulujen valintakoeuudistus kuin myös esimerkiksi koronapandemiatilanteen vuoksi lisääntynyt etäopetus. Saadun tiedon avulla voitaisiin pohtia keinoja tukea lukiolaisten hyvinvointia ja pyrkiä kehittämään myös opiskeluhuollon palveluita. Käytännössä niin opettajien, vanhempien kuin nuortenkin olisi hyvä pysähtyä välillä arvioimaan nuoren tavoitetasoa ja huolien kuormittavuutta, ja tiedostaa, että hyvinvointia tukevat realistiset tavoitteet, omista saavutuksista iloitseminen ja epäonnistumisten hyväksyminen. Virheet salliva oppimisympäristö ja kannustava ilmapiiri, vähemmän suorituskeskeinen opetus ja opiskelu sekä riittävät opinto-ohjauksen ja opiskeluhuollon palvelut voisivat olla keinoja tukea tätä.

Viitteet

¹ Vaikka jakoa adaptiiviseen ja epäadaptiiviseen perfektionismiin on kirjallisuudessa käytetty laajasti, on termiä 'adaptiivinen perfektionismi' pidetty myös harhaanjohtavana ja kritisoitu siitä, että se perustuu varhaisten tutkimusten (esim. Hamachek 1978) väärintulkintaan, joka sekoittaa perfektionismin ja erinomaisuuteen pyrkimisen (ks. esim. Greenspon 2000). Tästä syystä vältämme termin käyttöä myös omien tulostemme yhteydessä.

² Tutkimusta on rahoittanut Suomen Akatemia (287170, 279742).

³ Suositusten mukaisesti (Hu & Bentler 1999) mallien sopivuutta aineistoon tarkasteltiin useamman sopivuusindeksin avulla. χ^2 -testin on todettu olevan herkkä otoskoolle ja estimoitavien parametrien määrälle.

Lähteet

Accordino, D. B., Accordino, M. P. & Slaney, R. B. 2000. An investigation of perfectionism, mental health, achievement, and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools* 37, 535–545. doi:10.1002/1520-6807(200011)37:6<535::AID-PITS6>3.0.CO;2-O.

Asparouhov, T. & Muthén, B. 2014. Auxiliary variables in mixture modeling: Three-step approaches using Mplus. *Structural Equation Modeling* 21, 329–341. doi:10.1080/10705511.2014.915181.

Asparouhov, T. & Muthén, B. 2020. Auxiliary variables in mixture modeling: Using the BCH method in Mplus to estimate a distal outcome model and an arbitrary second model. *Mplus Web Notes* 21, 1–36.

Bakk, Z. & Vermunt, J. K. 2016. Robustness of stepwise latent class modeling with continuous distal outcomes. *Structural Equation Modeling* 23, 20–31. doi:10.1080/10705511.2014.955104.

Bolck, A., Croon, M. & Hagenars, J. 2004. Estimating latent structure models with categorical variables: One-step versus three-step estimators. *Political Analysis* 12, 3–27.

Curran, T. & Hill, A. P. 2019. Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin* 145 (4), 410–429. doi:10.1037/bul0000138.

Damian, L. E., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O. & Băban, A. 2017. Perfectionism and school engagement: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences* 105, 179–184. doi:10.1016/j.paid.2016.09.044.

Eum, K. & Rice, K. G. 2011. Test anxiety, perfectionism, goal orientation, and academic performance. *Anxiety, Stress, & Coping* 24 (2), 167–178. doi:10.1080/10615806.2010.488723.

Frost, R., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. 1990. The dimensions of perfectionism.

Cognitive Therapy and Research 14 (5), 449–468. doi:10.1007/BF01172967.

Gaudreau, P. & Thompson, A. 2010. Testing a 2×2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences* 48, 532–537. doi:10.1016/j.paid.2009.11.031.

Greenspon, T. S. 2000. “Healthy perfectionism” is an oxymoron!: Reflections on the psychology of perfectionism and the sociology of science. *Journal of Secondary Gifted Education* 11 (4), 197–208. doi:10.4219/jsge-2000-631.

Grzegorek, J., Slaney, R., Franze, S. & Rice, K. 2004. Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology* 51 (2), 192–200. doi:10.1037/0022-0167.51.2.192.

Hamachek, D. E. 1978. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior* 15 (1), 27–33.

Hanchon, T. A. 2010. The relations between perfectionism and achievement goals. *Personality and Individual Differences* 49 (8), 885–890. doi:10.1016/j.paid.2010.07.023.

Hascher, T. 2008. Quantitative and qualitative research approaches to assess student well-being. *International Journal of Educational Research* 47 (2), 84–96. doi:10.1016/j.ijer.2007.11.016.

Hewitt, P. & Flett, G. 1991. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (3), 456–470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456.

Hill, A. P. & Curran, T. 2016. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review* 20, 269–288. doi:10.1177/1088868315596286.

Hill, A. P. & Madigan, D. J. 2017. A short review of perfectionism in sport, dance and exercise: Out with the old, in with the 2×2 . *Current Opinion in Psychology* 16, 72–77. doi:10.1016/j.copsyc.2017.04.021.

Horney, K. 1950. Neurosis and human growth. *The American Scholar* 19 (4), 409–421.

Hu, L. & Bentler, P. M. 1999. Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling* 6, 1–55.

Kljajic, K., Gaudreau, P. & Franche, V. 2017. An investigation of the 2×2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences* 57, 103–113. doi:10.1016/j.lindif.2017.06.004.

Lee, Y. J. & Anderman, E. M. 2020. Profiles of perfectionism and their relations to educational outcomes in college students: The moderating role of achievement goals. *Learning and Individual Differences* 77, 101813. doi:10.1016/j.lindif.2019.101813.

Lo, A. & Abbott, M. 2013. The impact of manipulating expected standards of performance for adaptive, maladaptive, and non-perfectionists. *Cognitive Therapy and Research* 37, 762–778. doi:10.1007/s10608-013-9528-1.

Lo, Y., Mendell, N. R. & Rubin, D. B. 2001. Testing the number of components in a normal mixture. *Biometrika* 88, 767–778. doi:10.1093/biomet/88.3.767.

Muthén, L. K. & Muthén, B. O. 2012–2017. *Mplus user's guide* (8. painos). Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.

Niemivirta, M., Pulkka, A.-T., Tapola, A. & Tuominen, H. 2019. Achievement goal orientations: A person-oriented approach. Teoksessa K. A. Renninger & S. E. Hidi (toim.) *The Cambridge Handbook of Motivation and Learning*. Cambridge University Press, 566–616. doi:10.1017/9781316823279.025.

Otus. 2019. *Lukiolaisbarometri 2019*. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. <https://www.otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/> (Luettu 19.5.2020)

Pomerantz, E. M., Altermatt, E. R. & Saxon, J. L. 2002. Making the grade but feeling distressed: Gender differences in academic performance and internal distress. *Journal of*

Educational Psychology 94, 396–404. doi:10.1037/0022-0663.94.2.396.

Rice, K. & Ashby, J. 2007. An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology* 54, 72–85. doi:10.1037/0022-0167.54.1.72.

Rice, K., Ashby, J. & Gilman, R. 2011. Classifying adolescent perfectionists. *Psychological Assessment* 23 (3), 563–577. doi:10.1037/a0022482.

Rice, K., Ray, M., Davis, D., DeBlaere, C. & Ashby, J. 2015. Perfectionism and longitudinal patterns of stress for STEM majors: Implications for academic performance. *Journal of Counseling Psychology* 62 (4), 718–731. doi:10.1037/cou0000097.

Rice, K., Richardson, C. & Tueller, S. 2014. The short form of the revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment* 96 (3), 368–379. doi:10.1080/00223891.2013.838172.

Rice, K. & Slaney, R. 2002. Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation* 35 (1), 35–48. doi:10.1080/07481756.2002.12069046.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J.-E. 2009. School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment* 25, 48–57. doi:10.1027/1015-5759.25.1.48.

Salmela-Aro, K. & Tynkkynen, L. 2012. Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence* 35, 929–939. doi:10.1016/j.adolescence.2012.01.001.

Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. 2012. The schoolwork engagement inventory: Energy, dedication and absorption (EDA). *European Journal of Psychological Assessment* 28, 60–67. doi:10.1027/1015-5759/a000091.

Shih, S.-S. 2012. An examination of academic burnout versus work engagement among Taiwanese adolescents. *Journal of Educational Research* 105 (4), 286–298. doi:10.1080/00220671.2011.629695.

Sironic, A. & Reeve, R. 2012. More evidence for four perfectionism subgroups. *Personality and Individual Differences* 53 (4), 437–442. doi:10.1016/j.paid.2012.04.003.

Sironic, A. & Reeve, R. 2015. A combined analysis of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Child and Adolescent Perfectionism Scale (CAPS), and Almost Perfect Scale-Revised (APS-R): Different perfectionist profiles in adolescent high school students. *Psychological Assessment* 27(4), 1471–1483. doi:10.1037/pas0000137.

Stoeber, J. & Otto, K. 2006. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review* 10 (4), 295–319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2.

Stoeber, J. & Rambow, A. 2007. Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences* 42, 1379–1389. doi:10.1016/j.paid.2006.10.015.

Ståhlberg, J., Tuominen, H., Pulkka, A.-T. & Niemivirta, M. 2019. Maintaining the self? Exploring the connections between students' perfectionistic profiles, self-worth contingency, and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences* 151 [109495]. doi:10.1016/j.paid.2019.07.005.

THL. 2019. Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset> (Luettu 18.5.2020)

Tuominen, H., Niemivirta, M., Lonka, K. & Salmela-Aro, K. 2020. Motivation across a transition: Changes in achievement goal orientations and academic well-being from elementary to secondary school. *Learning and Individual Differences* 79, 101854. doi:10.1016/j.lindif.2020.101854.

Tuominen-Soini, H. & Salmela-Aro, K. 2014. Schoolwork engagement and burnout among Finnish high school students and young adults: Profiles, progressions, and educational outcomes. *Developmental Psychology* 50, 649–662. doi:10.1037/a0033898.

Vermunt, J. K. & Magidson, J. 2002. Latent class cluster analysis. Teoksessa J. A. Hagenaars & A. L. McCutcheon (toim.) Applied latent class analysis. Cambridge, UK: Cambridge University Press, 89–106.

Wang, K. T., Slaney, R. B. & Rice, K. G. 2007. Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences* 42, 1279–1290. doi:10.1016/j.paid.2006.10.006.

Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. 2007. Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences* 43, 1529–1540. doi:10.1016/j.paid.2007.04.010.