

Perfektionismin yhteys akateemiseen prokrastinaatioon

Kandidaatintutkielma

Anna Koivusalo ja Sanni Huuskonen

Ohjaaja: PsT Tuomo Häikiö

Psykologian ja logopedian laitos

Psykologia

10.6.2026

Turku

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

TURUN YLIOPISTO

Psykologian ja logopedian laitos / Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

HUUSKONEN, SANNI

KOIVUSALO, ANNA: Perfektionismin yhteys akateemiseen prokrastinaatioon

Kandidaatintutkielma, 40 sivua, 1 liite

Psykologia

Kesäkuu 2026

Prokrastinaatio, eli epäonnistuneesta itsesäätelystä johtuva asioiden tarpeeton viivyttely negatiivisten seurausten uhalla, on yleinen opiskelijoita vaivaava ilmiö. Yhdeksi syyksi prokrastinaation taustalla on ehdotettu perfektionismia. Perfektionismi on moniulotteinen persoonallisuuden piirre, johon liittyy muun muassa tarpeettoman korkeat standardit ja pelko virheiden tekemistä kohtaan. Aiempi tutkimus on viitannut perfektionismin alatyypien välisiin eroihin yhteydessä prokrastinaatioon, mutta yhteenvedo ilmiöiden välisestä yhteydestä akateemisessa kontekstissa puuttuu.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko perfektionismi yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon, ja millainen vaikutus perfektionismin alatyypillä on tähän yhteyteen. Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena ja katsaukseen sisällytettiin 20 artikkelia PubMed, PsycInfo, PsycArticles ja Scopus -tietokannoista. Tutkimukset olivat kymmenestä eri maasta, ja niissä mitattiin akateemisen prokrastinaation ja moniulotteisen perfektionismin välisiä yhteyksiä. Teimme katsauksen ohessa meta-analyysit perfektionismin ja sen alatyypien yhteyksistä akateemiseen prokrastinaatioon.

Katsauksen ja meta-analyysien tuloksien mukaan perfektionismi ei vaikuttaisi olevan yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon, kun sitä ei ole jaettu alatyyppeihin. Alatyypeistä perfektionistiset pyrkimykset ja järjestys näyttäisivät olevan negatiivisesti ja perfektionistiset huolet positiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon. Tutkimuksesta saatua tietoa voitaisiin hyödyntää muun muassa akateemista prokrastinaatiota vähentävien interventioiden suunnitteluun. Tutkimus keskittyi korrelatiivisiin yhteyksiin, ja jatkotutkimuksessa olisi tärkeää tarkastella myös ilmiöiden välisiä kausaalisuhteita.

Avainsanat: perfektionismi, moniulotteinen perfektionismi, prokrastinaatio, akateeminen prokrastinaatio, persoonallisuus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
1.1	Perfektionismi	2
1.2	Perfektionistiset pyrkimykset, perfektionistiset huolet ja järjestys	3
1.3	Akateeminen prokrastinaatio	7
1.4	Perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation yhteys	7
1.5	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset	8
2	Menetelmät	10
3	Tulokset	13
3.1	Tutkimuksen aineisto	13
3.2	Arviointimenetelmät	17
3.2.1	Tutkimuksissa käytetyt perfektionismin mittarit	17
3.2.2	Tutkimuksissa käytetyt akateemisen prokrastinaation mittarit	19
3.3	Perfektionismin yhteys akateemiseen prokrastinaatioon	24
3.3.1	Perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation yhteys	25
3.3.2	Perfektionististen pyrkimysten ja akateemisen prokrastinaation yhteys	25
3.3.3	Perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation yhteys	27
3.3.4	Järjestyksen ja akateemisen prokrastinaation yhteys	29
3.4	Meta-analyysit	32
4	Pohdinta	35
4.1	Keskeiset tulokset	35
4.2	Katsauksen vahvuudet ja rajoitukset	37
4.3	Jatkotutkimus- ja sovellusehdotukset	39
	Lähteet	41

1 Johdanto

Prokrastinaatio on yleinen opiskelua vaikeuttava ilmiö, jonka on havaittu koskevan säännöllisesti 40 %:a yliopisto-opiskelijoista (Rothblum ym., 1986). Prokrastinaatiolla tarkoitetaan epäonnistuneesta itsesäätelystä johtuvaa aiottujen tekojen tarpeetonta viivyttelystä negatiivisten seurausten uhalla (Klingsieck, 2013; Steel, 2007). Prokrastinaatio vaikuttaa olevan negatiivisesti yhteydessä opiskelijoiden akateemiseen suoriutumiseen (Kim & Seo, 2015), minkä lisäksi se näyttää olevan yhteydessä muun muassa haitallisiin terveystottumuksiin (Sirois ym., 2023), ahdistukseen (Rothblum ym., 1986), sekä masennukseen ja jopa itsetuhoisuuteen (Klibert ym., 2011). Arkisissa asioissa, kuten laskujen maksamisessa tai tapaamisten sopimisessa, prokrastinaatiota on havaittu esiintyvän 20 %:lla aikuisista (Harriot & Ferrari, 1996; viitattu teoksessa Ferrari ym., 2005). Prokrastinaatio vaikuttaa siis olevan yleisempää akateemisessa kuin arkisessa kontekstissa. Yleisimmät syyt prokrastinaatiolle näyttävät olevan vastenmielisyys tehtävää kohtaan (engl. task aversiveness) ja epäonnistumisen pelko (Solomon & Rothblum, 1984). Kliinisen kokemuksen perusteella yhdeksi prokrastinaation syyksi on esitetty perfektionismia (Burka & Yuen, 1982, viitattu teoksessa Solomon & Rothblum, 1984), jona myös epäonnistumisen pelko voi näyttäytyä (Solomon & Rothblum, 1984).

Perfektionismi on persoonallisuuden piirre, jota luonnehtii liioiteltu pelko virheiden tekemistä kohtaan (Frost ym., 1990), sekä muihin tai itseen kohdistuvat ja todellisiin vaatimuksiin nähden tarpeettoman korkeat standardit (Hollender, 1965). Vaikka perfektionismia on vanhemmassa tutkimuskirjallisuudessa käsitelty varsin yksilotteisena ilmiönä (Hollender, 1965; Burns, 1980), on jo vuosikymmenien ajan pyritty kehittämään malleja, joiden avulla perfektionismi voidaan käsittää moniulotteisena. Tässä katsauksessa perfektionismi on jaettu aiempaan tutkimustietoon (Frost ym., 1993; Hill ym. 2004; Kim ym., 2015) pohjautuen kolmeen alatyyppiin, joita ovat perfektionistiset pyrkimykset, perfektionistiset huolet ja järjestys.

Koska perfektionismia on esitetty yhdeksi mahdolliseksi tekijäksi prokrastinaation taustalla (Solomon & Rothblum, 1984), akateemisen prokrastinaation ja perfektionismin yhteyden ymmärtäminen voisi edesauttaa prokrastinaation vähentämistä ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä. Perfektionistiset pyrkimykset ja huolet näyttävät näyttävät toisistaan erillisinä, kun tarkastellaan niiden yhteyksiä moniin ilmiöihin, muun muassa psykopatologiaan (Burgess & DiBartolo, 2016, viitattu teoksessa Sirois ym., 2017) ja tunnollisuuteen (Smith ym., 2019). Tämän vuoksi niitä on tärkeää tarkastella myös prokrastinaation kohdalla erillisinä (Sirois ym., 2017). Lisäksi järjestys vaikuttaa olevan vaihtelevasti pyrkimysten ja huolten kanssa samoin tavoin yhteydessä muihin piirteisiin ja ilmiöihin (Kim ym., 2015). Tämän systemaattisen katsauksen tavoitteena oli selvittää, miten akateeminen prokrastinaatio ja perfektionismi ovat yhteydessä, ja miten perfektionismin alatyypit vaikuttaa tähän

yhteyteen. Tarkoituksena on koota yhteen tietoa tutkimuksista, joissa sekä akateemista prokrastinaatiota että perfektionismia ja sen eri osa-alueita on mitattu validoiduilla kyselymittareilla.

1.1 Perfektionismi

Kliinisissä yhteyksissä perfektionismi on usein käsitetty lähinnä korkeiden standardien tavoitteluna (Shafran ym., 2003). Tätä käsitystä voidaan kuitenkin pitää puutteellisena, sillä perfektionismiin liittyy useita muitakin piirteitä, kuten epäonnistumisen pelkoa (Hewitt ym., 2003). Hyvin keskeisenä osana perfektionismia voidaan ajatella olevan tarve hyvittää omaa koettua puutteellisuutta (Flett & Hewitt, 2024). Puutteellisuuden kokemuksissa on paljon eroja yksilöiden välillä, ja ne voivat liittyä esimerkiksi itsestä annettuun kuvaan tai epäsuhtaan omissa tavoitteissa ja niiden toteutumisessa. Perfektionismin on havaittu olevan yhteydessä muun muassa anoreksiaan (Cockell ym., 2002), pakko-oireiseen häiriöön (Antony ym. 1998; Frost & Steketee, 1997) ja ongelmiin intiimeissä suhteissa (Haring ym. 2003). Lisäksi on havaittu, että tarve näyttäytyä täydellisenä (engl. perfectionistic self presentation) on yhteydessä negatiivisiin asenteisiin avun hakemista kohtaan (Shannon ym., 2018).

Perfektionismin vaikutuksissa ihmisen elämään on paljon yksilöllisiä eroja (Molnar ym., 2020). Tämän vuoksi sen sijaan, että perfektionismia tarkasteltaisiin vain yksiulotteisena ilmiönä, on hyödyllistä tarkastella sitä erilaisten ulottuvuuksien avulla. Moniulotteista perfektionismia jaetaan kuitenkin osiin monin eri tavoin, ja eri malleissa perfektionismia tarkastellaan eri ulottuvuuksien ja osa-alueiden kautta. Osa malleista, kuten Frostin ja kumppaneiden (1990) sekä Hewittin ja Flettin (1991) moniulotteisen perfektionismin mallit, painottaa perfektionismin haitallisuutta, kun taas uudempi tutkimus viittaa siihen, että perfektionismissa voisi olla sekä adaptiivisia että maladaptiivisia piirteitä (Bieling ym., 2004). Tässä katsauksessa mukana olleissa artikkeleissa on käytetty useita eri malleja sekä niihin pohjautuvia mittareita perfektionismin ymmärtämiseen, mutta niille kaikille on yhteistä ajatus perfektionismin moniulotteisuudesta.

Hewittin ja Flettin (1991) sekä Besharatin (2011) malleissa perfektionismi on jaettu kolmeen osa-alueeseen sen mukaan, keneen perfektionistiset odotukset kohdistuvat tai kenen uskotaan asettavan perfektionistisia odotuksia. Frostin ja kumppaneiden (1990) mallissa on kuusi perfektionismin osa-aluetta, joista eniten painoarvoa saava liittyy tarpeettoman korkeiden standardien asettamiseen omalle toiminnalle. Mallissa perfektionismiin liittyy myös tapa arvioida omaa toimintaa ja epäillä sen onnistumista, kokemus vanhempien asettamista tavoitteista ja arvioinnista, sekä pyrkimys järjestykseen. Slaney'n ja kumppaneiden (2001) mallissa on kolme osa-aluetta, joissa on sekä positiivisia että negatiivisia ulottuvuuksia. Mallin määritelmän mukaan perfektionismiin liittyvät liiallisen korkeat henkilökohtaiset standardit ja korkeiden standardien haitallisuus ja jopa patologisuus.

Hillin ja työryhmän (2004) malli pohjautuu Frostin ja kumppaneiden (1990) ja Hewittin ja Flettin (1991) malleihin. Mallissa yhdistyvät perfektionistiset tulkintatavat, pelot ja intersoonalliset ulottuvuudet. Terry-Short työryhmineen (1995) jakoi perfektionismin kahteen alatyypiksi sen mukaan, millaisia seurauksia omalla toiminnalla tulkittiin olevan. Mallin mukaan negatiivinen perfektionismi liittyy epäonnistumisen pelkoon ja positiivinen perfektionismi vahvuuksien tunnistamiseen ja hyvän suoriutumisen tavoitteluun. Vaikka käsitys on tässäkin mallissa moniulotteinen, se käsittelee perfektionismia vahvemmin behavioristisesta näkökulmasta muihin malleihin verrattuna. Malleihin sisältyvät osa-alueet on esitetty tarkemmin alaluvussa 3.2.1 sekä Kuvassa 1.

Erilaisia perfektionismin osa-alueita ei välttämättä ole mielekästä jakaa jyrkästi adaptiivisiksi tai maladaptiivisiksi. Tietyt perfektionismin osa-alueet voivat ulospäin näyttäytyä varsin hyvinä piirteinä esimerkiksi huolellisuuden, tavoitteellisuuden ja suorittamisen muodossa. Perfektionismiin liittyy kuitenkin perustavanlaatuisesti oman arvon kokemuksen perustaminen suorituksiin ja saavutuksiin (Burns, 1980), mikä voi olla haitallista psyykkiselle hyvinvoinnille ja itsetunnolle, varsinkin jos suoriutuminen ja tavoitteet ovat ristiriidassa keskenään (Crocker ym., 2003). On myös näyttöä siitä, että opiskelijat, jotka perustavat oman arvonsa akateemiseen suoriutumiseen, suoriutuvat kykyjä mittaavissa testeissä muita heikommin (Lawrence & Crocker, 2009).

1.2 Perfektionistiset pyrkimykset, perfektionistiset huolet ja järjestys

Perfektionismia tutkittaessa faktorianalyyseilla on saatu näyttöä kahdesta perfektionismin alatyypistä (Frost ym., 1993; Stoeber & Otto, 2006; Terry-Short ym., 1995). Hill työryhmineen (2025) esitti, että mallista ja mittarista riippumatta eri tutkimuksissa käytetyt perfektionismin osa-alueet voidaan yhdenmukaisesti tulkita näiden kahden alatyypin alle kuuluviksi. Toinen alatyypeistä liittyy korkeiden standardien asettamiseen ja niiden tavoitteluun (positiivinen perfektionismi, Terry-Short ym., 1995; positiivinen saavutuksiin pyrkiminen, engl. positive achievement striving, Frost ym., 1993) ja toinen virheiden tekemiseen pelkoon ja kokemukseen muiden asettamista paineista (negatiivinen perfektionismi, Terry-Short ym., 1995; huolet arvioiduksi tulemisesta, engl. maladaptive evaluation concerns, Frost ym., 1993). Nykyään melko vakiintuneet nimitykset vastaaville alatyypeille ovat perfektionistiset pyrkimykset (engl. perfectionistic strivings) ja perfektionistiset huolet (engl. perfectionistic concerns; Stoeber & Otto, 2006).

Alatyypien välillä on havaittu eroja yhteydessä mielenterveyteen (Burgess & DiBartolo, 2016, viitattu teoksessa Sirois ym., 2017; Filipkowski ym., 2021), elämänlaatuun (Filipkowski ym., 2021) ja itse annettuihin arvioihin terveydestä (Sirois & Molnar, 2017), mikä tukee käsitystä perfektionismin moniulotteisuudesta (Sirois ym., 2017). Tutkimusnäyttö on kuitenkin osittain ristiriitaista. Vaikka

perfektionistiset pyrkimykset käsitetään vähemmän haitallisina (Sirois ym., 2017) tai jopa hyödyllisinä perfektionismin piirteinä (Stoeber & Otto, 2006), on myös näyttöä siitä, että niillä olisi samankaltaisia yhteyksiä psyykkiseen pahoinvointiin kuin huolilla, ja että yhteys syömishäiriöihin olisi alatyypeillä yhtä vahva (Hill ym., 2025). Pyrkimykset saattavat siis olla lähes yhtä suuri riskitekijä mielenterveysongelmille kuin huolet. Lisäksi Filipkowski (2021) työryhmineen ei havainnut merkitsevää eroa alatyypin yhteydessä fyysiseen terveyteen.

Uudemman tiedon mukaan kolmen alatyypin malli, jossa on eroteltu pyrkimysten ja huolten lisäksi myös järjestys (engl. order), toimii kuitenkin selvästi kahden alatyypin mallia paremmin (Kim ym., 2015). Järjestyksellä tarkoitetaan perfektionismin piirteitä, jotka liittyvät yksilön kokemaan tarpeeseen tavoitella ja ylläpitää järjestystä. Sen on havaittu olevan erillinen perfektionismin alatyypin myös muissa tutkimuksissa (Suddarth & Slaney, 2001; Rice ym., 2005). Noudatamme katsauksessa ensisijaisesti Kimin ja kumppaneiden (2015) jaottelua. Jaottelussa on kuitenkin mukana vain Slaneyn ja kumppaneiden (2001) sekä Frostin ja kumppaneiden (1990) mallien osa-alueet, minkä lisäksi siinä ei mainita kahta Frostin ja kumppaneiden (1990) mallin osa-aluetta (vanhempien antama kritiikki, vanhempien asettamat odotukset) lainkaan.

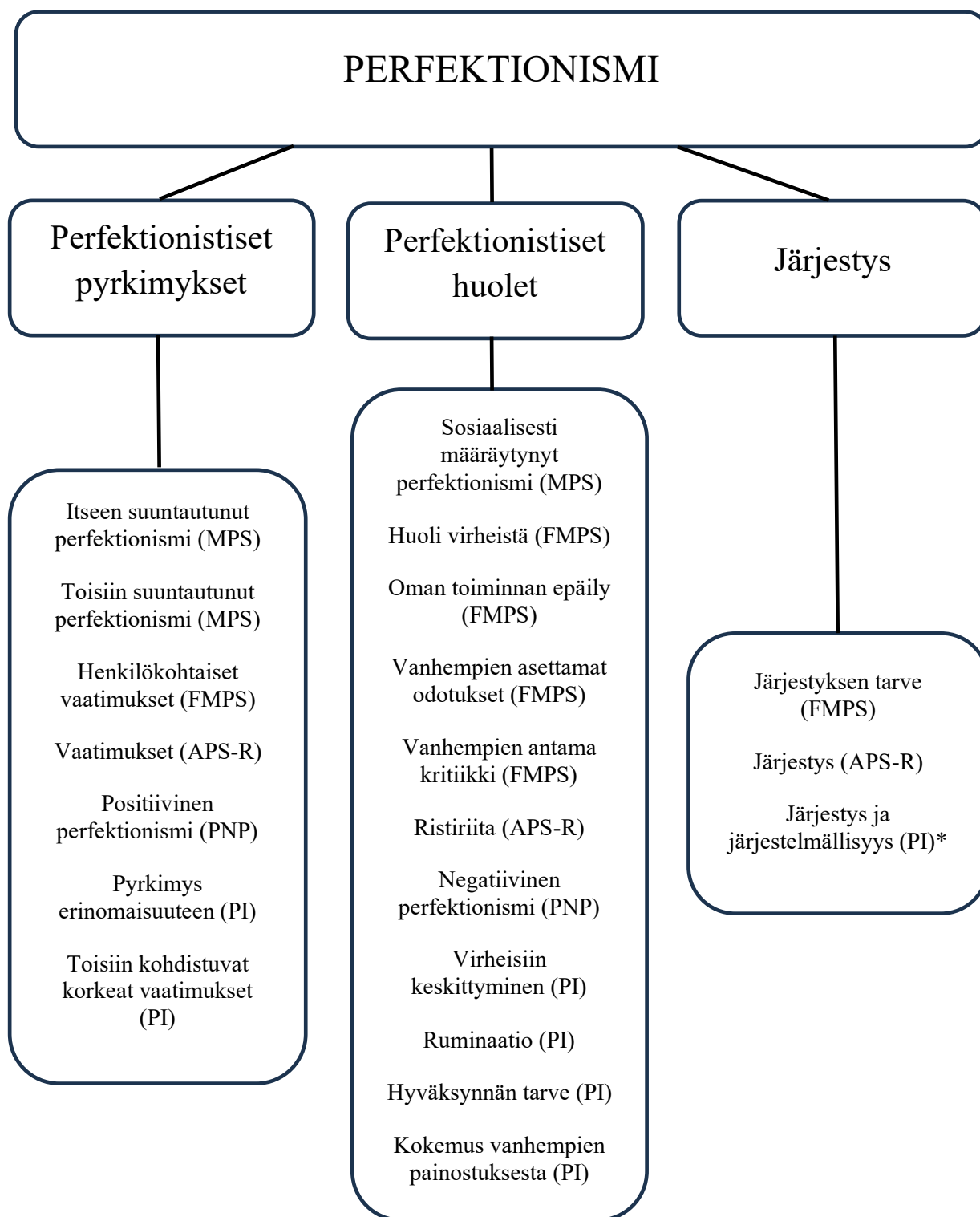
Käytämme katsauksessa Frostin ja kumppaneiden (1993) jaottelua täydentämään Kimin ja kumppaneiden (2015) ehdottamasta jaottelusta puuttuvia osa-alueita. Hillin ja kumppaneiden (2004) mallin osalta käytämme heidän omaa jaotteluaan, jossa alatyypeistä on alun perin käytetty nimityksiä tunnollinen perfektionismi ja itseä arvioiva perfektionismi (engl. self-evaluative perfectionism). Hillin ja kumppaneiden (2004) mallin osa-alueet ja niiden yhteydet kahteen perfektionismin alatyypin ovat hyvin linjassa myös Frostin ja kumppaneiden (1993) tutkimuksen kanssa.

Perfektionistisiin pyrkimyksiin kuuluvat osa-alueet ovat tässä katsauksessa itseen suuntautunut perfektionismi (engl. self-oriented perfectionism; Frost ym., 1993; Stoeber & Otto, 2006), toisiin suuntautunut perfektionismi (engl. other-oriented perfectionism; Frost ym., 1993), henkilökohtaiset vaatimukset, vaatimukset (Kim ym., 2015; Stoeber & Otto, 2006), pyrkimys erinomaisuuteen (Hill ym., 2004) ja toisiin kohdistuvat korkeat vaatimukset. Lisäksi positiivisen perfektionismin (Terry-Short ym., 1995) katsottiin sopivan määritelmällisesti perfektionististen pyrkimysten osa-alueeksi, sillä se liittyy saavutusten tavoitteluun ja korkeisiin standardeihin.

Perfektionistisiin huoliin kuuluvat osa-alueet ovat sosiaalisesti määrätynyt perfektionismi (engl. socially prescribed perfectionism; Frost ym., 1993; Stoeber & Otto, 2006), huoli virheistä (Frost ym., 1993; Kim ym., 2015; Stoeber & Otto, 2006), oman toiminnan epäily, vanhempien odotukset (Frost ym., 1993), vanhempien antama kritiikki, ristiriita eli kokemus ristiriidasta omien tavoitteiden ja suoriutumisen välillä (engl. discrepancy) (Kim ym., 2015; Stoeber & Otto, 2006), virheisiin

keskittyminen (Hill ym. 2004), ruminaatio, hyväksynnän tarve ja kokemus vanhempien painostuksesta. Lisäksi negatiivisen perfektionismin (Terry-Short ym., 1995) katsottiin sopivan määritelmällisesti perfektionististen huolten osa-alueeksi, sillä se liittyy virheiden välttelyyn ja epäonnistumisen pelkoon.

Järjestykseen kuuluvat osa-alueet ovat järjestyksen tarve (Kim ym., 2015) ja järjestys. Lisäksi Mohamadin ja työryhmän (2012) käyttämä Hillin ja kumppaneiden (2004) malliin pohjautuva osa-alue “järjestys ja järjestelmällisyys” sisältyy tässä katsauksessa järjestys-alatyyppiin. Katsauksessa käytetty perfektionismin jaottelu on esitetty Kuvassa 1.



Kuva 1. Perfektionismin alatyypit ja osa-alueet. APS-R = Almost Perfect Scale – Revised, FMPS = Frost Multidimensional Perfectionism Scale, MPS = Multidimensional Perfectionism Scale, PI = The Perfectionism Inventory, PNP = Positive and Negative Perfectionism Scale. * Tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012) käytetty osa-alue.

1.3 Akateeminen prokrastinaatio

Prokrastinaatiota esiintyy runsaasti akateemisissa kontekstissa ja prokrastinaatiota onkin tutkittu yliopisto-opiskelijoilla paljon (Rothblum ym. 1986; Kim & Seo, 2015). Akateemisella prokrastinaatiolla tarkoitamme akateemisissa tehtävissä, kuten kokeeseen valmistautumisessa tai esseen kirjoittamisessa esiintyvää prokrastinaatiota. Ahmed työryhmineen (2023) havaitsi, että jopa 74 % tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista prokrastinoivat päivittäisiä tai viikoittaisia lukutehtäviä niin, että se haittasi akateemista suoriutumista. Prokrastinaation yleisyydestä akateemisissa kontekstissa on myös maltillisempia arvioita, ja esimerkiksi Clarkin ja Hillin (1994, viitattu teoksessa Rahimi & Hall, 2021) tutkimuksessa havaittiin, että psykologian johdantokurssille osallistuvista opiskelijoista 30-40 % koki haasteita prokrastinaation kanssa.

Yleisen prokrastinaation tavoin myös akateeminen prokrastinaatio näyttäisi olevan yhteydessä heikompaan akateemiseen menestykseen (Kurtovic ym, 2019; Steel, 2007), minkä lisäksi se näyttäisi olevan yhteydessä korkeampaan ahdistuneisuuteen (Solomon & Rothblum, 1984). Turnerin ja Hodisin (2023) katsauksessa käsiteltiin akateemisen prokrastinaation vähentämiseen tähtääviä interventioita ja niiden tehokkuutta. Katsauksen tulokset viittaavat siihen, etteivät esimerkiksi tavoitteisiin keskittyminen tai itse asetetut määräajat auttaneet prokrastinaation vähentämisessä. Sen sijaan akateemiseen prokrastinaatioon tehosivat parhaiten interventiot, joissa rakennettiin itsesääätely- ja tunnetaitoja sekä keskityttiin useisiin prokrastinaation taustatekijöihin kerrallaan. Akateemisen prokrastinaation taustalla olevia tekijöitä onkin tärkeää tutkia lisää, jotta prokrastinaatiota vähentäviä interventioita voidaan kehittää.

1.4 Perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation yhteys

Perfektionismin ja prokrastinaation välisestä yhteydestä ei ole löydetty vahvaa näyttöä silloin, kun perfektionismin alatyyppejä ei eroteltu (Steel, 2007). Perfektionismia mitattiin kuitenkin vain Multidimensional Perfectionism Scale -mittarin (Hewitt & Flett, 1991) itseen suuntautuvan ja toisiin suuntautuvan perfektionismin ala-asteikkojen avulla, jotka molemmat kuuluvat katsauksessamme perfektionistisiin pyrkimyksiin. Saman mittarin sosiaalisesti määräytyneen perfektionismin ala-asteikkoa käsiteltiin perfektionismista erillisenä, mutta sen ja prokrastinaation välillä havaittiin pieni positiivinen korrelaatio ($r = .18$).

Siroisin ja kumppaneiden (2017) sekä Xien ja kumppaneiden (2018) meta-analyyseissä perfektionistisia pyrkimyksiä ja huolia käsiteltiin toisistaan erillisinä ja saatiin näyttöä sille, että perfektionismin alatyypit korreloivat prokrastinaation kanssa. Perfektionistiset pyrkimykset näyttäisivät korreloivan negatiivisesti prokrastinaation kanssa, kun taas perfektionistiset huolet

näyttäisivät korreloivan sen kanssa positiivisesti. Eroa alatyypin yhteyksissä akateemiseen prokrastinaatioon voisivat mahdollisesti selittää pelko ja välttelykäyttäytyminen, mikä on ominaisempaa perfektionistisille huolille kuin muille perfektionismin alatyypeille. Lisäksi tavoitteellisuus ja pyrkimys parempiin suorituksiin voisi selittää eroa alatyypin välillä. Alatyypin väliset erot voisivat olla syynä siihen, ettei perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation välillä havaittaisi yhteyttä.

Perfektionismin ja prokrastinaation välistä yhteyttä on Siroisin ja kumppaneiden (2017) sekä Xien ja kumppaneiden (2018) meta-analyysien jälkeen tutkittu lisää, ja tutkimusta olisi mielekästä koota yhteen. Lisäksi juuri akateemisen prokrastinaation ja moniulotteisen perfektionismin yhteydestä ei ole aiempaa katsausta tai meta-analyysiä. Aiemmissa moniulotteisen perfektionismin ja prokrastinaation yhteyttä tutkineissa meta-analyyseissä (Sirois ym., 2017; Xie ym., 2018) perfektionismia on tarkasteltu vain kahden alatyypin, eli perfektionististen pyrkimysten ja huolten, kautta. Siroisin ja kumppaneiden (2017) meta-analyysissä järjestystä ei ollut eroteltu perfektionistisista pyrkimyksistä, kun taas Xien ja kumppaneiden (2018) meta-analyysissä järjestykseen liitettäviä osa-alueita ei ollut otettu mukaan. On siis kiinnostavaa tarkastella, minkälaisessa yhteydessä usein pyrkimyksiin liitetty järjestys on akateemiseen prokrastinaatioon.

1.5 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tämän katsauksen tavoitteena on koota yhteen ajankohtaista tutkimustietoa perfektionismin ja sen alatyypin yhteydestä akateemiseen prokrastinaatioon. Perfektionismi näyttää lisääntyneen lineaarisesti viime vuosikymmeninä (Curran & Hill, 2019), minkä lisäksi akateeminen prokrastinaatio on jo pitkään ollut varsin yleinen ongelma (Rothblum ym., 1984; Ahmed ym., 2023). Mikäli ilmiöt ovat yhteydessä, lienee tärkeää ottaa perfektionismin lisääntyvä trendi huomioon, kun pohditaan ratkaisuja akateemiseen prokrastinaatioon. Aihe vaikuttaa olevan ajankohtainen, emmekä löytäneet aikaisempaa katsausta, jossa perfektionismin alatyypin yhteyttä akateemiseen prokrastinaatioon olisi tutkittu.

Tämän katsauksen tutkimuskysymykset ovat

1. Millainen yhteys akateemisella prokrastinaatiolla ja perfektionismilla on?
2. Miten perfektionismin alatyypin vaikutus akateemiseen prokrastinaatioon ja perfektionismin väliseen yhteyteen?

Katsausta edeltäneen tiedonhaun pohjalta meille rakentui käsitys kahdesta perfektionismin alatyypistä, minkä vuoksi hypotesimme koskevat perfektionistisia pyrkimyksiä ja huolia, mutta ei järjestystä.

Tarkastelemme järjestystä kuitenkin omana alatyypinään, sillä se sisältyy myös alkuperäisiin tutkimuskysymyksiin.

Hypoteesit ovat

1. Perfektionismi ei ole yhteydessä akateemisen prokrastinaatioon, kun alatyyppejä ei ole eroteltu.
2. Perfektionistiset pyrkimykset ovat negatiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon.
3. Perfektionistiset huolet ovat positiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon.

2 Menetelmät

2.1 Aineiston haku

Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Aineiston haku suoritettiin 23.2.2026 neljästä tietokannasta, jotka olivat PubMed, PsycInfo (EBSCO), PsycArticles (EBSCO) ja Scopus. Haku suoritettiin yhdistettynä PsycInfosta ja PsycArticlesista kaksoiskappaleiden minimoimiseksi. PsycInfo- ja PsycArticles-tietokantojen haku rajattiin vertaisarvioituihin artikkeleihin. Scopuksessa haku rajattiin otsikkoon, abstraktiin ja avainsanoihin. Hakulausekkeina käytettiin seuraavia:

PubMed:

(procrastinat* OR procrastination OR procrastinate OR procrastinator OR procrastinators OR procrastinating OR delay* OR delay OR delays OR delayed OR delaying OR "task delay" OR postpon* OR postpone OR postponement OR postponements OR postponing OR "Procrastination"[Mesh]) AND (perfection* OR perfectionism OR perfection OR perfectionist OR perfectionists OR perfectionistic OR "striving for perfection" OR "fear of fail*" OR "fear of failure" OR "Perfectionism"[Mesh])

PsycInfo ja PsyArticles:

(procrastinat* OR procrastination OR procrastinate OR procrastinator OR procrastinators OR procrastinating OR delay* OR delay OR delays OR delayed OR delaying OR "task delay" OR postpon* OR postpone OR postponement OR postponements OR postponing OR DE "Procrastination") AND (perfection* OR perfectionism OR perfection OR perfectionist OR perfectionists OR perfectionistic OR "striving for perfection" OR "fear of fail*" OR "fear of failure" OR DE "Perfectionism")

Scopus:

TITLE-ABS-KEY ((procrastinat* OR procrastination OR procrastinate OR procrastinator OR procrastinators OR procrastinating OR delay* OR delay OR delays OR delayed OR delaying OR "task delay" OR postpon* OR postpone OR postponement OR postponements OR postponing) AND (perfection* OR perfectionism OR perfection OR perfectionist OR perfectionists OR perfectionistic OR "striving for perfection" OR "fear of fail*" OR "fear of failure"))

Katsaukseen valittiin mukaan tutkimukset, jotka täyttivät seuraavat sisäänottokriteerit: 1) tutkimus on vertaisarvioitu, 2) artikkeli on saatavilla englanninkielisenä, 3) akateeminen prokrastinaatio on käsitetty aiottujen tekojen ei-suunnitelmallisena ja mahdollisesti negatiivisiin seurauksiin johtavana viivyttelynä akateemisessa kontekstissa, 4) perfektionismi on käsitetty tilanteen todellisiin vaatimuksiin nähden tarpeettoman korkeina standardeina ja huolena virheiden tekemistä kohtaan, 5)

akateemista prokrastinaatiota ja perfektionismia on mitattu numeerisesti, 6) perfektionismista on mitattu ja raportoitu sekä perfektionististen pyrkimysten että huolten alle luokiteltavia osa-alueita ja 7) akateemisen prokrastinaation ja perfektionismin välistä yhteyttä on tutkittu ja se on raportoitu numeerisesti. Katsauksesta suljettiin pois tutkimukset, jotka täyttivät seuraavat poissulkukriteerit: 1) artikkeli on opinnäytetyö, katsaus tai meta-analyysi ja 2) artikkelista ei saada auki kokotekstiversiota.

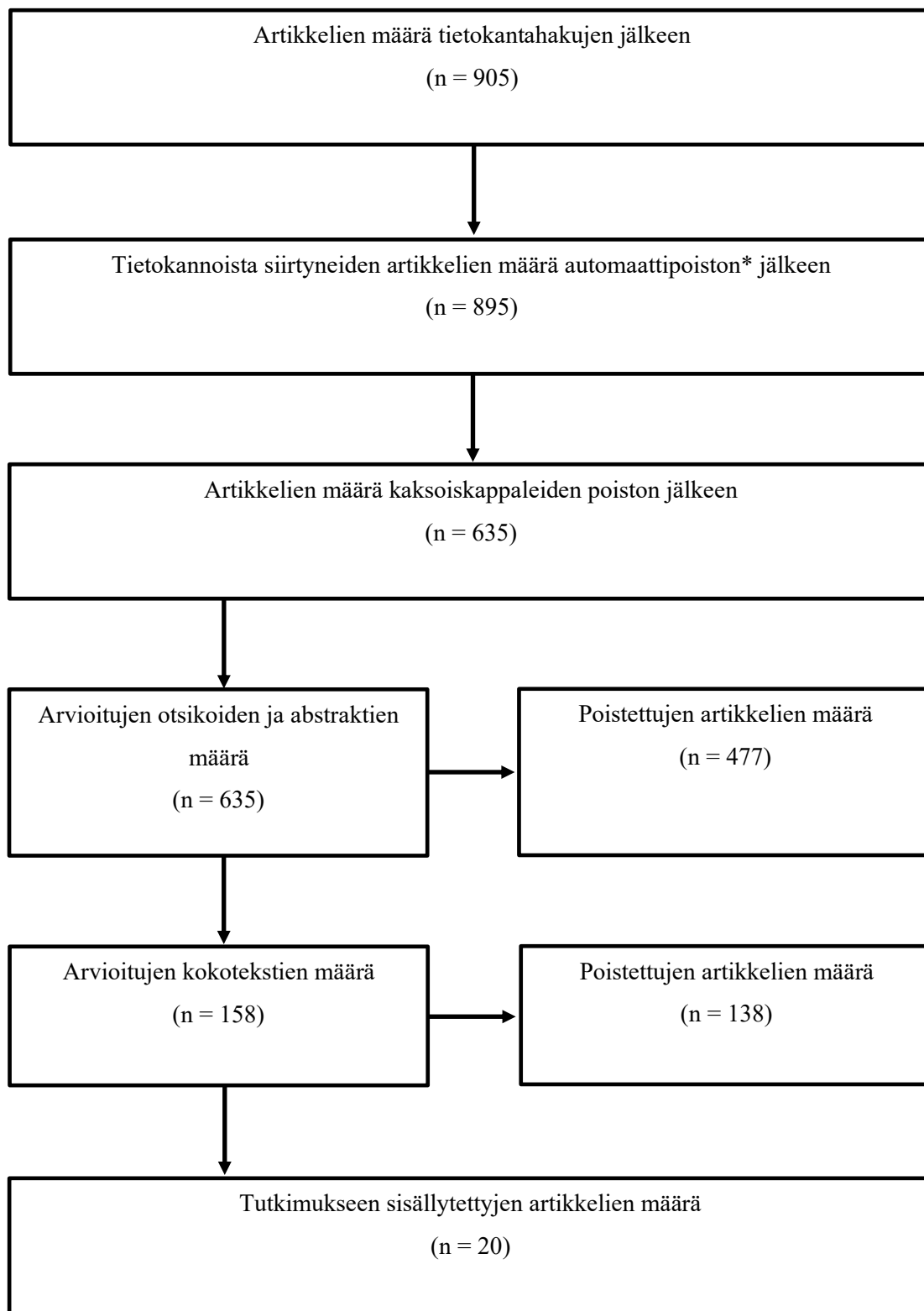
Haut tuottivat 905 tulosta (PubMed, 184; PsycInfo ja PsycArticles: 217; Scopus 504), joista kaksoiskappaleiden poiston jälkeen jäi 635 artikkelia arvioitavaksi. Kävimme abstraktit ja otsikot läpi sokkoutetusti Rayyan-työkalun (Ouzzani ym., 2016) avulla. Ratkaisimme erimielisyydet keskustelemalla, ja kokotekstien tarkasteluun siirtyi 158 artikkelia. Tämän jälkeen suljimme pois vielä 138 artikkelia, ja katsaukseen valikoitui 20 artikkelia. Kuvassa 2 on esitetty valintaprosessi vuokaaviona.

Artikkeleista poimittiin tekijät ja julkaisuvuosi, valtio, otoskoko, tutkittavien ikä- ja sukupuolijakaumat sekä koulutustaso, perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation arvioimiseen käytetyt mittarit ja lomakkeet sekä perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation yhteyttä kuvaavat efektiikoot.

2.2 Meta-analyysin suorittaminen

Katsauksen lisäksi suoritimme neljä meta-analyysiä tarkastellaksemme tutkimuskysymyksiä tarkemmin. Tavoitteenamme oli saada kokonaiskuva siitä, miten perfektionismi ja sen kolme alatyyppeä korreloivat akateemisen prokrastinaation kanssa. Meta-analyysit toteutettiin ESCI -ohjelmassa (Cumming, 2016) random-effects -mallia käyttäen. Kolmeen meta-analyyseistä sisällytettiin kaikki 20 katsauksessa ollutta tutkimusta, mutta järjestyksen ja akateemisen prokrastinaation yhteyttä tarkastelleissa meta-analyysissä olivat mukana vain ne kahdeksan tutkimusta, joissa järjestys oli raportoitu. ESCI:in syötettiin tutkimusten otoskoot sekä Taulukoissa 2 ja 3 esitetyt keskiarvoistetut korrelaatiot. Korrelaatioiden keskiarvoistaminen on avattu alaluvussa 3.3.

Kuva 2. Vuokaavio artikkelien valintaprosessista



* PsycInfo- ja PsycArticles -tietokantojen automaattinen kaksoiskappaleiden ja julkaisurajoitteisten artikkelien poisto.

3 Tulokset

3.1 Tutkimuksen aineisto

Katsaukseen valittiin yhteensä 20 tutkimusta, joista 17:ssä raportoitiin korrelaatiot ja kolmessa (Chua ym., 2021; Mohamadi ym., 2012; Rezaei-Gazki ym., 2024) regressioanalyysin tulokset. Kaikki tutkimukset olivat poikittaistutkimuksia. Tutkimukset oli toteutettu Iranissa (5), Yhdysvalloissa (4), Turkissa (3), Kiinassa (2), Intiassa (1), Kroatiaassa (1), Kreikassa (1), Etelä-Koreassa (1), Taiwanissa (1) ja Malesiassa (1). Tutkimukset oli julkaistu vuosien 2000 ja 2024 välillä. Tutkimusaineisto on esitetty Taulukossa 1.

Tutkimuksiin osallistui yhteensä 6 549 koehenkilöä, ja otoskoko vaihteli 135 ja 966 koehenkilön välillä. Suurimmassa osassa tutkimuksia tutkittavina oli miehiä ja naisia. Sukupuolijakauma oli koko katsauksen osalta melko tasainen, mutta naisia oli hieman enemmän (64 %). Tutkimusten välillä jakaumissa oli kuitenkin enemmän vaihtelua, ja yhdessä tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012) tutkittiin vain naisia. Iän vaihteluväliä ei ollut raportoitu kymmenessä tutkimuksessa (Burnam ym., 2014; Burns ym., 2000; Eraslan Çapan, 2010; Huang ym., 2023; Jadidi ym., 2011; Kurtovic ym., 2019; Mohamadi ym., 2012; Montgomery ym., 2019; Rezaei-Gazki ym., 2024; Sepiadou & Metallidou, 2022; Serdar ym., 2021). Muissa tutkimuksissa (Abdollahi ym., 2020; Ayadi ym., 2021; Bong ym., 2014; Boysan & Kiral, 2016; Chen ym., 2022; Chua ym., 2021; Ghosh & Roy, 2017; Onwuegbuzie, 2000; Shih, 2017) koehenkilöiden iät vaihtelivat 12 ja 51 ikävuoden välillä. Koehenkilöiden keski-ikää ei ollut raportoitu seitsemässä tutkimuksessa (Ayadi ym., 2021; Bong ym., 2014; Eraslan Çapan, 2010; Mohamadi ym., 2012; Montgomery ym., 2019; Rezaei-Gazki ym., 2024; Serdar ym., 2021), joista yhdessä oli raportoitu mediaani (Eraslan Çapan, 2010). Muiden tutkittavien keski-ikä oli 20.7 vuotta.

Koska tutkimuksen kohteena oli akateeminen prokrastinaatio, koehenkilöt olivat suurimmaksi osaksi yliopisto-opiskelijoita. Mukana oli kuitenkin myös kaksi tutkimusta (Bong ym., 2014; Shih, 2017), joissa koehenkilöt olivat peruskoululaisia, kolme tutkimusta (Abdollahi ym., 2020; Ayadi ym., 2021; Serdar ym., 2021), joissa koehenkilöt olivat toisen asteen opiskelijoita ja yksi tutkimus (Mohamadi ym., 2012), jossa koehenkilöt suorittivat yliopistoa edeltäviä opintoja.

Taulukko 1. *Demografiset tiedot.*

Tekijät, julkaisuvuosi, valtio	Otoskoko	Sukupuoli (naiset, miehet)	Ikä	Koulutustaso
Abdollahi ym., 2020, Iran	$n = 410$	$n = 238$ (58 %), $n = 172$ (42 %)	15-21, $M=17$, $SD=1.98$	Toinen aste (engl. high school)
Ayadi ym., 2021, Iran	$n = 200$	$n = 100$ (50 %), $n = 100$ (50 %)	13-20	Toinen aste (engl. high school)
Bong ym., 2014, Etelä-Korea	$n = 304$	$n = 156$ (51 %), $n = 148$ (49 %)	12.4-13.3	Peruskoulu (eng. middle school), 7. luokka
Boysan & Kiral, 2016, Turkki	$n = 242$	$n = 162$ (67 %), $n = ei$ raportoitu	18-32, $M=30.0$, $SD= \pm 1.75$	Yliopisto
Burnam ym., 2014, Yhdysvallat	$n = 393$	$n = 189$ (48 %), $n = ei$ raportoitu	$M=21$	Yliopisto
Burns ym., 2000, Yhdysvallat	$n = 157$	$n = 85$ (54 %), $n = 72$ (46 %)	$M=20$, $SD=5$	Yliopisto
Chen ym., 2022, Kiina	$n = 743$	$n = 447$ (60 %), $n = 296$ (40 %)	17-23, $M=19.5$, $SD=1.75$	Yliopisto
Chua ym., 2021, Malesia	$n = 229$	$n = 131$ (57 %), $n = 98$ (43 %)	19-25, $M=22.2$, $SD=1.67$	Yliopisto
Eraslan Çapan, 2010, Turkki	$n = 230$	$n = 166$ (72 %), $n = 64$ (28 %)	$Md = 21$	Yliopisto
Ghosh & Roy, 2017, Intia	$n = 150$	$n = 90$ (60 %), $n = 60$ (40 %)	18-23, naiset: $M=20.04$, $SD=4.68$; miehet: $M=19.12$, $SD=4.33$	Yliopisto
Huang ym., 2023, Kiina	$n = 587$	$n = 446$ (76 %), $n = 141$ (24 %)	$M=19.7$, $SD=1.11$	Yliopisto

Jadidi ym., 2011, Iran	$n = 200$	$n = 108 (54 \%), n = 92 (46 \%)$	$M=21.5$	Yliopisto
Kurtović ym., 2019, Kroatia	$n = 227$	$n = 143 (57 \%) n = 84 (43 \%)$	$M=20.60$	Yliopisto
Mohamadi ym., 2012, Iran	$n = 234^*$	$n = 234^* (100 \%), n = 0 (0 \%)$	ei raportoitu	Yliopistoa edeltävät opinnot (engl. pre-university studies)
Montgomery ym., 2019, Yhdysvallat	$n = 273$	$n = 198 (73 \%), n = 75 (27 \%)$	18-25	Yliopisto
Onwuegbuzie, 2000, Yhdysvallat	$n = 135$	$n = 124 (92 \%), n = 11 (8 \%)$	21-51, $M=26$, $SD=6.8$	Yliopisto
Rezaei-Gazki ym., 2024, Iran	$n = 255$	$n = 167 (65 \%), n = 88 (35 \%)$	ei raportoitu	Yliopisto
Sepiadou & Metallidou, 2022, Kreikka	$n = 966$	$n = 724 (75 \%), n = 242 (25 \%)$	$M=23.1$, $SD=4.7$	Yliopisto
Serdar ym., 2021, Turkki	$n = 209$	$n = 109 (52 \%), n = 100 (48 \%)$	ei raportoitu	Toinen aste (engl. high school), lahjakkaiden oppilaiden 10.–12. luokat
Shih, 2017, Taiwan	$n = 405$	$n = 186 (46 \%), n = 219 (54 \%)$	13-14.8, $M=13.67$, $SD=0.33$	Peruskoulu (engl. junior high), 8. luokka

M = keskiarvo, Md = mediaani, SD = keskihajonta.

*Mohamadin ym., (2012) arvioima otoskoko

3.2 Arviointimenetelmät

Katsauksessa mukana olleissa tutkimuksissa käytettiin yhteensä kuutta eri perfektionismin mittaria ja seitsemää akateemisen prokrastinaation mittaria, joista kaikki perustuivat itsearviointiin. Mittareissa korkeat pistemäärät viittaavat korkeaan perfektionismin tai akateemisen prokrastinaation määrään.

Tutkimuksissa käytetyt mittarit sekä akateemisen prokrastinaation ja perfektionismin väliset korrelaatiot on esitetty Taulukossa 2. Laskimme perfektionismin osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation korrelaatioista perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistetun korrelaation 18:ssa tutkimuksessa (Abdollahi ym., 2020; Ayadi ym., 2021; Bong ym., 2014; Boysan & Kiral, 2016; Burnam ym., 2014; Burns ym., 2000; Chen ym., 2022; Chua ym., 2021; Eraslan Çapan, 2010; Ghosh & Roy, 2017; Kurtović ym. 2019; Mohamadi ym., 2012; Montgomery ym., 2019; Onwuegbuzie, 2000; Rezaei-Gazki ym. 2024; Sepiadou & Metallidou, 2022; Serdar ym., 2021; Shih, 2017). Lisäksi laskimme akateemisen prokrastinaation osa-alueiden ja perfektionismin korrelaatioista akateemisen prokrastinaation ja perfektionismin keskiarvoistetun korrelaation kahdessa tutkimuksessa (Burnam ym., 2014; Shih, 2017). Laskuprosessit on kuvattu tarkemmin alaluvussa 3.3.

3.2.1 Tutkimuksissa käytetyt perfektionismin mittarit

Multidimensional Perfectionism Scale (MPS; Hewitt & Flett, 1991) on 45 itemistä koostuva itsearviointilomake, joka mittaa kolmea perfektionismin osa-aluetta. Osa-alueet ovat itseen suuntautunut perfektionismi, toisiin suuntautunut perfektionismi ja sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi, joita mitataan omilla 15 itemin ala-asteikoillaan. Yhdenmielisyyttä itemien kanssa arvioidaan 7-portaisella Likert-asteikolla ja osa itemeistä on esitetty käänteisinä.

Tässä katsauksessa perfektionismin mittarina käytettiin MPS:n alkuperäistä versiota kahdessa tutkimuksessa (Ghosh & Roy, 2017; Onwuegbuzie, 2000). MPS:n turkinkielistä versiota (Oral, 1999, viitattu teoksessa Eraslan Çapan, 2010) käytettiin kahdessa tutkimuksessa (Eraslan Çapan, 2010; Serdar ym., 2021), joista ensimmäisessä oli kaikki 45, ja toisessa 44 itemiä. Kahdessa tutkimuksessa mitattiin MPS:n osa-alueista vain itseen suuntautunutta perfektionismia ja sosiaalisesti määräytynyttä perfektionismia. Toinen tutkimuksista käytti alkuperäistä mittaria (Chua ym., 2021) ja toinen koreankielistä versiota (Bong ym., 2014).

Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS; Frost ym., 1990) on 35 itemiä sisältävä itsearviointilomake, joka mittaa kuutta perfektionismin osa-aluetta erillisillä ala-asteikoilla. Osa-alueita ovat huoli virheistä (9 itemiä), oman toiminnan epäily (4 itemiä), henkilökohtaiset vaatimukset

(7 itemiä), vanhempien asettamat odotukset (5 itemiä), vanhempien antama kritiikki (4 itemiä), ja järjestyksen tarve (6 itemiä). Osa-alueita mitataan erillisillä ala-asteikoilla ja arviointi suoritetaan 5-portaisella Likert-asteikolla.

FMPS:n alkuperäiskielistä kokonaisversiota on käytetty tässä katsauksessa yhdessä tutkimuksessa (Burnam ym., 2014). Kahdessa tutkimuksessa (Chen ym., 2022; Huang ym., 2023) käytettiin mittarin kiinankielistä versiota (CFMPS; Zi & Zhou, 2006, viitattu teoksessa Chen ym., 2022). CFMPS:n valideetti ja reliabiliteetti on havaittu hyviksi kiinalaisella populaatiolla. Huang ja kumppanit (2023) käyttivät testin 27 itemin mittaista versiota, jossa ei ollut mukana vanhempien antamaan kritiikkiin liittyvää ala-asteikkoa. Chen ja kumppanit (2022) käyttivät testin 22 itemin mittaista versiota, jossa ei ollut mukana myöskään vanhempien asettamiin odotuksiin liittyvää ala-asteikkoja. Yksi tutkimus (Shih, 2017) käytti FMPS:n kiinan kielelle käännettyä lyhyttä versiota, jossa oli 5 vanhempien asettamia odotuksia mittaavaa itemiä, 4 vanhempien antamaa kritiikkiä mittaavaa itemiä, 9 adaptiivista perfektionismia mittaavaa itemiä (henkilökohtaiset vaatimukset, 4 itemiä; järjestelmällisyys, 5 itemiä), sekä 7 maladaptiivista perfektionismia mittaavaa itemiä (huoli virheistä, 4 itemiä; oman toiminnan epäily, 3 itemiä). Katsauksessa oli lisäksi yksi tutkimus (Boysan & Kiral, 2016), jossa oli käytetty FMPS:n turkinkielistä käännöstä (Kağan, 2011, viitattu teoksessa Boysan & Kiral, 2016) ja yksi tutkimus (Jadidi ym., 2011), jossa oli käytetty FMPS:n persiankielistä versiota. Persiankielisessä versiossa järjestelmällisyyttä ei ollut laskettu mukaan perfektionismin kokonaispisteisiin.

Almost Perfect Scale – Revised (Slaney ym., 2001) on itsearviointilomake joka mittaa kolmea perfektionismin osa-aluetta 23 itemillä. Osa-alueita mitataan omilla ala-asteikoilla, ja niitä ovat ristiriita (12 itemiä), vaatimukset (7 itemiä), ja järjestys (4 itemiä), joita mitataan erillisillä ala-asteikoilla. Arviointi suoritetaan 7-portaisella Likert-asteikolla.

Tässä katsauksessa APS-R:ää on käytetty perfektionismin mittaamiseen neljässä tutkimuksessa. Yhdessä tutkimuksessa (Kurtović ym., 2019), käytettiin APS-R:n alkuperäistä versiota, ja yhdessä tutkimuksessa (Sepiadou & Metallidou, 2022) kreikankielistä versiota (Diamantopoulou & Platsidou, 2014), jossa arviointi suoritettiin 7-portaisella Likert-asteikolla. Yhdessä tutkimuksessa APS-R:stä oli jätetty raportoimatta järjestys-ala-asteikko (Montgomery ym., 2019) ja yhdessä tutkimuksessa (Abdollahi ym., 2020) ala-asteikkoina olivat henkilökohtaiset vaatimukset (engl. personal standards) ja huolet arvioiduksi tulemisesta (engl. evaluative concerns).

Positive and Negative Perfectionism Scale (PNP; Terry-Short ym., 1995) on 40 itemiä sisältävä itsearviointilomake, joka mittaa kahta perfektionismin osa-aluetta, joita mitataan omilla ala-asteikoillaan. Positiivista perfektionismia mittaa 18 itemiä ja negatiivista perfektionismia mittaa 22

itemiä. Arviointi suoritetaan 5-portaisella Likert-asteikolla. PNP:tä on käytetty perfektionismin mittarina kahdessa tähän katsaukseen sisällytetyssä tutkimuksessa (Ayadi ym., 2021; Burns ym., 2000).

Tehran Multidimensional Perfectionism Scale (MPS-T; Besharat., 2011) on MPS:n, FMPS:n ja PNP:n pohjalta kehitetty 30 itemin mittainen itsearviointilomake. MPS-T:n osa-alueita ovat itseen suuntautunut perfektionismi, toisiin suuntautunut perfektionismi ja sosiaalisesti määrätynyt perfektionismi. Osa-alueita mittaavien itemien määriä ei ole eritelty. Katsauksessa oli mukana yksi tutkimus, jossa on käytetty perfektionismin mittarina persiankielistä versiota MPS-T:stä (Rezaei-Gazki ym., 2024).

The Perfectionism Inventory (PI; Hill ym., 2004) on 59 itemistä koostuva itsearviointilomake, joka mittaa kahdeksaa perfektionismin osa-aluetta, joita mitataan omilla ala-asteikoillaan. Osa-alueita ovat pyrkimys erinomaisuuteen (6 itemiä), järjestelmällisyys (8 itemiä), tosiin kohdistuvat korkeat vaatimukset (7 itemiä), virheisiin keskittyminen (8 itemiä), ruminaatio (7 itemiä), hyväksynnän tarve (8 itemiä), ja kokemus vanhempien painostuksesta (8 itemiä), sekä suunnitelmallisuus (7 itemiä).

Tässä katsauksessa PI:n persian kielelle käännettyä ja validoitua (Jamshidi et al., 2008, viitattu teoksessa Mohamadi ym., 2012) versiota käytettiin perfektionismin mittarina yhdessä tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012). Tutkimuksessa käytettiin osa-aluetta järjestys ja järjestelmällisyys (engl. order and organization), eikä suunnitelmallisuus- ja järjestelmällisyys- osa-alueita ollut raportoitu erikseen.

3.2.2 Tutkimuksissa käytetyt akateemisen prokrastinaation mittarit

Procrastination Assesment Scale – Students (PASS; Solomon & Rothblum 1984) on 44 itemiä sisältävä itsearviointilomake, joka jakautuu kahteen alaosiioon. Ensimmäinen osio sisältää 18 itemiä, jotka mittaavat prokrastinaation esiintyvyyttä kuudessa akateemisen prokrastinaatiokäyttäytymisen osa-alueessa, joita ovat esseen kirjoittaminen, opiskeleminen tenttiä varten, viikottainen lukeminen, hallinnolliset tehtävät, kokouksiin osallistuminen, ja akateemisten tehtävien suorittaminen yleisellä tasolla. Kullakin osa-alueella on oma kolmesta itemistä koostuva ala-asteikkonsa, joka mittaa akateemisen prokrastinaation esiintyvyyttä aiheuttamaa haittaa ja halua vähentää kyseistä prokrastinaation muotoa 5-portaisella Likert-asteikolla. PASS:n toinen osio sisältää kuvitteellisen prokrastinaatiotilanteen ja listan prokrastinaatiota mahdollisesti selittäviä syitä. Kutakin syytä mittaa kaksi itemiä, joita arvioidaan 5-portaisella Likert-asteikolla sen mukaan, kuinka hyvin itemit kuvaavat vastaajan omaa toimintaa.

Tässä katsauksessa PASS:n ensimmäistä osiota käytettiin kokonaisuudessaan akateemisen prokrastinaation mittarina yhdessä tutkimuksessa (Abdollahi ym. 2020). Yhdessä tutkimuksessa käytettiin PASS:n koreankielistä versiota, joka oli lisäksi muokattu sopimaan paremmin 8.-luokkalaisille (Bong ym., 2014). Yhdessä tutkimuksessa käytettiin 9 itemin mittaista versiota, johon kuuluivat ensimmäisen osion ala-asteikot opiskeleminen tenttiä varten, esseen kirjoittaminen, ja viikottainen lukeminen (Burnam ym., 2014). Yhdessä tutkimuksista hyödynnettiin kiinan kielelle käännetyn ja kiinalaisilla korkeakouluopiskelijoilla validoidun mittarin ensimmäisen osion ala-asteikkoa, joka mittaa prokrastinaation yleisyyttä (Chen ym., 2022). Yhdessä tutkimuksessa (Eraslan Çapan, 2010) käytettiin PASS:n turkinkielistä kokopitkää versiota. Yhdessä tutkimuksessa (Jadidi ym., 2011) käytettiin PASS:sta 27 itemin kokoonpanoa, ja yhdessä tutkimuksessa (Onwuegbuzie, 2000) käytettiin PASS:n ensimmäisestä osiosta itemejä, joilla mitattiin aiheutunutta haittaa ja prokrastinaation yleisyyttä. Yhdessä tutkimuksessa (Rezaei-Gazki ym., 2024) käytettiin persiankielistä ja iranilaisessa populaatiossa validoitua 27 itemin kokoonpanoa PASS:sta (Mortazavi ym., 2015), jossa ala-asteikkoina olivat kokeeseen valmistautuminen (8 itemiä), tehtävien suorittaminen (11 itemiä) ja lopputyö (8 itemiä). Lisäksi mukana katsauksessa oli yksi tutkimus (Sepiadou & Metallidou, 2022) jossa oli käytetty PASS:n kreikankielisen version ensimmäisen osion prokrastinaation yleisyyttä mittaavaa ala-asteikkoa.

Tuckman Procrastination Scale (TPS; Tuckman, 1991) on 16 itemiä sisältävä itsearviointilomake, joka mittaa kolmea akateemisen prokrastinaation osa-aluetta. Osa-alueita ovat yleinen taipumus viivytellä ja lykätä asioita, hankaluus sietää epä mukavuutta ja taipumus syyttää muita negatiivisista seurauksista. TPS on lyhennetty versio TPS-35:stä (Tuckman, 1991), jossa prokrastinaatiota mitataan 35 itemillä. Itemeitä arvioidaan 4-portaisella Likert-asteikolla, jossa suuremmat pistemäärät viittaavat suurempaan taipumukseen prokrastinoida. Tässä katsauksessa mukana olevista tutkimuksista viisi (Ayadi ym., 2021; Burns ym., 2000; Kurtović ym., 2019; Mohamadi ym., 2012; Montgomery ym., 2019) käytti TPS:n 16 itemin versiota akateemisen prokrastinaation mittaamiseen.

Aitken Procrastination Inventory (API; Aitken, 1982, viitattu teoksessa Huang ym., 2023) on itsearviointilomake, joka mittaa akateemista prokrastinaatiota. Testi sisältää 19 itemiä, joita arvioidaan 5-portaisella Likert-asteikolla. Katsauksessamme on mukana kaksi artikkelia, joissa käytettiin API:a akateemisen prokrastinaation mittarina. Yhdessä tutkimuksessa (Boysan & Kiral, 2016) käytettiin turkinkielistä versiota, ja toisessa alkuperäistä versiota (Huang ym., 2023), jonka on havaittu olevan reliaabeli ja validi mittari kiinalaisessa kontekstissa (Chen ym., 2008, viitattu teoksessa Huang ym., 2023).

Academic Procrastination Scale (APS; Çakıcı, 2003, viitataan teoksessa Serdar ym., 2021) on 19 itemiä sisältävä itsearviointilomake, joka mittaa akateemista prokrastinaatiota 5-portaisella Likert-

asteikolla, jossa korkeat pisteet viittaavat suurempaan akateemisen prokrastinaation määrään. Katsauksessamme on mukana yksi tutkimus (Serdar ym., 2021), jossa APS:ää käytettiin akateemisen prokrastinaation mittarina.

Academic Procrastination Scale – Short Form (APS-S; McCloskey, 2012) on 5 itemin mittainen itsearviointilomake, jolla mitataan akateemista prokrastinaatiota. APS-S on kehitetty pidemmän Academic Procrastination Scalen (APS) pohjalta. Arviointi tehdään 5-portaisella Likert-asteikolla, jossa korkeat pistemäärät kertovat suuremmasta akateemisen prokrastinaation määrästä. Katsaukseemme sisällytetyistä tutkimuksista yhdessä (Chua ym., 2021) on käytetty APS-S:ää akateemisen prokrastinaation mittarina.

Academic Procrastination Questionnaire (APQ; Huang, 2009, viitattu teoksessa Shih, 2017) on itsearviointilomake, joka mittaa kahta akateemisen prokrastinaation osa-aluetta, joita ovat kotitehtävien viivyttely ja kokeeseen valmistautumisen viivyttely. Tässä katsauksessa APQ:n kiinankielistä versiota käytettiin yhdessä tutkimuksessa (Shih, 2017) ja lomakkeeseen vastattiin 5-portaisella Likert-asteikolla. Suuret pistemäärät viittasivat suurempaan akateemiseen prokrastinaatioon.

The Lay Procrastination Scale (LPS; Lay, 1986) on 20 itemiä sisältävä itsearviointilomake, joka mittaa akateemista prokrastinaatiota. Testi mittaa prokrastinaatiota viiden osa-alueen kautta, joita ovat hyvä suunnittelu, viivyttäminen, asioiden tekeminen viime hetkellä, hyvä ajanhallinta ja huono ajanhallinta. Katsauksessa oli mukana yksi tutkimus (Ghosh & Roy, 2017), jossa käytettiin LPS:n opiskelijoille suunnattua versiota.

Taulukko 2. *Tutkimuksissa käytetyt mittarit sekä perfektionismin ja akateemiseen prokrastinaation väliset korrelaatiot.*

Tutkimus	Perfektionismin mittari	Akateemisen prokrastinaation mittari	Korrelaatio
Abdollahi ym. (2020)	APS-R	PASS	$r = .09$
Ayadi ym. (2021)	PNP	TPS	$r = .06$
Bong ym. (2014)	MPS, koreankielinen versio	PASS, koreankielinen versio	$r = -.18^{**}$
Boysan & Kiral (2016)	FMPS, turkinkielinen versio	API, turkinkielinen versio	$r = -.01$
Burnam ym. (2014)	FMPS	PASS, ensimmäinen osio	$r = -.02$
Burns ym. (2000)	PNP	TPS	$r = .14$
Chen ym. (2022)	FMPS, kiinankielinen lyhennetty versio	PASS, kiinankielinen lyhennetty versio	$r = .07$
Chua ym. (2021)	MPS, ei toisiin suuntautunut perfektionismi - ala-asteikkoa	APS-S	$r = .12$
Eraslan Çapan (2010)	MPS, turkinkielinen versio	PASS, turkinkielinen versio	$r = -.06$
Ghosh & Roy (2017)	MPS, turkinkielinen versio	LPS, opiskelijoille suunnattu versio	$r = .68^{***}$
Huang ym. (2023)	FMPS, kiinankielinen versio	API	$r = .02$ (artikkelissa raportoitu $r = -.044$)

Jadidi ym. (2011)	FMPS, persiankielinen versio, kokonaispisteissä ei järjestys -ala-asteikkoa	PASS	$r = .11$ (artikkelissa raportoitu $r = .15^*$)
Kurtović ym. (2019)	APS-R	TPS	$r = -.24^{***}$
Mohamadi ym. (2012)	PI, persiankielinen versio	TPS	$r = .01$
Montgomery ym. (2019)	APS-R, ei järjestys-ala-asteikkoa	TPS	$r = .12^*$
Onwuegbuzie (2000)	MPS	PASS	$r = .07$
Rezaei-Gazki ym. (2024)	MPS-T	PASS, persiankielinen versio	$r = -.02$
Sepiadou & Metallidou (2022)	APS-R, kreikankielinen versio	PASS, kreikankielinen versio, ensimmäinen osio	$r = -.16^{***}$
Serdar ym. (2021)	MPS	APS	$r = -.23^{***}$
Shih (2017)	FMPS, kiinankielinen lyhennetty versio	APQ	$r = .03$

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

APS-R = Almost Perfect Scale – Revised, FMPS = Frost Multidimensional Perfectionism Scale, MPS = Multidimensional Perfectionism Scale, PI = The Perfectionism Inventory, PNP = Positive and Negative Perfectionism Scale, API = Aitken Procrastination inventory, APS = Academic Procrastination Scale, APS-S = Academic Procrastination Scale – Short Form, APQ = Academic Procrastination Questionnaire, LPS = The Lay Procrastination Scale, PASS = Procrastination Assessment Scale – Students, TPS = Tuckman Procrastination Scale.

3.3 Perfektionismin yhteys akateemiseen prokrastinaatioon

Kaikissa katsaukseen sisällytetyissä tutkimuksissa perfektionismia oli mitattu usean osa-alueen avulla. Tutkimuksissa raportoidut, alkuperäiset efektikoot on esitetty Liitteessä. Ensimmäistä hypoteesia testataksemme tarkastelimme perfektionismia kuitenkin kokonaisuudessaan. Perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation väliset korrelaatiokertoimet oli raportoitu kahdessa tutkimuksessa (Jadidi ym., 2011; Huang ym., 2023). Jadidin ja kumppaneiden (2011) tutkimuksessa perfektionismin kokonaispistemäärässä ei ollut mukana järjestyksen tarve -ala-asteikkoa. Muissa tutkimuksissa keskiarvoistetut korrelaatiokertoimet perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation väliselle yhteydelle muodostettiin itse. Laskimme myös perfektionismin alatyypin ja akateemisen prokrastinaation väliset keskiarvoistetut korrelaatiot niiden perfektionismin osa-alueiden pohjalta, jotka kuuluvat kuhunkin alatyypin. Keskiarvoistetut korrelaatiokertoimet laskettiin muuttamalla osa-alueittain raportoidut korrelaatiokertoimet z-arvoiksi. Saatujen z-arvojen keskiarvo laskettiin jokaiselle tutkimukselle erikseen, ja saadut keskiarvot muutettiin takaisin korrelaatiokertoimiksi. Muunnokset tehtiin Fisherin (1915) z-muunnoksella digitaalisessa laskurissa (How To Guide, n. d.).

Kahdessa tutkimuksessa (Burnam ym., 2014; Shih, 2017) myös akateeminen prokrastinaatio oli jaettu osa-alueisiin, eikä sitä ollut raportoitu yksittäisenä muuttujana. Koska käsittelemme akateemista prokrastinaatiota yksiulotteisena ilmiönä, muodostimme akateemisen prokrastinaation osa-alueiden ja perfektionististen huolten osa-alueiden välisistä korrelaatiokertoimista keskiarvoistetut korrelaatiokertoimet akateemisen prokrastinaation ja perfektionististen huolten osa-alueiden välisille yhteyksille. Tämän jälkeen muodostimme perfektionististen huolten osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation korrelaatiokertoimista keskiarvoistetut korrelaatiokertoimet perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation välisille yhteyksille samalla tavoin kuin muidenkin tutkimusten kohdalla.

Keskiarvoistetut korrelaatiokertoimet laskettiin myös niille kolmelle tutkimukselle, joissa oli raportoitu jokin muu efektikoon estimaatti kuin r . Kahdessa tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012; Rezaei-Gazki ym. 2024) efektikoon estimaattina oli β , ja yhdessä tutkimuksessa (Chua ym., 2021) efektikoon estimaattina oli f^2 . Muodostimme näille tutkimuksille korrelaatiokertoimet itse muiden artikkeleissa raportoitujen tietojen avulla. Rezaei-Gazkin ja kumppaneiden (2024) tutkimuksen kohdalla laskimme perfektionismin osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation väliset korrelaatiokertoimet artikkelissa raportoitujen keskivirheiden (SE), otoskoon (N) ja standardoimattomien B:iden avulla. Ensin laskimme keskihajonnan kaavalla $SD = SE \times \sqrt{N}$ ja tämän avulla Cohenin d kaavalla $d = \frac{B}{SD}$. Lopulta laskimme korrelaatiokertoimet Borensteinin ja

kumppaneiden (2009) kaavalla $r = \frac{d}{\sqrt{d^2+4}}$. Mohamadin ja kumppaneiden (2012) tutkimuksesta laskimme korrelaatiokertoimet artikkelissa raportoitujen t-arvojen ja vapausasteiden pohjalta kaavalla $r = \frac{t}{\sqrt{t^2+df}}$. Chuan ja kumppaneiden (2021) tutkimuksesta muunsimme raportoidut f^2 :t R-square Calcurator -laskurilla (Soper, 2026) r^2 :ksi, joista korrelaatiokertoimet saatiin neliöjuurella. Laskimme itse laskettujen korrelaatioiden p-arvot r to P-Value Calculator -laskurilla (Social Science Statistics, n.d.). Perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation väliset yhteydet on esitetty tarkemmin Taulukossa 2.

3.3.1 Perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation yhteys

Ensimmäinen hypoteesimme oli, ettei perfektonismi ole yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon silloin, kun perfektonismin alatyyppejä ei olla eroteltu. 13 tutkimusta tuki hypoteesia (Abdollahi ym., 2020; Ayadi ym., 2021; Boysan & Kiral, 2016; Burnam ym., 2014; Burns ym., 2000; Chen ym., 2022; Chua ym., 2021; Eraslan Çapan, 2010; Huang ym., 2023; Mohamadi ym., 2012; Onwuegbuzie ym., 2000; Rezaei-Gazki ym., 2024; Shih, 2017), eikä niissä havaittu merkitsevää korrelaatiota perfektonismin ja akateemisen prokrastinaation välillä. Kahdessa tutkimuksista oli kuitenkin pieni positiivinen efekti (Burns ym., 2000; Chua ym., 2021). Yhdessä tutkimuksista (Jadidi ym., 2023) raportoitiin merkitsevä positiivinen yhteys, jonka efektikoko oli pieni. Emme kuitenkaan havainneet yhteyttä laskiessamme vastaavan arvon artikkelissa annettujen tietojen perusteella.

Katsauksessa oli myös muutamia tutkimuksia, jotka eivät tukeneet hypoteesia. Neljässä tutkimuksessa havaittiin merkitsevä negatiivinen korrelaatio perfektonismin ja akateemisen prokrastinaation välillä (Bong ym., 2014; Serdar ym., 2021; Sepiadou & Metallidou, 2022; Kurtović ym., 2019), ja kaikissa tutkimuksissa efektikoko oli pieni. Efektit vaihtelivat välillä $r = -.16$ (Sepiadou & Metallidou, 2022) ja $r = -.24$ (Kurtović ym., 2019). Lisäksi kahdessa tutkimuksessa havaittiin positiivinen korrelaatio perfektonismin ja akateemisen prokrastinaation välillä (Ghosh & Roy, 2017; Montgomery ym., 2019). Ghoshin ja Royn (2017) tutkimuksessa efektikoko oli suuri ($r = .68$) ja Montgomeryn ja kumppaneiden (2019) tutkimuksissa efektikoko oli pieni ($r = .12$).

3.3.2 Perfektionististen pyrkimysten ja akateemisen prokrastinaation yhteys

Toinen hypoteesimme oli, että perfektonistiset pyrkimykset ovat negatiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon. Hypoteesin tarkastelua varten muodostimme tutkimuksissa raportoitujen perfektonismin osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation välisten korrelaatioiden

pohjalta keskiarvoistetut perfektionististen pyrkimysten ja akateemisen prokrastinaation väliset korrelaatiot. Nämä korrelaatiot on esitetty Taulukossa 3.

Hypoteesia tuki 12 tutkimusta (Abdollahi ym., 2020; Ayadi ym. 2021; Bong ym., 2014; Boysan & Kiral 2016; Burnam ym., 2014; Eraslan Çapan, 2010; Jadidi ym., 2011; Kurtović ym., 2019; Montgomery ym., 2019; Sepiadou & Metallidou 2022; Serdar ym., 2021; Shih, 2017 ym., 2020), joissa havaittiin merkitsevä negatiivinen yhteys perfektionististen pyrkimysten ja akateemisen prokrastinaation välillä. Kolmessa tutkimuksista (Bong ym., 2014; Kurtović ym., 2019; Shih, 2017) efektikoko oli keskisuuri ja kaikissa muissa efektikoko oli pieni. Korrelaatiot vaihtelivat -0.13 (Eraslan Çapan, 2010) ja -0.43 (Kurtović ym., 2019) välillä.

Merkitsevää korrelaatiota ei havaittu kuudessa tutkimuksessa (Burns ym., 2000; Chen ym., 2022; Jadidi ym., 2011; Mohamadi ym., 2012; Onwuegbuzie, 2000; Rezaei-Gazki ym., 2024). Yhdessä tutkimuksista (Jadidi ym., 2023) oli kuitenkin pieni efekti ($r = -0.14$). Lisäksi yhdessä tutkimuksessa (Chua ym., 2021) perfektionistiset pyrkimysten eivät vaikuttaneet ennustavan akateemista prokrastinaatiota ($f^2=0.01$).

Merkitsevä positiivinen korrelaatio perfektionististen pyrkimysten ja akateemisen prokrastinaation välillä havaittiin kahdessa tutkimuksessa (Ghosh & Roy, 2017; Huang ym., 2023). Toisessa tutkimuksista (Ghosh & Roy, 2017) efektikoko oli suuri ($r = 0.56$) ja toisessa (Huang ym., 2023) efektikoko oli pieni ($r = 0.13$).

Yksittäisten perfektionististen pyrkimysten osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation korrelaatioita tarkastellessamme huomasimme tutkimusten välillä vaihtelevuutta. Keskenään yhteneväisimmät osa-alueet olivat vaatimukset (APS-R), henkilökohtaiset vaatimukset (FMPS) ja toisiin suuntautunut perfektionismi (MPS).

Kaikissa tutkimuksissa, joissa oli mitattu vaatimusten osa-aluetta (Kurtović ym., 2019; Montgomery ym., 2019; Sepiadou & Metallidou, 2022; Shih, 2017), havaittiin merkitsevä negatiivinen yhteys vaatimusten ja akateemisen prokrastinaation välillä. Korrelaatiot vaihtelivat välillä $r = -0.14$ (Montgomery ym., 2019) ja $r = -0.43$ (Kurtović ym., 2019). Puolissa tutkimuksista, joissa oli henkilökohtaisten vaatimusten osa-alue (Abdollahi ym., 2020; Boysan & Kiral 2016; Burnam ym., 2014), havaittiin myös merkitsevä negatiivinen yhteys sen ja akateemisen prokrastinaation välillä. Korrelaatiot vaihtelivat välillä $r = -0.14$ (Burnam ym., 2014) ja $r = -0.27$ (Abdollahi ym., 2020). Kahdessa henkilökohtaisia vaatimuksia mitanneessa tutkimuksessa (Chen ym., 2022; Jadidi ym., 2011) ei havaittu tämän ja akateemisen prokrastinaation välillä merkitsevää yhteyttä ja yhdessä tutkimuksessa (Huang ym., 2023) havaittiin pieni positiivinen yhteys. Lisäksi pyrkimysten osa-alueet

pyrkimys erinomaisuuteen ($\beta = -.36$, Mohamadi ym., 2012) ja itseen suuntautunut perfektionismi ($\beta = -.10$, Rezaei-Gazki ym., 2024) vaikuttivat ennustavan vähempää akateemista prokrastinaatiota.

Kahdessa tutkimuksessa (Eraslan Çapan, 2010; Onwuegbuzie ym., 2000), joissa oli toisiin suuntautuneen perfektionismi osa-alue, ei havaittu merkitsevää korrelaatiota toisiin suuntautuneen perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation välillä. Lisäksi yhdessä tutkimuksessa (Rezaei-Gazki ym., 2024) toisiin suuntautunut perfektionismi ei vaikuttanut ennustavan akateemista prokrastinaatiota ($\beta = -.06$). Yhdessä tutkimuksessa (Ghosh & Roy, 2017) havaittiin kuitenkin suuri positiivinen korrelaatio ja yhdessä tutkimuksessa (Serdar ym., 2021) pieni positiivinen korrelaatio toisiin suuntautuneet perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation välillä. Yhdessä tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012) toisiin kohdistuvat korkeat vaatimukset vaikuttivat myös ennustavan enempää akateemista prokrastinaatiota ($\beta = .19$). Efekti oli kuitenkin pieni.

3.3.3 Perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation yhteys

Kolmas hypoteesimme oli, että perfektionistiset huolet ovat positiivisessa yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon. Hypoteesin tarkastelua varten muodostimme tutkimuksissa raportoitujen perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation välisten korrelaatioiden pohjalta keskiarvoistetut perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation väliset korrelaatiot.

Hypoteesia tuki 12 tutkimusta (Abdollahi ym., 2020; Ayadi ym., 2021; Burns ym., 2000; Chen ym., 2022; Chua ym., 2021; Ghosh & Roy, 2017; Jadidi ym., 2011; Kurtović ym. 2019; Montgomery ym., 2019; Onwuegbuzie ym., 2000; Sepiadou & Metallidou, 2022; Shih, 2017), joissa havaittiin tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation välillä. Efektikoko oli yhdessä tutkimuksessa (Ghosh & Roy, 2017) suuri, kolmessa tutkimuksessa (Abdollahi ym., 2020; Kurtović ym. 2019; Montgomery ym., 2019) keskisuuri ja kaikissa muissa se oli pieni. Korrelaatiot vaihtelivat .09 (Mohamadi ym., 2012) ja .84 (Ghosh & Roy, 2017) välillä. Chuan ja kumppaneiden tutkimuksessa (2021) huolet vaikuttivat ennustavan enempää akateemista prokrastinaatiota ($f^2 = .02$), ja efekti oli pieni.

Perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation välillä ei havaittu merkitsevää korrelaatiota seitsemässä tutkimuksessa (Bong ym., 2014; Boysan & Kiral, 2016; Burnam ym., 2014; Eraslan Çapan, 2010; Huang ym., 2023; Mohamadi ym., 2012; Rezaei-Gazki ym., 2014). Lisäksi yhdessä tutkimuksessa (Rezaei-Gazki ym., 2024) huolet eivät vaikuttaneet ennustavan akateemista prokrastinaatiota. Merkitsevä negatiivinen korrelaatio perfektionististen huolten ja akateemisen

prokrastinaation välillä havaittiin vain yhdessä tutkimuksessa (Serdar ym., 2021), jossa efektikoko oli pieni ($r = -.20$).

Yksittäisten perfektionististen huolten osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation yhteyksissä oli tutkimusten välillä vaihtelua. Perfektionistisiin huoliin kuuluvien osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation yhteydet olivat enemmän samankaltaisia keskenään kuin perfektionistisiin pyrkimyksiin kuuluvien osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation yhteydet.

Kaikissa tutkimuksissa, jossa oli mitattu ristiriitaa (Abdollahi ym., 2021; Kurtović ym. 2019; Montgomery ym., 2019; Sepiadou & Metallidou, 2022), havaittiin positiivinen yhteys ristiriidan ja akateemisen prokrastinaation välillä. Korrelaatiot vaihtelivat välillä $r = .27$ (Sepiadou & Metallidou, 2022) ja $r = .42$ (Abdollahi ym., 2021). Lisäksi molemmissa negatiivista perfektionismia mitanneissa tutkimuksissa (Ayadi ym., 2021; Burnam ym., 2014) havaittiin pieni positiivinen yhteys negatiivisen perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation välillä.

Oman toiminnan epäilyä mitanneista tutkimuksista kolmessa (Boysan & Kiral, 2016; Chen ym., 2022; Jadidi ym., 2011) havaittiin positiivinen yhteys oman toiminnan epäilyn ja akateemisen prokrastinaation välillä. Korrelaatiot vaihtelivat välillä $r = .14$ (Boysan & Kiral, 2016) ja $r = .25$ (Chen ym., 2022). Kahdessa tutkimuksessa (Burnam ym., 2014; Huang ym., 2023) ei havaittu merkitsevää yhteyttä oman toiminnan epäilyn ja akateemisen prokrastinaation välillä. Myös huolta virheistä mitanneista tutkimuksista kolmessa (Boysan & Kiral, 2016; Chen ym., 2022; Huang ym., 2023; Jadidi ym., 2011) havaittiin positiivinen yhteys mitatun osa-alueen ja akateemisen prokrastinaation kanssa. Korrelaatiot vaihtelivat välillä $r = .20$ (Chen ym., 2022) ja $r = .32$ (Jadidi ym., 2011). Kahdessa tutkimuksessa (Boysan & Kiral, 2016; Burnam ym., 2024) ei havaittu merkitsevää yhteyttä huolen virheistä ja akateemisen prokrastinaation välillä. Lisäksi Shihin (2017) käyttämä osa-alue, maladaptiivinen perfektionismi, johon kuuluvat sekä huolen virheistä että oman toiminnan epäilyn, näytti olevan positiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon ($r = .18$). Yhdessä tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012) näiden osa-alueiden kanssa varsin samankaltaiset osa-alueet ruminaatio ja virheisiin keskittyminen vaikuttivat mahdollisesti ennustavan enempää akateemista prokrastinaatiota. Ruminaation kohdalla efekti oli pieni ($\beta = .22$) ja virheisiin keskittymisen kohdalla hyvin pieni ($\beta = .10$).

Vanhempien antaman kritiikin havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon kolmessa tutkimuksessa (Boysan & Kiral, 2016; Jadidi ym., 2011; Shih, 2017). Korrelaatiot vaihtelivat välillä $r = .23$ (Boysan & Kiral, 2016) ja $r = .28$ (Jadidi ym., 2011). Yhdessä vanhempien antamaa kritiikkiä mitanneessa tutkimuksessa (Burnam ym., 2024) ei havaittu merkitsevää yhteyttä vanhempien antaman kritiikin ja akateemisen prokrastinaation välillä. Lisäksi

yhdessä tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012), jossa mitattiin kokemusta vanhempien painostuksesta, sen ei havaittu ennustavan akateemista prokrastinaatiota ($\beta = .07$).

Toisin kuin vanhempien antama kritiikki, vanhempien asettamat odotukset eivät vaikuttaisi olevan yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon. Vanhempien asettamia odotuksia mitanneista tutkimuksista neljässä (Boysan & Kiral, 2016; Burnam ym., 2024; Jadidi ym., 2011; Shih, 2017) ei havaittu merkitsevää yhteyttä vanhempien asettamien odotusten ja akateemisen prokrastinaation välillä. Yhdessä tutkimuksessa (Huang ym., 2023) havaittiin kuitenkin merkitsevä negatiivinen korrelaatio osa-alueen ja akateemisen prokrastinaation välillä, ja efekti oli keskisuuri ($r = -.48$). Lisäksi yhdessä tutkimuksessa havaittiin hyväksynnän tarpeen mahdollisesti ennustavan enempää akateemista prokrastinaatiota, mutta efekti oli hyvin pieni ($\beta = .10$).

3.3.4 Järjestyksen ja akateemisen prokrastinaation yhteys

Järjestykseen kuuluvia osa-alueita oli raportoitu kahdeksassa tutkimuksessa (Boysan & Kiral, 2016; Burnam ym., 2014; Chen ym., 2022; Huang ym., 2023; Jadidi ym., 2011; Kurtovic ym., 2019; Mohamadi ym., 2012; Sepiadou & Metallidou, 2022). Yhdessä tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012) käytettiin Hillin ja kumppaneiden (2004) mallista poikkeavaa jaottelua, jossa on mittarin alkuperäisten järjestelmällisyys- ja suunnitelmallisuus-osa-alueiden sijaan vain yksi järjestys ja järjestelmällisyys - ala-asteikko. Luokittelemme tämän perfektionististen pyrkimysten sijaan järjestykseen. Pyrimme päätöksellämme pitämään jaottelun mahdollisimman yhdenmukaisena Kimin ja kumppaneiden (2015) ehdottaman jaottelun kanssa.

Tilastollisesti merkitsevä negatiivinen yhteys järjestelmällisyyden ja akateemisen prokrastinaation välillä havaittiin seitsemässä tutkimuksessa. Korrelaatio oli yhdessä tutkimuksessa (Kurtovic ym., 2019) suuri ($r = -.53$), neljässä tutkimuksessa (Boysan & Kiral, 2016; Chen ym., 2022; Jadidi ym., 2011; Sepiadou & Metallidou, 2022) keskisuuri ja yhdessä tutkimuksessa (Burnam ym., 2014) pieni ($r = -.15$). Lisäksi yhdessä tutkimuksessa (Mohamadi ym., 2012) järjestys ja järjestelmällisyys osa-alue vaikutti ennustavan vähempää akateemista prokrastinaatiota ($\beta = -.20$), ja efekti oli pieni.

Tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio järjestyksen tarpeen ja akateemisen prokrastinaation välillä havaittiin yhdessä tutkimuksessa (Huang ym., 2023), ja efektikoko oli pieni ($r = .18$).

Taulukko 3. *Perfektionismin alatyyppeiden yhteydet akateemiseen prokrastinaatioon*

Tutkimus	Perfektionistiset pyrkimykset	Osa-alueiden lukumäärä	Perfektionistiset huolet	Osa-alueiden lukumäärä	Järjestys	Osa-alueiden lukumäärä
Abdollahi ym. (2020)	$r = -.27^{**}$	1	$r = .42^{**}$	1		
Ayadi ym. (2021)	$r = -.16^*$	1	$r = .27^{**}$	1		
Bong ym. (2014)	$r = -.37^{***}$	1	$r = .03$	1		
Boysan & Kiral (2016)	$r = -.17^{**}$	1	$r = .12$	4	$r = -.35^{**}$	1
Burnam ym. (2014)	$r = -.14^{**}$	1	$r = .04$	4	$r = -.15^{**}$	1
Burns ym. (2000)	$r = .01$	1	$r = .26^{***}$	1		
Chen ym. (2022)	$r = -.02$	1	$r = .29^{***}$	2	$r = -.31^{**}$	1
Chua ym. (2021)	$f^2 = .01, r = .10$	1	$f^2 = .02, r = .14^*$	1		
Eraslan Çapan (2010)	$r = -.13^*$	2	$r = .07$	1		
Ghosh & Roy (2017)	$r = .56^{***}$	2	$r = .84^{**}$	1		
Huang ym. (2023)	$r = .13^{**}$	1	$r = -.07$	3	$r = .18^{**}$	1
Jadidi ym. (2011)	$r = -.14$	1	$r = .18^*$	4	$r = -.44^{**}$	1

Kurtović ym. (2019)	$r = -.43^{**}$	1	$r = .31^{**}$	1	$r = -.53^{**}$	1
Mohamadi ym. (2012)	$r = -.05$	2	$r = .09$	4	$\beta = -.20, r = -.17^*$	1
Montgomery ym. (2019)	$r = -.14^*$	1	$r = .37^{**}$	1		
Onwuegbuzie (2000)	$r = -.01$	2	$r = .24^{**}$	1		
Rezaei-Gazki ym. (2024)	$r = -.03$	2	$\beta = -.01, r = .00$	1		
Sepiadou & Metallidou (2022)	$r = -.27^{**}$	1	$r = .29^{**}$	1	$r = -.46^{**}$	1
Serdar ym. (2021)	$r = -.25^{***}$	2	$r = -.20^{**}$	1		
Shih (2017)	$r = -.35^{***}$	1	$r = .15^{**}$	3		

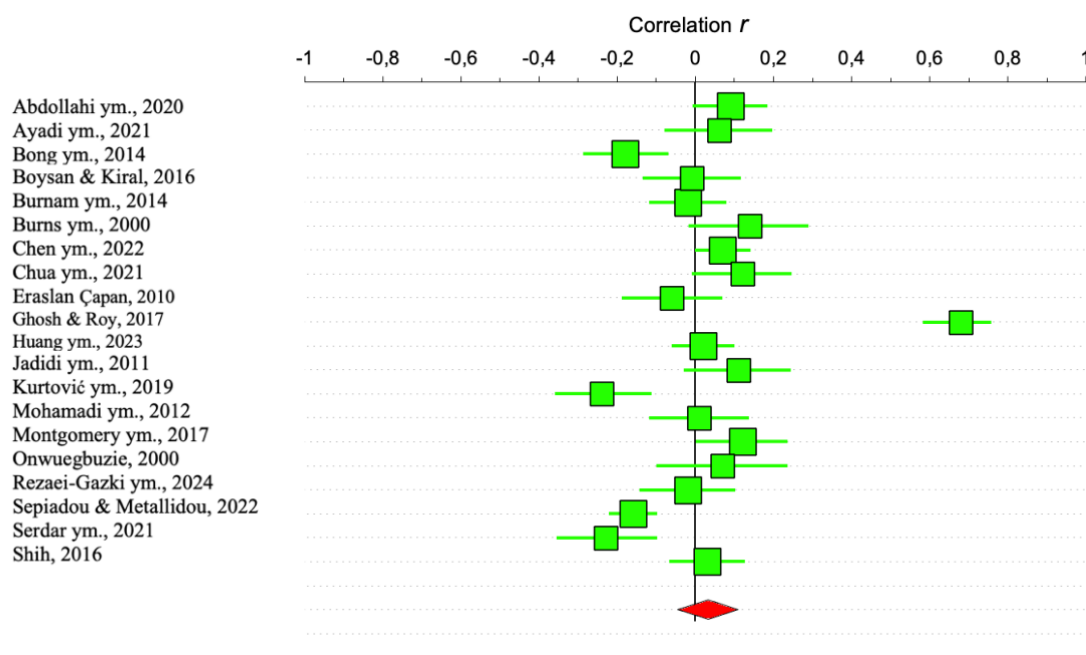
* = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

3.4 Meta-analyysien tulokset

Meta-analyysimme tulokset perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation yhteydestä on esitetty Kuvassa 2. Tulokset tukevat hypoteesiamme siitä, ettei perfektionismi ole yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon silloin kun sen alatyyppejä ei olla eroteltu, $r = .03$, 95 % CI $[-.05; .11]$. Tutkimukset vaikuttivat olevan huomattavan heterogeenisiä, $Q = 183.5$, $I^2 = 89.6$ %.

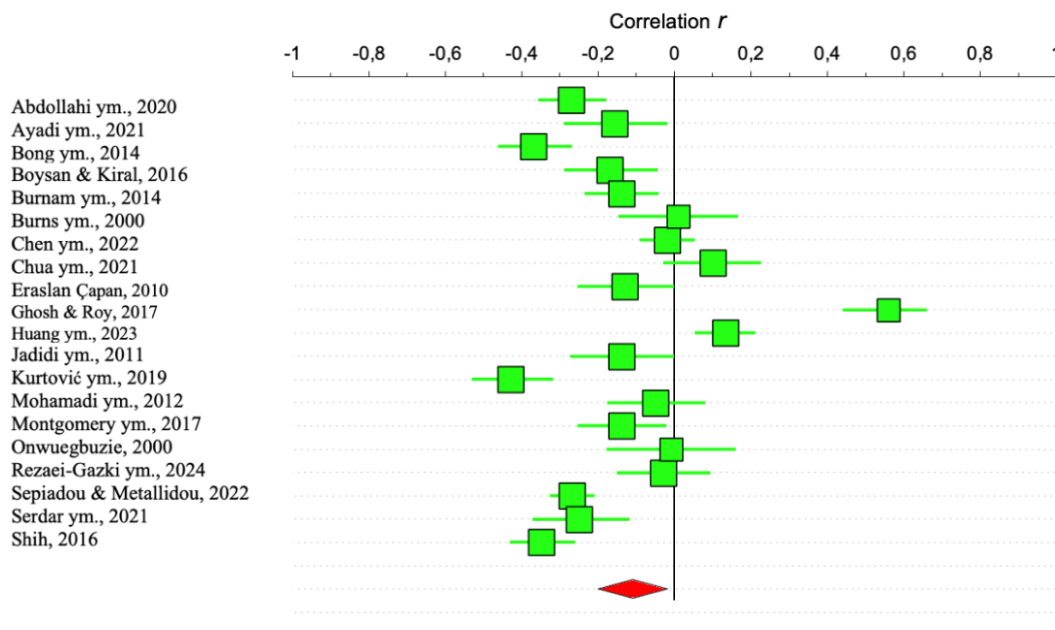
Kuva 2. Forest plot-kuvaaja perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation korrelaatioista.

Virhejanat kuvaavat 95 % luottamusväliä.



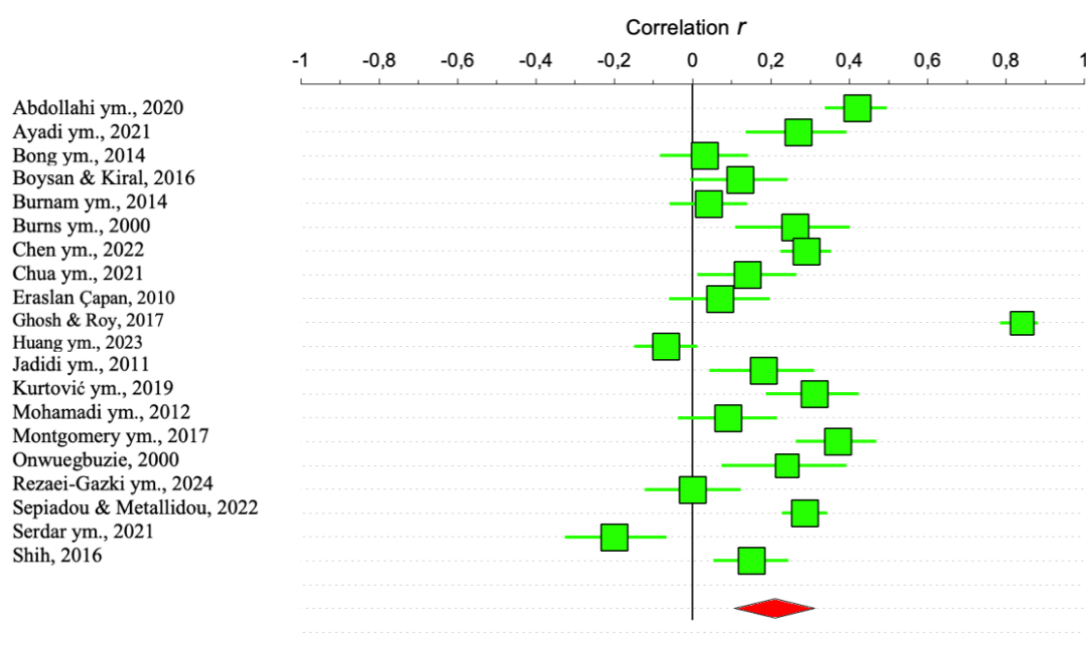
Meta-analyysimme tulokset perfektionististen pyrkimysten ja akateemisen prokrastinaation yhteydestä on esitetty Kuvassa 3. Tulokset tukevat hypoteesiamme siitä, että perfektionistiset pyrkimykset ovat negatiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon, $r = -.11$, 95 % CI $[-.20; -.02]$. Efekti oli kuitenkin pieni. Tutkimukset vaikuttivat olevan huomattavan heterogeenisiä $Q = 255.6$, $I^2 = 92.6$ %.

Kuva 3. Forest plot -kuvaaja perfektionististen pyrkimysten ja akateemisen prokrastinaation korrelaatiosta. Virhejanat kuvaavat 95 % luottamusväliä.



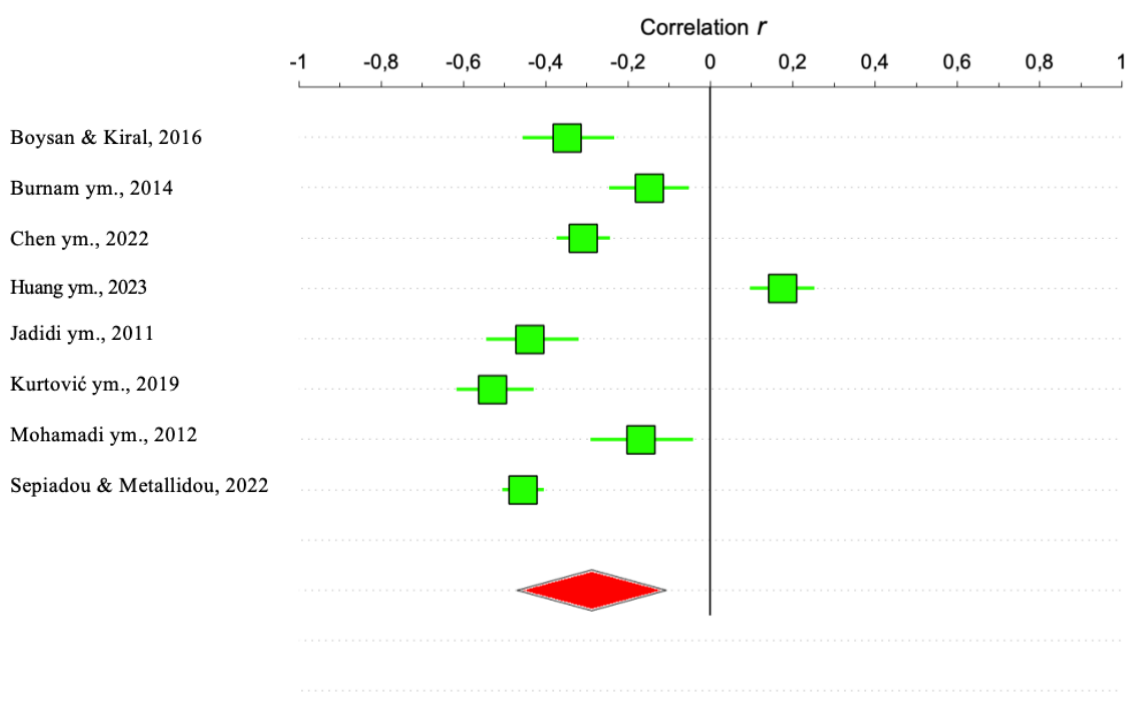
Meta-analyysimme tulokset perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation yhteydestä on esitetty kuvassa 4. Tulokset tukevat hypoteesiamme siitä, että perfektionistiset huolet ovat positiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon, $r = .21$, 95 % CI [0.11; 0.31]. Efekti oli pieni. Tutkimukset vaikuttivat olevan huomattavan heterogeenisiä, $Q = 322.6$, $I^2 = 94.1$ %.

Kuva 4. Forest plot -kuvaaja perfektionististen huolten ja akateemisen prokrastinaation korrelaatioista. Virhejanat kuvaavat 95 % luottamusväliä.



Järjestyksen ja akateemisen prokrastinaation välistä yhteyttä tarkastelleeseen meta-analyysiin sisällytimme kaikki kahdeksan tutkimusta, joissa järjestystä oli mitattu (Boysan & Kiral, 2016; Burnam ym., 2014; Chen ym., 2022; Huang ym., 2023; Jadidi ym., 2011; Kurtović ym., 2019; Mohamadi ym., 2012; Sepiadou & Metallidou, 2022). Meta-analyysin tulokset on esitetty Kuvassa 5. Tulokset viittaavat siihen, että järjestys on negatiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon, $r = -.29$, 95 % CI $[-.47; -.11]$. Efekti oli pieni. Tutkimukset vaikuttivat olevan huomattavan heterogeenisiä $Q = 206.6$, $I^2 = 96.6$ %.

Kuva 5. Forest plot -kuvaaja järjestyksen ja akateemisen prokrastinaation korrelaatioista. Virhejanat kuvaavat 95 % luottamusväliä.



4 Pohdinta

Tämän katsauksen tavoitteena oli selvittää, ovatko perfektionismi ja akateeminen prokrastinaatio yhteydessä toisiinsa, ja miten perfektionismin alatyypit vaikuttaa yhteyteen. Katsauksen tulokset tukevat hypoteeseja siitä, että perfektionismi ei ole yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon kun alatyyppejä ei olla eroteltu, mutta perfektionistisilla pyrkimyksillä on negatiivinen yhteys akateemiseen prokrastinaatioon ja perfektionistisilla huolilla on positiivinen yhteys akateemiseen prokrastinaatioon. Lisäksi järjestys vaikuttaa olevan negatiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon. Yhteyksien vahvuudet ja suunnat vaihtelivat yksittäisten tutkimusten välillä, mutta tulokset olivat enimmäkseen yhteneviä.

4.1 Keskeiset tulokset

Perfektionismi ei katsauksen perusteella näyttäisi olevan yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon. Tulos on linjassa Steelin (2007) meta-analyysin kanssa, jossa yksiulotteisen perfektionismin ja prokrastinaation välillä ei havaittu yhteyttä. Kuten odotettua, tätä voivat selittää tässä katsauksessa ja meta-analyysissä havaitut perfektionismin alatyyppeiden suunnilleen yhtä suuret mutta eri suuntaiset yhteydet akateemiseen prokrastinaatioon.

Perfektionististen pyrkimysten havaittiin olevan yhteydessä pienempään määrään akateemista prokrastinaatiota suurimmassa osassa tutkimuksista ja vain kahdessa tutkimuksessa havaittiin merkitsevä päinvastainen yhteys. Järjestyksen suhteen tulokset olivat samansuuntaisia, ja myös se näyttäisi olevan yhteydessä vähempään akateemiseen prokrastinaatioon. Perfektionististen huolten havaittiin olevan yhteydessä suurempaan määrään akateemista prokrastinaatiota suurimmassa osassa tutkimuksista, ja sen kohdalla merkitsevä päinvastainen yhteys havaittiin vain yhdessä tutkimuksessa. Myös tuloksemme pyrkimysten ja huolen yhteyksistä prokrastinaatioon ovat linjassa aiempien meta-analyysien kanssa (Sirois ym., 2017, Xie ym., 2018), joissa ei kuitenkaan ollut keskitytty akateemiseen prokrastinaatioon, eikä järjestystä ollut käsitelty omana alatyypinään. Kaikki havaitsemamme yhteydet olivat meta-analyysiemme perusteella kuitenkin keskimäärin pieniä.

Katsauksessa mukana olleiden regressiotutkimusten tulokset olivat vaihtelevia. Kaikissa kolmessa regressiotutkimuksessa (Chua ym., 2021; Mohamadi ym., 2012; Rezaei-Gazki ym., 2024) noin puolet perfektionismin osa-alueista eivät vaikuttaneet ennustavan akateemista prokrastinaatiota, eivätkä muutkaan tulokset olleet keskenään linjassa. Kaikissa näissä tutkimuksissa ei myöskään käytetty keskenään samoja osa-alueita, ja tutkimuksia on vain kolme, joten minkäänlaisia johtopäätöksiä siitä, miten perfektionismin alatyypit ennustavat akateemista prokrastinaatiota, on vaikea vetää.

Perfektionististen pyrkimysten ja akateemisen prokrastinaation negatiivista yhteyttä voisi selittää pyrkimyksiin liittyvä sisäinen motivaatio ja tavoitteellisuus. Vaikka pyrkimyksiä ei välttämättä voida pitää yleisesti adaptiivisena, voivat ne tässä yhteydessä olla mahdollisesti hyödyllisiä. Mikäli toimintaa ohjaavat odotukset onnistumisesta ja muiden positiivisista reaktioista, on se motivoivampaa, kuin huoliin liittyvät odotukset epäonnistumista seuraavista negatiivisista reaktioista.

Perfektionistisissa huolissa keskeisenä on huoli virheiden tekemisestä ja siitä, että akateemista suoritusta arvioidaan. Akateemisiin tehtäviin liittyy siis monenlaisia ikäviä tunteita ja ajatuksia, minkä vuoksi niihin tarttuminen tuntuu hankalalta. Mikäli henkilö esimerkiksi kokee, että muut odottavat häneltä sellaista täydellisyyttä, johon hän ei realistisesti pysty, voi tämä olla todella epämotivoivaa. Erityisesti sosiaalisesti määräytyneeseen perfektionismiin ja vanhempien odotuksiin voisi epäonnistumisen pelon lisäksi liittyä myös menestymisen pelko. On mahdollista, että korkeat suoritukset asettavat henkilön asemaan, jossa häneltä odotetaan myös jatkossa vastaavaa suoritustasoa. Menestyksen aiheuttamat korkeat odotukset ja tarve vastata niihin voisivat olla yksi prokrastinaatioon liittyvä tekijä. Tämä selitysmalli on kuitenkin teoreettinen, eikä aiheesta tehtyä empiiristä tutkimusta ollut löydettävissä.

Hieman yllättävä tulos oli, että järjestys vaikutti olevan tutkimuksissa johdonmukaisemmin ja vahvemmin negatiivisesti yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon kuin perfektionistiset pyrkimykset. Tätä voisi selittää esimerkiksi se, että järjestys vaikuttaa olevan hieman perfektionistisia pyrkimyksiä vahvemmin yhteydessä tunnollisuuteen (Kim ym., 2015), ja tunnollisuuden on havaittu johdonmukaisesti ennustavan vähempää prokrastinaatiota (Steel, 2007). Lisäksi järjestykseen liittyy järjestelmällisyys myös ajankäytössä, mikä on yhteydessä vähempään prokrastinaatioon (Shih, 2017).

Tutkimuksissa havaitut yhteydet olivat kuitenkin suurelta osin pieniä, ja varsinkin pyrkimyksissä ja huolissa on puolia, jotka voivat selittää myös tulostemme kanssa päinvastaisia havaintoja. Huolten lisäksi myös pyrkimyksiin voisi esimerkiksi liittyä vaikeus saattaa tehtävä loppuun, mikäli henkilö haluaa jatkaa sen hiomista yhä täydellisemmäksi, ja tavoitteet ovat tämän suhteen epärealistisen korkeita. Täydellisyyteen tarttuminen missä tahansa vaiheessa akateemista projektia hidastaa työskentelyä, jolloin työskentelystä voi tulla kuormittavampaa kuin tarpeellista. Tämä voisi vaikeuttaa sekä tehtävän aloittamista että loppuun saattamista.

Vaikka tuloksista on havaittavissa selkeät trendit, näyttö on sekä vahvuudeltaan että joissain tutkimuksissa suunnaltaan vaihtelevaa, ja meta-analyysin tuloksissa oli huomattavaa heterogeenisyyttä. Vahvimmin poikkeava tulos oli Ghoshin ja Royn (2017) havainto siitä, että perfektionistiset pyrkimykset olisivat vahvassa yhteydessä suurempaan akateemiseen prokrastinaatioon. On kuitenkin huomion arvoista, että myös perfektionististen huolten yhteys

akateemiseen prokrastinaatioon oli Ghoshin ja Royn (2017) tutkimuksessa poikkeuksellisen vahva, mikä voi viitata siihen, että tutkimuksessa on ollut muista tutkimuksista eroavia piirteitä, jotka ovat johtaneet poikkeaviin tuloksiin. Yksi heterogeenisyyttä selittävä tekijä voisi myös olla perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation arvioimiseen käytettyjen mittarien epäjohdonmukainen soveltaminen. Vaikka tutkimuksissa käytettiin samoja mittareita, niiden välillä oli eroja mittareiden eri versioiden ja osuukien käytössä.

On hyvä huomioida, että tuloksia voidaan tulkita vain ryhmätasolla. Yksilöiden välillä voi olla suurta vaihtelua siinä, minkälaisina yhdistelminä alatyypit heillä esiintyvät (Molnar ym., 2020), ja tällä voi olla suuria vaikutuksia siihen, miten yhteys näyttäytyy yksilötasolla. Ei siis voida esimerkiksi sanoa, näyttäytykö yhteys samoin henkilöllä, jolla on paljon kaikkia alatyyppejä kuin henkilöllä, jolla kaikkia alatyyppejä on vähän. Vaikka ryhmätasolla alatyyppeiden erisuuntaiset yhteydet akateemiseen prokrastinaatioon johtivat yhdistettyinä nollatulokseen, ei tämä välttämättä tarkoita, että eri alatyyppeihin lukeutuvat perfektionismin piirteet nollaavat toistensa vaikutukset myös yksilön kohdalla.

Vaikka perfektionismia on ehdotettu prokrastinaation aiheuttajaksi (Burka & Yuen, 1982, viitattu teoksessa Solomon & Rothblum, 1984), ei kausaalisesta suhteesta voida tämän katsauksen tulosten perusteella tehdä päätelmiä. Suoran yhteyden lisäksi havaittuja yhteyksiä voivat selittää myös muun muassa sekä perfektionismin että prokrastinaation yhteydet mielenterveyteen (ks. Hill ym., 2025; Klibert ym., 2011; Rothblum ym., 1986).

4.2 Katsauksen vahvuudet ja rajoitukset

Yksi katsauksemme vahvuuksista on käyttämämme systemaattinen työote. Käytimme aineistohaussa useita psykologian alalla yleisesti käytettyjä tietokantoja ja eri tietokantoihin hieman mukautettua hakulauseketta, millä varmistimme, että haku tavoitti mahdollisimman hyvin kaikki katsauksen kannalta olennaiset artikkelit. Kaikki mukana olleet tutkimukset olivat vertaisarvioituja ja julkaistu viimeisen 25 vuoden aikana. Lisäksi yli puolet tutkimuksista on julkaistu viimeisen vuosikymmenen aikana, mikä tekee tutkimuksesta ajantasaista.

Lisäksi vahvuutena voi pitää katsauksemme laajuutta ja suurta otoskokoa, sillä katsauksessamme oli mukana 20 tutkimusta, joihin osallistui yhteensä 6 549 koehenkilöä. Suuren otoskoon lisäksi tuloksienne yleistettävyyttä parantavat sukupuolen suhteen kokonaisuudessaan varsin tasainen otos sekä maantieteellinen ja kulttuurinen vaihtelu tutkimusten välillä. Katsauksessa oli tutkimuksia

kolmesta eri maanosasta (Aasia, Eurooppa, Pohjois-Amerikka), mutta kaikki tutkimukset sijoittuivat pohjoiselle pallonpuoliskolle, mikä voi rajata katsauksen tulosten yleistettävyyttä.

Keskeinen ongelmakohta katsauksessa oli perfektionismin alatyypien määrittely. Moniulotteista perfektionismia on aiemmassa tutkimuksessa jaoteltu hyvin eri tavoilla alatyyppeihin. Lisäksi osa-alueiden jakautumisesta perfektionistisiin huoliin, perfektionistisiin pyrkimyksiin ja järjestykseen ei löytynyt yhtenäistä linjausta. Vaikka eri mallien osa-alueiden vastaavuudesta ja osa-alueiden jakautumisesta alatyyppeihin on aiempaa tutkimustietoa (Frost ym., 1993; Hill ym., 2004; Kim ym., 2015), ovat luokittelut keskenään osittain ristiriidassa, minkä lisäksi jaottelut eivät käsitelleet jokaista katsauksemme sisältyneistä malleista. Lisäksi on tutkimuskirjallisuutta (Stoeber & Otto, 2006), jonka suositusten mukaan järjestys, toisiin suuntautuva perfektionismi, vanhempien asettamat odotukset ja vanhempien antama kritiikki -osa-alueet tulisi jättää jaottelusta täysin pois. On esitetty, ettei toisiin suuntautunut perfektionismi sopisi perfektionistisiin pyrkimyksiin tai huoliin ollenkaan (Stoeber, 2014). Lisäksi vanhempien asettamien odotusten ja vanhempien antaman kritiikin voidaan katsoa olevan enemmän ympäristöön liittyvä tekijä, kuin perfektionismin osa-alue. Positiivinen ja negatiivinen perfektionismi sisällytettiin katsaukseen määritelmällisten yhteneväisyyksien, mutta ei aiemman tutkimustiedon perusteella. Näin oli kuitenkin tehty myös esimerkiksi Siroisin ja kumppaneiden (2017) meta-analyysissä.

Toinen katsauksen heikkous oli järjestys-alatyypin jääminen kahta muuta alatyyppeä pienemmälle huomiolle. Emme alun perin suunnitelleet erottavamme järjestystä perfektionistisista pyrkimyksistä lainkaan, minkä vuoksi sitä ei huomioitu sisäänottokriteereissä. Kaikissa tutkimuksissa oli siis mitattu sekä perfektionististen pyrkimysten että huolten alle luokiteltavia osa-alueita, mutta vain alle puolessa järjestys erotettavissa omaksi alatyypikseen. Yhdessä tutkimuksessa (Shih, 2017) järjestyksen tarve oli osana niin sanottua adaptiivista perfektionismia, ja muissa sitä ei ollut mitattu tai raportoitu lainkaan. Selityksenä tälle voi olla, että järjestystä on pidetty kiistanalaisena osana perfektionismia (Stoeber & Otto, 2006).

Yksi katsauksen heikkouksista oli myös aiheen turhan laaja rajaus, jonka vuoksi vaadittiin tiukkoja sisäänotto- ja poissulkukriteerejä sopivan otoksen saavuttamiseksi. Koska otimme katsaukseen mukaan vain tutkimuksia, joissa oli tutkittu sekä perfektionistisiin pyrkimyksiin että huoliin kuuluvia osa-alueita, jäi katsauksen ulkopuolelle paljon sellaista tutkimuskysymyksiimme vastaavaa tutkimusta, jossa on keskitytty näistä vain toiseen.

Koska tutkimuksen kohteena oli akateeminen prokrastinaatio, otos koostui oppilaista ja opiskelijoista, ja enemmistö tutkimuksiin osallistuneista henkilöistä oli nuoria aikuisia. Akateeminen konteksti ei kuitenkaan rajaudu vain opintoihin, vaan se ulottuu myös työelämään ja myöhempään aikuisuuteen.

Otos ei kuitenkaan edustanut vanhempia opiskelijoita tai akateemista työtä tekeviä henkilöitä. Muutamassa tutkimuksessa (Abdollahi ym., 2020; Ayadi ym., 2021; Bong ym., 2014; Serdar ym., 2021; Shih, 2017) oli myös yliopistoa edeltäviä opintoja suorittavia ja iältään nuorempia henkilöitä, mikä parantaa yleistettävyyttä nuoriin.

4.3 Jatkotutkimus- ja sovellusehdotukset

Jatkotutkimuksessa olisi mielekästä kiinnittää huomiota järjestyksen ja perfektionististen pyrkimysten mahdollisiin eroihin tai samankaltaisuuksiin yhteydessä akateemiseen prokrastinaatioon, sillä alatyypeillä on muissa konteksteissa paljon päällekkäisyyttä. Jatkotutkimuksen kannalta olisi myös tärkeää tutkia, miten mittareiden osa-alueet vastaavat tässä tutkimuksessa käytettyjä perfektionismin kolmea alatyyppeä, sillä yhdenmukainen jaottelu edesauttaisi tulevaisuuden tutkimuksia ja tuottaisi vertailukelpoisempaa tietoa.

Keskityimme katsauksessamme tarkastelemaan perfektionismia moniulotteisena ilmiönä, mutta akateemista prokrastinaatiota käsitelimme yhtenä ilmiönä. Ferrari työryhmineen (1995, viitattu teoksessa Ferrari & Díaz-Morales, 2007) on kuitenkin jakanut prokrastinaation kahteen alatyyppiin, joita ovat aktivaatioon liittyvä prokrastinaatio (engl. arousal procrastination) ja välttelevä prokrastinaatio (engl. avoidant procrastination). Välttelevää prokrastinaatiota selittävät pelko epäonnistumisesta tai menestymisestä (Ferrari ym., 2005), kun taas aktivaatioon liittyvä prokrastinaatio liittyy siihen, että viivyttelyllä tavoitellaan tehokkaaseen työskentelyyn kannustavaa kiireen tuntua. Katsauksessa käyttämämme määritelmä akateemiselle prokrastinaatiolle oli lähempänä välttelevän prokrastinaation määritelmää, mutta näitä eri tyyppejä voisi olla mielekästä tutkia yhteydessä perfektionismiin. Lisäksi akateeminen prokrastinaatio liittyy monenlaisiin eri tehtäviin, kuten esseen kirjoittamiseen ja tenttiin valmistautumiseen, joita olisi kiinnostavaa käsitellä toisistaan erillisinä yhteyttä koskevassa tutkimuksessa. Näin oli tehty kahdessa katsauksessa mukana olleessa tutkimuksessa (Burnam ym., 2014; Shih, 2017), mutta niiden pohjalta ei voitu vielä tehdä päätelmiä.

Katsauksemme perusteella perfektionistiset huolet ja akateeminen prokrastinaatio näyttävät olevan positiivisesti yhteydessä. Vaikka perfektionismia on esitetty prokrastinaation syyksi, emme mukana olleiden tutkimusten korrelatiivisen luonteen vuoksi pystyneet katsauksessamme käsittelemään perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation välisiä kausaalisuhteita. Ilmiöitä olisi kuitenkin hyödyllistä tarkastella myös tästä näkökulmasta, jotta voidaan tunnistaa tarkemmin millainen yhteys perfektionismin ja akateemisen prokrastinaation välillä on. Jos taustalla on kausaalisuhde, voitaisiin jatkossa kehittää interventioita akateemisen prokrastinaation vähentämiseen perfektionististen huolten kautta. Interventiot voisivat hyödyttää myös niitä, joilla perfektionismin määrä kokonaisuudessaan on

suuri, sillä yksittäisen perfektionismin alatyypin vähentäminen vähentäisi myös perfektionismin määrää yleisesti. Perfektionististen huolten vähentämiseen keskittyvien interventioiden avulla voitaisiin toisaalta myös saada arvokasta tutkimustietoa yhteyden kausaalisuudesta.

Lähteet

* = mukana systemaattisessa katsauksessa

- *Abdollahi, A., Maleki Farab, N., Panahipour, S., & Allen, K. A. (2020). Academic hardiness as a moderator between evaluative concerns perfectionism and academic procrastination in students. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(5), 365-374.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1783194>
- Ahmed, I., Bernhardt, G. V., & Shivappa, P. (2023). Prevalence of academic procrastination and its negative impact on students. *Biomedical and Biotechnology Research Journal (BBRJ)*, 7(3), 363-370. https://doi.org/10.4103/bbrj.bbrj_64_23
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour research and therapy*, 36(12), 1143-1154.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00083-7)
- *Ayadi, N., Pireinaladin, S., Shokri, M., Dargahi, S., & Zarein, F. (2021). Investigating the mediating role of procrastination in the relationship between positive and negative perfectionism and mobile phone addiction in gifted students. *Iranian journal of psychiatry*, 16(1), 30.
<https://doi.org/10.18502/ijps.v16i1.5375>
- Besharat, M. A. (2011). Development and validation of Tehran multidimensional perfectionism scale. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 79-83.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and Individual Differences*, 36 (6), 1373–1385. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00235-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00235-6)
- *Bong, M., Hwang, A., Noh, A., & Kim, S. I. (2014). Perfectionism and motivation of adolescents in academic contexts. *Journal of educational psychology*, 106(3), 711.
<https://doi.org/10.1037/a0035836>
- Borenstein, Michael, Larry V Hedges, JPT Higgins, and Hannah R Rothstein. 2009. “Converting Among Effect Sizes.” *Introduction to Meta-Analysis*, 45–49.

- *Boysan, M., & Kiral, E. (2017). Associations between procrastination, personality, perfectionism, self-esteem and locus of control. *British Journal of Guidance & Counselling*, 45(3), 284-296. <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1213374>
- *Burnam, A., Komarraju, M., Hamel, R., & Nadler, D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination?. *Learning and individual differences*, 36, 165-172. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.10.009>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52
- *Burns, L. R., Dittmann, K., Nguyen, N. L., & Mitchelson, J. K. (2000). Academic Procrastination, Perfectionism, and Control: Associations with Vigilant and Avoidant Coping. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5).
- *Chen, W. W., Yang, X., & Jiao, Z. (2022). Authoritarian parenting, perfectionism, and academic procrastination. *Educational Psychology*, 42(9), 1145-1159. <https://doi.org/10.1080/01443410.2021.2024513>
- *Chua, S., Hui, J., & Yee, K. (2021). Perfectionism and academic procrastination among Malaysian undergraduates: Coping strategy as a mediator. *Journal of Institutional Research South East Asia*, 19(1), 42-59.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of social psychology*, 145(3), 245-264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Seal, B., Sherry, S., Goldner, E. M., Flett, G. L., & Remick, R. A. (2002). Trait and self-presentational dimensions of perfectionism among women with anorexia nervosa. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 745-758. <https://doi.org/10.1023/A:1021237416366>
- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When grades determine self-worth: consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of personality and social psychology*, 85(3), 507.
- Cumming, G. (2016). *ESCI (Estimation Statistics with Confidence Intervals)* [Software].
- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/bul0000138>

- Diamantopoulou, G., & Platsidou, M. (2014). Factorial validity and psychometric properties of the Greek version of the Almost Perfect Scale Revised (APS-R). *Hellenic Journal of Psychology*, 11(2), 123-137
- *Eraslan Çapan, B. (2010). Relationship among perfectionism, academic procrastination and life satisfaction of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.342>
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of research in personality*, 41(3), 707-714. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.06.006>
- Ferrari, J. R., O'Callaghan, J., & Newbegin, I. (2005). Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: arousal and avoidance delays among adults. *North American Journal of Psychology*, 7(1).
- Filipkowski, K. B., Nordstrom, A. H., Pham, T., Floren, M., & Massey, S. L. (2021). The impact of perfectionism on mental, social, and physical health of graduate students in the health sciences. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 19(3), 19. <https://doi.org/10.46743/1540-580X/2021.1983>
- Fisher, R. (1915). Frequency distribution of the values of the correlation coefficient in samples from an indefinitely large population. *Biometrika*, 10(4): 507-521.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2024). Toward person-focused assessment and understanding the human need to be perfect: Commentary and introduction to the third special issue on perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(6), 599-611.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. 1., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfection. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frost, R. O., & Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 291-296. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00108-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00108-8)

- *Ghosh, R., & Roy, S. (2017). Relating multidimensional perfectionism and academic procrastination among Indian university students: Is there any gender divide?. *Gender in Management: An International Journal*, 32(8), 518-534. <https://doi.org/10.1108/GM-01-2017-0011>
- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of marriage and family*, 65(1), 143-158. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00143.x>
- 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.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism Is Multidimensional: a reply to. *Behaviour research and therapy*, 41(10), 1221-1236. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00021-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00021-4)
- Hill, R. W., Huelsman, T. J., Furr, R. M., Kibler, J., Vicente, B. B., & Kennedy, C. (2004). A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. *Journal of personality assessment*, 82(1), 80-91.
- Hill, A. P., Kim, H., Ashdown-Franks, G., & Pratt, V. B. (2025). An umbrella review of a decade of meta-analyses examining the correlates of multidimensional perfectionism. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*. <https://doi.org/10.1037/cap0000450>
- Hollender, M. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94-103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- How To Guide (n. d.). R to Z Score Calculator. <https://www.hhooww.com/about-us/>
- Huang, C. E. (2009). Self-efficacy for self-regulation, academic anxiety, and academic procrastination of college students: An examination of different academic situations and procrastinators (Unpublished master's thesis). National Pingtung University, Pingtung, Taiwan.
- *Huang, H., Ding, Y., Liang, Y., Wan, X., Peng, Q., Zhang, Y., Kong, D., & Chen, C. (2023). The association between perfectionism and academic procrastination among undergraduate nursing students: The role of self-efficacy and resilience. *Nursing Open*, 10(10), 6758-6768. <https://doi.org/10.1002/nop2.1922>

- *Jadidi, F., Mohammadkhani, S., & Tajrishi, K. Z. (2011). Perfectionism and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 534-537.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.104>
- Kim, L. E., Chen, L., MacCann, C., Karlov, L., & Kleitman, S. (2015). Evidence for three factors of perfectionism: Perfectionistic strivings, order, and perfectionistic concerns. *Personality and Individual Differences*, 84, 16-22. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.033>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 82, 26-33.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Klibert, J., Langhinrichsen-Rohling, J., Luna, A., & Robichaux, M. (2011). Suicide proneness in college students: Relationships with gender, procrastination, and achievement motivation. *Death Studies*, 35(7), 625-645. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.553311>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18 (1), 24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- *Kurtovic, A., Vrdoljak, G., & Idzanovic, A. (2019). Predicting procrastination: The role of academic achievement, self-efficacy and perfectionism. *International Journal of Educational Psychology*, 8(1), 1-26. <http://doi.org/10.17583/ijep.2019.2993>
- Lawrence, J. S., & Crocker, J. (2009). Academic contingencies of self-worth impair positively-and negatively-stereotyped students' performance in performance-goal settings. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 868-874
- Lay, C. H. (1986). At last, my research article on procrastination. *Journal of research in personality*, 20(4), 474-495.
- McCloskey, J. (2012). Finally, my thesis on academic procrastination. [maisterintutkielma, The University of Texas at Arlington]
- *Mohamadi, F. S., Farghadani, A., & Shahmohamadi, Z. (2012). Individual factors antecedents of academic procrastination: The role of perfectionism components and motivational beliefs in predicting of students procrastination. *European Journal of Social Sciences*, 30(2), 330-338.
- Molnar, D. S., Sirois, F. M., Flett, G. L., & Sadava, S. (2020). A Person-Oriented Approach to Multidimensional Perfectionism: Perfectionism Profiles in Health and Well-Being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 127-142. <https://doi.org/10.1177/0734282919877754>

- *Montgomery, S., Gregg, D. H., Somers, C. L., Pernice-Duca, F., Hoffman, A., & Beeghly, M. (2019). Intrapersonal variables associated with academic adjustment in United States college students. *Current Psychology*, 38(1), 40-49. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9533-0>
- Mortazavi, F., Mortazavi, S. S., & Khosrorad, R. (2015). Psychometric properties of the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) in a student sample of Sabzevar University of Medical Sciences. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 17(9), e28328. <https://doi.org/10.5812/ircmj.28328>
- *Onwuegbuzie, A. J. (2000). Academic procrastinators and perfectionistic tendencies among graduate students. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(5).
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(210). <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Rahimi, S., & Hall, N. C. (2021). Why are you waiting? Procrastination on academic tasks among undergraduate and graduate students. *Innovative higher education*, 46(6), 759-776. <https://doi.org/10.1007/s10755-021-09563-9>
- *Rezaei-Gazki, P., Ilaghi, M., & Masoumian, N. (2024). The triangle of anxiety, perfectionism, and academic procrastination: exploring the correlates in medical and dental students. *BMC Medical Education*, 24(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05145-3>
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605. <https://doi.org/10.1521/jsocp.2005.24.4.580>
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of counseling psychology*, 33(4), 387. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.33.4.387>
- *Sepiadou, I., & Metallidou, P. (2023). Academic hardiness as a moderator of the relation between perfectionism and academic procrastination in university students. *European Journal of Psychology of Education*, 38(3), 1053-1071. <https://doi.org/10.1007/s10212-022-00648-3>
- *Serdar, E., Harmandar Demirel, D., & Demirel, M. (2021). The Relationship between Academic Procrastination, Academic Motivation and Perfectionism: A Study on Teacher Candidates. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 20(4), 140-149.

- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2003). "Clinical perfectionism" is not "multidimensional perfectionism": A reply to Hewitt, Flett, Besser, Sherry & McGee. *Behaviour research and therapy*, 41(10), 1217-1220. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00020-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00020-2)
- Shannon, A., Goldberg, J. O., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The relationship between perfectionism and mental illness stigma. *Personality and Individual Differences*, 126, 66-70. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.01.022>
- *Shih, S. (2017). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *The Journal of Educational Research*, 110(4), 415-424. <https://doi.org/10.1080/00220671.2015.1108278>
- Sirois, F. M., & Molnar, D. S. (2017). Perfectionistic strivings and concerns are differentially associated with self-rated health beyond negative affect. *Journal of Research in Personality*, 70, 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.06.003>
- Sirois, F. M., Molnar, D. S. & Hirsch, J. K., (2017). A Meta-Analytic and Conceptual Update on the Associations between Procrastination and Multidimensional Perfectionism. *European Journal of Personality*, 31(2), 137-159. <https://doi.org/10.1002/per.2098>
- Sirois, F. M., Stride, C. B., & Pychyl, T. A. (2023). Procrastination and health: A longitudinal test of the roles of stress and health behaviours. *British Journal of Health Psychology*, 28(3), 860–875. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12658>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 34(3), 130-145.
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Vidovic, V., Saklofske, D. H., Stoeber, J., & Benoit, A. (2019). Perfectionism and the five-factor model of personality: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 23(4), 367-390. <https://doi.org/10.1177/1088868318814973>
- Social Science Statistics. (n. d.). *Pearson r to P-Value Calculator*. <https://www.socscistatistics.com/pvalues/pearsondistribution/calculator/>
- Solomon, L. & Rothblum, E., (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. (1988). Procrastination assessment scale students. *Dictionary of behavioral assessment techniques*, 358-360.

- Soper, D.S. (2026). R-square Calculator (from an f-square Effect Size) [Software]. Available from <https://www.danielsoper.com/statcalc>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stoeber, J. (2014). How other-oriented perfectionism differs from self-oriented and socially prescribed perfectionism. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(2), 329-338. <https://doi.org/10.1007/s10862-013-9397-7>
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Stricker, J., Buecker, S., Schneider, M., & Preckel, F. (2019). Multidimensional Perfectionism and the big five personality traits: a meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33(2), 176-196.
- Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and development*, 34(3), 157-165.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), 663-668.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and psychological measurement*, 51(2), 473-480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Turner, M., & Hodis, F. A. (2023). A systematic review of interventions to reduce academic procrastination and implications for instructor-based classroom interventions. *Educational Psychology Review*, 35(4), 118. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09838-x>
- Xie, Y., Yang, J., & Chen, F. (2018). Procrastination and multidimensional perfectionism: A meta-analysis of main, mediating, and moderating effects. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(3), 395-408. <https://doi.org/10.2224/sbp.6680>

LIITE

Perfektionismin osa-alueiden ja akateemisen prokrastinaation väliset yhteydet

Tutkimus	Mitatut muuttujat	Raportoitu efektikoon estimaatti (itse keskiarvoistettu korrelaatio tai r:ksi muunnettu efektikoon estimaatti)
Abdollahi ym. (2021)	Henkilökohtaiset vaatimukset ja AP ¹	$r = -.27^{**}$
	Arviointia koskevat huolet (ristiriita) ja AP ²	$r = .42^{**}$
Ayadi ym. (2021)	Positiivinen perfektionismi ja AP ¹	$r = -.16^*$
	Negatiivinen perfektionismi ja AP ²	$r = .27^{**}$
Bong ym. (2014)	Itseen suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = -.37^{***}$
	Sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi ja AP ²	$r = .03$
Boysan & Kiral (2016)	Henkilökohtaiset vaatimukset ja AP ¹	$r = -.17^{**}$
	Huoli virheistä ja AP ²	$r = -.01$
	Oman toiminnan epäily ja AP ²	$r = .14^*$
	Vanhempien asettamat odotukset ja AP ²	$r = .12$
	Vanhempien antama kritiikki ja AP ²	$r = .23^{**}$
	Järjestyksen tarve ja AP ³	$r = -.35^{**}$
Burnam ym. (2014)	Henkilökohtaiset vaatimukset ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ¹	$(r = -.14^{**})$
	Henkilökohtaiset vaatimukset ja tenttiin opiskelemisen prokrastinointi	$r = -.19^{**}$
	Henkilökohtaiset vaatimukset ja esseen kirjoittamisen prokrastinointi	$r = -.15^*$
	Henkilökohtaiset vaatimukset ja viikoittaisen lukemisen prokrastinointi	$r = -.09$

Henkilökohtaiset vaatimukset ja kokemus prokrastinaation haitallisuudesta	$r = -.17^{**}$
Henkilökohtaiset vaatimukset ja halu vähentää prokrastinaatiota	$r = -.08$
Huoli virheistä ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ²	$(r = .04)$
Huoli virheistä ja tenttiin opiskelemisen prokrastinointi	$r = .05$
Huoli virheistä ja esseen kirjoittamisen prokrastinointi	$r = .02$
Huoli virheistä ja viikoittaisen lukemisen prokrastinointi	$r = .01$
Huoli virheistä ja kokemus prokrastinaation haitallisuudesta	$r = .13^*$
Huoli virheistä ja halu vähentää prokrastinaatiota	$r = .00$
Oman toiminnan epäily ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ²	$(r = .04)$
Oman toiminnan epäily ja tenttiin opiskelemisen prokrastinointi	$r = .06$
Oman toiminnan epäily ja esseen kirjoittamisen prokrastinointi	$r = .05$
Oman toiminnan epäily ja viikoittaisen lukemisen prokrastinointi	$r = .03$
Oman toiminnan epäily ja kokemus prokrastinaation haitallisuudesta	$r = .21^{**}$
Oman toiminnan epäily ja halu vähentää prokrastinaatiota	$r = .09$
Vanhempien asettamat odotukset ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ²	$(r = -.01)$
Vanhempien asettamat odotukset ja tenttiin opiskelemisen prokrastinointi	$r = -.04$
Vanhempien asettamat odotukset ja esseen kirjoittamisen prokrastinointi	$r = .01$
Vanhempien asettamat odotukset ja viikoittaisen lukemisen prokrastinointi	$r = .02$
Vanhempien asettamat odotukset ja kokemus prokrastinaation haitallisuudesta	$r = .04$

Burns ym. (2000)	Vanhempien asettamat odotukset ja halu vähentää prokrastinaatiota	$r = -.06$
	Vanhempien antama kritiikki ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ²	$(r = .03)$
	Vanhempien antama kritiikki ja tenttiin opiskelemisen prokrastinointi	$r = .06$
	Vanhempien antama kritiikki ja esseen kirjoittamisen prokrastinointi	$r = -.03$
	Vanhempien antama kritiikki ja viikoittaisen lukemisen prokrastinointi	$r = .02$
	Vanhempien antama kritiikki ja kokemus prokrastinaation haitallisuudesta	$r = .09$
	Vanhempien antama kritiikki ja halu vähentää prokrastinaatiota	$r = .03$
	Järjestyksen tarve ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ³	$(r = -.15^{**})$
	Järjestyksen tarve ja tenttiin opiskelemisen prokrastinointi	$r = -.29^{**}$
	Järjestyksen tarve ja esseen kirjoittamisen prokrastinointi	$r = -.26^{**}$
	Järjestyksen tarve ja viikoittaisen lukemisen prokrastinointi	$r = -.13$
	Järjestyksen tarve ja kokemus prokrastinaation haitallisuudesta	$r = -.06$
	Järjestyksen tarve ja halu vähentää prokrastinaatiota	$r = .01$
	Positiivinen perfektionismi ja AP ¹	$r = .01$
	Negatiivinen perfektionismi ja AP ²	$r = .26^{***}$
Chen ym. (2022)	Henkilökohtaiset vaatimukset ja AP ¹	$r = -.02$
	Huoli virheistä ja AP ²	$r = .32^{**}$
	Oman toiminnan epäily ja AP ²	$r = .25^{**}$
Chua ym. (2021)	Järjestyksen tarve ja AP ³	$r = -.31^{**}$
	Ennustava muuttuja: Itseen suuntautunut perfektionismi, riippuva muuttuja: AP ¹	$f^2 = .01 (r = .10)$
	Ennustava muuttuja: Sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi, riippuva muuttuja: AP ²	$f^2 = .02 (r = .14^*)$

Eraslan Çapan (2010)	Itseen suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = -.20^{**}$
	Tosiin suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = -.06$
	Sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi ja AP ²	$r = .07$
Ghosh & Roy (2017)	Itseen suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = .66^{**}$
	Tosiin suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = .45^{**}$
	Sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi ja AP ²	$r = .84^{**}$
Huang ym. (2023)	Henkilökohtaiset vaatimukset ja AP ¹	$r = .13^{**}$
	Huoli virheistä ja AP ²	$r = .24^{**}$
	Oman toiminnan epäily ja AP ²	$r = .07$
	Vanhempien asettamat odotukset ja AP ²	$r = -.48^{**}$
	Järjestyksen tarve ja AP ³	$r = .18^{**}$
Jadidi ym. (2011)	Henkilökohtaiset vaatimukset ja AP ¹	$r = -.14$
	Huoli virheistä ja AP ²	$r = .20^{**}$
	Oman toiminnan epäily ja AP ²	$r = .19^{**}$
	Vanhempien asettamat odotukset ja AP ²	$r = .03$
	Vanhempien antama kritiikki ja AP ²	$r = .28^{**}$
	Järjestyksen tarve ja AP ³	$r = -.44^{**}$
Kurtović ym. (2019)	Vaatimukset ja AP ¹	$r = -.43^{**}$
	Ristiriita ja AP ²	$r = .31^{**}$
	Järjestys ja AP ³	$r = -.53^{**}$
Mohamadi ym. (2012)	Pyrkimys erinomaisuuteen ja AP ¹	$\beta = -.36$ ($r = -.26^{***}$)
	Tosiin kohdistuvat korkeat vaatimukset ja AP ¹	$\beta = .19$ ($r = .17^{**}$)
	Virheisiin keskittyminen ja AP ²	$\beta = .10$ ($r = .07$)
	Ruminaatio ja AP ²	$\beta = .22$ ($r = .14^{*}$)
	Hyväksynnän tarve ja AP ²	$\beta = .10$ ($r = .08$)
	Kokemus vanhempien painostuksesta ja AP ²	$\beta = .07$ ($r = .06$)

Montgomery ym. (2019)	Järjestys ja järjestelmällisyys sekä AP ³	$\beta = -.20$ ($r = -.17^*$)
	Adaptiivinen perfektionismi (vaatimukset) ja AP ¹	$r = -.14^*$
	Maladaptiivinen perfektionismi (ristiriita) ja AP ²	$r = .37^{**}$
Onwuegbuzie (2000)	Itseen suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = -.03$
	Tosiin suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = .01$
	Sosiaalisesti määrätynyt perfektionismi ja AP ²	$r = .24^{**}$
Rezaei-Gazki ym. (2024)	Itseen suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$\beta = -.10$ ($r = -.04$)
	Tosiin suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$\beta = -.06$ ($r = -.03$)
	Sosiaalisesti määrätynyt perfektionismi ja AP ²	$\beta = -.01$ ($r = .00$)
Sepiadou & Metallidou (2022)	Vaatimukset ja AP ¹	$r = -.27^{**}$
	Ristiriita ja AP ²	$r = .27^{**}$
	Järjestys ja AP ³	$r = -.46^{**}$
Serdar ym. (2021)	Itseen suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = -.25^{**}$
	Tosiin suuntautunut perfektionismi ja AP ¹	$r = -.24^{**}$
	Sosiaalisesti määrätynyt perfektionismi ja AP ²	$r = -.20^{**}$
Shih (2017)	Adaptiivinen perfektionismi (henkilökohtaiset vaatimukset ja järjestyksen tarve) ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ¹	($r = -.35^{***}$)
	Adaptiivinen perfektionismi ja prokrastinaatio kotitehtävissä	$r = -.35^{**}$
	Adaptiivinen perfektionismi ja prokrastinaatio kokeeseen valmistautumisessa	$r = -.34^{**}$
	Maladaptiivinen perfektionismi (huolet virheistä ja oman toiminnan epäily) ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ²	($r = .18^{***}$)
	Maladaptiivinen perfektionismi ja prokrastinaatio kotitehtävissä	$r = .15^{**}$
	Maladaptiivinen perfektionismi ja prokrastinaatio kokeeseen valmistautumisessa	$r = .20^{**}$

Vanhempien asettamat odotukset ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ²	($r = .02$)
Vanhempien asettamat odotukset ja prokrastinaatio kotitehtävissä	$r = .03$
Vanhempien asettamat odotukset ja prokrastinaatio kokeeseen valmistautumisessa	$r = .01$
Vanhempien antama kritiikki ja akateemisen prokrastinaation keskiarvoistettu korrelaatio ²	($r = .26^{***}$)
Vanhempien antama kritiikki ja prokrastinaatio kotitehtävissä	$r = .26^{**}$
Vanhempien antama kritiikki ja prokrastinaatio kokeeseen valmistautumisessa	$r = .26^{**}$

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

AP = akateeminen prokrastinaatio, β = standardoitu β .

¹ = perfektionististen pyrkimysten osa-alue, ² = perfektionististen huolten osa-alue, ³ = järjestyksen osa-alue.