

6- LUOKKALAISTEN AJATUKSIA JA KOKEMUKSIA  
TÄYDELLISYYTEEN PYRKIMISESTÄ ULKONÄÖSSÄ JA  
KOULUSSA

Tanja Ruuskanen

Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma

Syksy 2012

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Ruuskanen, T. 2012. 6- luokkalaisten ajatuksia ja kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä ja koulussa. Jyväskylän Yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. 101 sivua.

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää 6. luokkalaisten omia kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä ja koulussa sekä heidän ajatuksiaan täydellisyyteen pyrkimisen syistä ja seurauksista. Tutkimuksen lähtökohtana oli tämänhetkinen yhteiskunta, jossa korostetaan yhä enemmän suoriutumista, kilpailua ja menestymistä. Aiheeni tärkeyttä korostaa erityisen vähäinen perfektionismiin ja täydellisyyteen pyrkimiseen kohdentunut tutkimus Suomessa.

Aineistonkeruu toteutettiin kyselylomakkeella, joka sisälsi sekä laadullisia että määrällisiä osioita. Kyselyssä oli sekä avoimia että Likert-asteikkoon perustuvia kysymyksiä. Tutkimukseni kohdejoukko koostui erään Jyväskylän koulun kahden 6. luokan oppilaista, joita oli yhteensä 41. Kysely toteutettiin lokakuussa 2011. Tutkimusaineisto analysoitiin pääosin laadullisin menetelmin, teoriasidonnaisen sisällönanalyysin avulla. Määrällisistä menetelmistä prosenttiosuuksia ja muita aineistosta nousevia numeerisia tietoja käytettiin analysoinnin tukena.

Tutkimukseni mukaan oppilaat jakautuivat ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen kokemusten perusteella *itsensä hyväksyjiin, ajoittain itseensä tyytymättömiin ja itseensä tyytymättömään täydellisyyden tavoittelijaan*. Koulussa täydellisyyteen pyrkimisen kokemusten perusteella oppilaat jakautuivat *koulumenestyksensä hyväksyjiin, ajoittain koulussa täydellisyyteen pyrkijöihin ja täydellisyyden ja menestyksen tavoittelijoihin*. Oppilaista enemmistö oli *itsensä hyväksyjiä ja koulumenestyksensä hyväksyjiä*. Yleisesti oppilaat siis asettivat itselleen realistisia tavoitteita, eivätkä pyrkinet ulkonäössään tai koulussa neuroottiseen, sairaalloiseen perfektionismiin.

Lisäksi tutkimukseni osoitti, että perfektionismi on vakava ilmiö ja että sillä on useita seurauksia ihmisen hyvinvoinnille. Merkittävimpiä syitä sekä ulkonäköön että kouluun kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessä olivat yksilölliset syyt, joista yleisin oli huono itsetunto. Samoin ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen seurauksista yksilölliset, psyykkiset seuraukset: negatiiviset tunteet, stressi, masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko olivat merkittävimpiä.

Yhteiskunnallisesti tutkielmani vahvistaa, että lasten ja nuorten hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota ja havaittaessa sairaalloista perfektionismia, siihen tulee puuttua lapsen monipuolisen kasvun turvaamiseksi. Epäterveestä perfektionismista voi päästä eroon ja oppia käyttämään perfektionismia terveellä tavalla hyödyksi.

Avainsanat: perfektionismi, täydellisyyteen pyrkiminen, nyky-yhteiskunta, ulkonäkökeskeisyys, suorituskeskeisyys

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 PERFEKTIONISMI – PYRKIMYSTÄ TARKKUUTEEN, VIRHEETTÖMYYTEEN JA TÄYDELLISYYTEEN.....	8
2.1 Perfektionismin määrittelyä.....	8
2.2 Perfektionismin henkilökohtainen ja sosiaalinen ulottuvuus .....	12
3 SYYT PERFEKTIONISMIN TAUSTALLA .....	15
3.1 Ulkonäkökeskeinen nyky-yhteiskunta perfektionismin taustalla .....	15
3.2 Suorituskeskeinen nyky-yhteiskunta perfektionismin taustalla .....	19
3.3 Itsetunto perfektionismin pohjana .....	21
3.4 Kasvu ympäristön ja autoritaarisen kasvatustyylin yhteys perfektionismin syntyyn .....	25
4 PERFEKTIONISMIN SEURAUKSET .....	28
4.1 Ahdistuneisuus ja masennus.....	29
4.2 Yksinäisyys, sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko .....	32
5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT .....	35
6 TUTKIMUSAINEISTOT JA – MENETELMÄT.....	36
6.1 Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä.....	36
6.2 Aineiston hankinta.....	38
6.3 Aineiston analyysi .....	40
6.4 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua.....	46
7 TULOKSET .....	49
7.1 Täydellisyyteen pyrkiminen ulkonäössä .....	49
7.2 Täydellisyyteen pyrkiminen koulussa .....	53
7.3 Syyt ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen taustalla..	58
7.4 Ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen seuraukset.....	63
7.5 Yhteenveto tuloksista .....	72
8 POHDINTA.....	74
8.1 Oppilaiden kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä.....	74
8.2 Oppilaiden kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä koulussa .....	77
8.3 Oppilaiden ajatuksia täydellisyyteen pyrkimisen syistä.....	79
8.4 Oppilaiden ajatuksia täydellisyyteen pyrkimisen seurauksista .....	80

8.5 Tutkimuksen hyöty ja jatkotutkimusaiheet .....	82
LÄHTEET .....	84
LIITTEET.....	90
Liite 1: Oppilaiden kyselylomake .....	90
Liite 2: Oppilaiden antamat pistemäärät asteikkotehtävässä.....	93
Liite 3: Oppilaiden saamat prosenttiosuudet asteikkotehtävässä .....	94
Liite 4: Oppilaiden avoimien vastausten analysointi.....	96

# 1 JOHDANTO

Nyky-yhteiskunnan täydellisessä maailmassa meitä muistutetaan jatkuvasti siitä, millaisia meidän pitäisi olla. Media, televisio ja sanomalehdet hukkuvat viesteihin, joiden mukaan meidän tulee olla kauniita, hoikkia menestyneitä ja seksikkäitä sekä erinomaisia työntekijöitä, poikkeuksellisen hyviä vanhempia ja tukea antavia puolisoita. (Domar & Kelly 2009, 43.) ”Jos ei ole tehokas, ei kelpaa. Ja tehokas pitää olla koko ajan, paras kaikessa – sievin, solakoin, fiksuin, sosiaalisin.” (Rose & Perski 2010, 11.) Media sekä kertoo, mitä pitää tehdä elääkseen täydellistä elämää että ilmoittaa mainosten välityksellä, mitä täydellistä elämää varten täytyy ostaa (Domar & Kelly 2009, 40). Voimme karkeasti todeta, että nykypäivän suorituskeskeinen yhteiskunta asettaa yksilöille normeja, vaatimuksia ja yksiselitteisiä ihanteita kaikilla elämänalueilla, ja vaatimukset kohdistuvat ennen kaikkea naisiin (Domar & Kelly 2009, 42).

Yhteiskunnassamme, jossa etusijalle asetetaan jatkuva kasvu ja kilpailu ja jossa ei ainakaan näennäisesti ole mitään ylärajaa sille, miten pitkälle voimme päästä, olemme taipuvaisia valitsemaan suorittamisen (Rose & Perski 2010, 48, 55–56.) Ihmisen sietokyky on kuitenkin rajallinen ja monille voi olla rasittavaa pysyä mukana yhä kiihtyvässä vauhdissa vaatimusten ristipaineessa. Selvästi stressiin liittyvät terveysongelmat ja oireet ovatkin lisääntyneet huomattavasti viimeisten 15–20 vuoden aikana, ja näin on käynyt useimmissa länsimaisissa yhteiskunnissa. Yhä useampi työikäinen kärsii stressistä ja uupumuksesta. Tästä uudesta elämäntyylistä naiset maksavat terveydellään kuitenkin suuremmassa määrin kuin miehet. Tänä päivänä stressi leviää myös yhä nuorempiin. Nuorten psyykinen terveys on huonontunut jatkuvasti 1980-luvulta lähtien, ja nykyään he voivat huonommin kuin vanhempansa. Kaikkein huonoiten voivat jälleen tytöt. (Rose & Perski 2010, 10, 12–13, 161.)

Kärjistettynä voidaan todeta nyky-yhteiskunnan kovine arvoineen, vaatimuksineen ja suorituspainoineen sysäävän syrjään sellaisia lapsia ja nuoria, jotka aiemmin olisivat vielä pärjänneet. Yhteiskuntamme, josta sosiaaliset rakenteet osaltaan puuttuvat ja jossa niiden luominen vaatii hyviä sosiaalisia taitoja, on osalle nykyajan nuorista liian vaativa

paikka. Lisäksi yhteiskunnan perherakenteiden muutos ja nuoren itseohjautuvuuden korostaminen sysäävät lapset yhä nopeammin kohti itsenäistymistä ja aikuisuutta. Varhainen itsenäistäminen aiheuttaa kohtuutonta stressiä ja vaikuttaa lapsen koko psykososiaaliseen kehitykseen. (Karvonen 2009, 124.)

Liiallinen ja pitkään jatkuva stressi on iso uhka ihmisen hyvinvoinnille ja pahimmillaan se voi johtaa fyysiseen tai psyykkiseen sairastumiseen (Karvonen 2009, 122). Eräänä merkittävänä oireena suoritus- ja kilpailukeskeisestä yhteiskunnastamme voidaankin nähdä perfektionismi. Yksinkertaistettuna perfektionismilla tarkoitetaan pyrkimystä tarkkuuteen, virheettömyyteen ja täydellisyyteen, ja äärimmillään perfektionistit vaativat itseltään täydellisyyttä kaikilla elämänaloilla. Perfektionistille riittää vain täydellinen suoritus, muuten hän tuntee olevansa täysi nolla. (Flett & Hewitt 2002, 5; Korhonen 1995.) Perfektionismista on tehty ulkomailla melko paljon tutkimusta. Puolestaan Suomessa aihetta ei ole juuri tutkittu. Suurin osa perfektionismin tutkimuksista on lisäksi keskittynyt perfektionismin ilmiön ja syiden tutkimiseen korkeakouluopiskelijoilla tai aikuisilla (ks. esim. Hamachek 1978; Flett & Hewitt 1991). Sen sijaan on olemassa vain vähän empiiristä tutkimusta, jossa perfektionismia on tutkittu lapsilla ja nuorilla, ja monet näistä tutkimuksista ovat painottuneet perfektionismin tutkimiseen vain lahjakkailta oppilailla (Kottman & Ashby 2000).

Tutkimukseni lähtökohtana on tämänhetkinen yhteiskuntamme, jossa korostetaan yhä enemmän suoriutumista, kilpailua ja menestymistä. Tulevana luokanopettajana olen myös hyvin kiinnostunut lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, missä määrin ja miten 6. luokkalaiset pyrkivät täydellisyyteen ulkonäössä ja koulussa. 6- luokkalaisten omien kokemusten lisäksi tutkin myös heidän ajatuksiaan täydellisyyteen pyrkimisen syistä ja seurauksista. Koska perfektionismia ja täydellisyyteen pyrkimistä on tutkittu Suomessa vähän, ja koska sen tutkimus kouluikäisten keskuudessa on jäänyt vähäiseksi, tutkimuksellani on paikkansa tieteellisessä tutkimuksessa. Päädyin kyseiseen tutkimusaiheeseen myös osaltaan siksi, että itsessäni on tiettyjä perfektionistisia piirteitä, joten aiheeseen oli mielenkiintoista paneutua syvemmin.

Tutkimukseni on luonteeltaan sekä laadullinen että määrällinen. Aineistonhankintamenetelmänä käytin kyselylomaketta aiheen herkkyyden vuoksi. Kyselylomakkeessa oli sekä avoimia että Likert-asteikkoon perustuvia kysymyksiä. Tutkimukseni kohdejoukko koostui erään Jyväskylän koulun kahden 6. luokan oppilaista, joita oli yhteensä 41. Aineisto analysoitiin pääosin laadullisin menetelmin, teoriasidonnaisen sisällönanalyysin keinoin Määrällisiä menetelmiä, kuten prosenttiosuuksia ja muita aineistosta nousevia numeerisia tietoja käytettiin analysoinnin tukena.

Tutkimukseni tarkoituksena on lisäksi ymmärtää, että perfektionismi on vakava ilmiö ja että sillä on useita seurauksia ihmisen hyvinvoinnille. Täten yhteiskunnallisesti tutkielmani vahvistaa, että lasten ja nuorten hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota ja havaittaessa sairaalloista perfektionismia, siihen tulee puuttua lapsen monipuolisen kasvun turvaamiseksi. Epäterveestä perfektionismista voi päästä eroon ja oppia käyttämään perfektionismia terveellä tavalla hyödyksi. Tässä tehtävässä lasten vanhemmat ja opettajat ovat avainasemassa.

## 2 PERFEKTIONISMI – PYRKIMYSTÄ TARKKUUTEEN, VIRHEETTÖMYYTEEN JA TÄYDELLISYYTEEN

### 2.1 Perfektionismin määrittelyä

Arkikielessä sana perfektonismi on kaikille tuttu. Sillä tarkoitetaan pyrkimystä täydellisyyteen ja virheettömyyteen, ja äärimmillään perfektonistit ovat ihmisiä, jotka haluavat olla täydellisiä kaikilla elämänsäaloilla (Flett & Hewitt 2002). Persoonallisuus on psyykkisten piirteiden melko pysyvä kokonaisuus, joka muovautuu koko yksilön eliniän (Viljamaa 2009, 12). Perfektionismia taas pidetään yhtenä persoonallisuuden piirteinä. Tämän osoitti Raymond Cattell (1970), joka tiivisti ihmisen persoonallisuuden ominaisuudet 16 peruspiirteeseen. Cattellin määritelmän jälkeen persoonallisuuden ulottuvuuksien määrä on vaihdellut, mutta viimeiset tutkimukset viittaavat viiteen suureen persoonallisuuden piirteeseen (engl. Big Five), jotka ovat neuroottisuus (tunne-elämän epätasapainoisuus), ekstrasversio (ulospäin suuntautuneisuus), avoimuus uusille kokemuksille, sovinnollisuus ja tunnollisuus (McCrae & Costa 2003, 4; Metsäpelto & Feldt 2009, 16). Näistä perfektonismin on nähty liittyvän neuroottisuuteen (neuroticism) ja tunnollisuuteen (conscientiousness) (Hill, McIntire, & Bacharach 1997, 259).

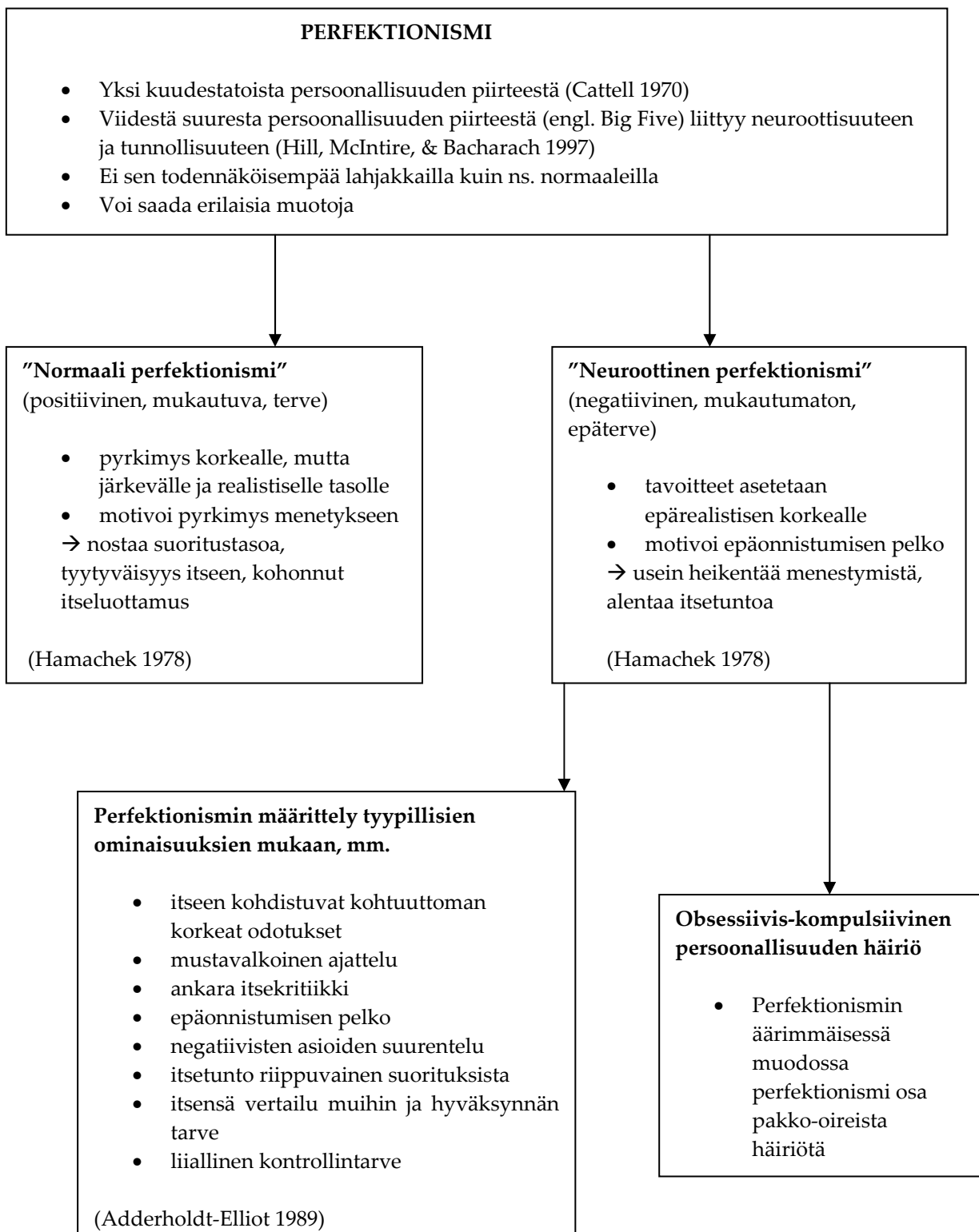
Usein vanhemmat, opettajat ja tutkijat (ks. mm. Adderholdt-Elliott 1989) luonnehtivat perfektonismin vain lahjakkaiden ihmisten ongelmaksi. Lahjakkaat lapset suuntaavat perfektonismin yleensä juuri koulutyötä kohtaan (Adelson & Wilson 2009, 12). Se, mitä lahjakkuudella tarkoitetaan, taas riippuu määritelmästä. Yleensä lahjakkuuteen viitataan älykkyydellä ja älykkyystesteillä. Todellisuudessa kuitenkin älykkyystesteillä mitattu älykkyys kertoo luotettavasti vain yksilön järkeilykyvyn tai kielellisen lahjakkuuden tason. Lahjakkuutta onkin olemassa kymmeniä, ellei jopa satoja lajeja. Lahjakkuuden sisältö siis vaihtelee eri aikoina ja erilaisissa yhteiskunnissa sillä tarkoitetaan eri asioita. (Uusikylä 1993, 36.) Siitä, että perfektonismi olisi vain lahjakkaiden ihmisten ongelma, ovat lukuisat tutkimukset kuitenkin myös toista mieltä. (Adelson & Wilson 2009, 11–12.) Mm. Greenson (2008), Parker (2000) ja Parker &



Mills (1996) osoittavat, että lahjakkaimmilla oppilailta ei ole sen todennäköisemmin perfektionistisia ominaisuuksia kuin ns. normaaleilla oppilailta. Omassa tutkimuksessani keskityn vain perfektionismiin, enkä ota huomioon oppilaiden lahjakkuutta tai koulumenestystä.

Perfektionismi voi saada erilaisia muotoja. Toisilla se liittyy konkreettiseen toimintaan, kuten siivoamiseen tai ulkonäköön, toisilla puolestaan älyllisiin suorituksiin, kuten kouluun tai työhön. (Korhonen 1995.) Omassa tutkimuksessani käsittelen ulkonäköön ja kouluun kohdistuvaa perfektionismia. Perfektionismin suuntautuessa fyysiseen ulkonäköön ihminen asettaa perfektionistia vaatimuksia painoonsa, kehonkuvaansa ja jopa pukeutumiseen. (Antony & Swinson 2009, 17). Puolestaan työssä perfektionismi on äärimmäistä tarkkuutta, loputonta tarkistelua, varmistelua ja vaikeutta luopua töistä, jotka tuntuvat keskeneräisiltä (Korhonen 1995).

Siinä, että tähtää korkealle ja asettaa itselleen kovia vaatimuksia, ei ole mitään vikaa ja se ei tarkoita, että ihmisellä on psyykkisiä ongelmia. Hamachekin (1978) mukaan onkin syytä erottaa toisistaan kuviossa 1 esitetty ”normaali” ja ”neuroottinen” perfektionistinen käyttäytyminen. Kyseinen jaottelu keskittyy nimenomaan perfektionismin positiivisiin ja negatiivisiin näkökulmiin ja samankaltaisia jaotteluja ovat tehneet myöhemmin myös useat muut tutkijat. Esimerkiksi Terry-Short, Owens, Slade & Dewey (1995) nimeävät normaalin ja neuroottisen perfektionismin positiiviseen ja negatiiviseen perfektionismiin, Rice, Ashby & Slaney (1998) mukautuvaan ja mukautumattomaan perfektionismiin ja Stumpf & Parker (2000) puolestaan terveeseen ja epäterveeseen perfektionismiin. Hamachekin mukaan normaali perfektionismi tarkoittaa pyrkimistä korkealle, mutta järkevälle ja realistiselle tasolle, ja siitä seuraa tyytyväisyys itsen ja kohonnut itseluottamus. Normaali, terve perfektionismi voi siis olla hyväksi nostaten ihmisen suoritustasoa ja johtaen korkeisiin saavutuksiin sekä parantaen itseluottamusta ja hyvinvointia. (Hamachek 1978, 27.) On normaalia, että ihmisellä on korkeita tavoitteita ja vaatimuksia, kun ymmärtää, että niiden saavuttamiseen tarvitaan aikaa, ponnisteluja, harjoittelua ja kertaamista.



Kuvio 1. Perfektionismin määrittely

Sen sijaan, jos omat odotukset ovat niin korkealla, että ne heikentävät elämänlaatua, ja jos ei pysty olemaan onnellinen ellei kaikki ole sataprosenttisesti kunnossa, on kyse sairaalloisesta perfektionismista. (Domar & Kelly 2009, 14–15.) Tällöin perfektionistille kelpaa vain täydellinen suoritus ja hän ajattelee seuraavasti: ”Jos et ole kultaa, olet vain arvotonta katinkultaa” (Korhonen 1995). Perfektionismista tulee ongelma erityisesti silloin, kun sitä on liikaa, jolloin se voi aiheuttaa mm. ahdistusta, masennusta, syyllisyyttä, pettymyksiä ja heikkoa itseluottamusta (Domar & Kelly 2009, 46). Neuroottisessa, sairaalloisessa perfektionismissa tavoitteet asetetaan epärealistisen korkealle ja sitä motivoi pikemmin epäonnistumisen pelko, kuin pyrkimys menestykseen. Neuroottinen perfektionisti ei pysty laskemaan vaatimustasoa tilanteen vaatiessa, päinvastoin kuin normaali ihminen. Lisäksi sairaalloinen, epäterve perfektionismi alentaa ihmisen itsetuntoa ja usein heikentää menestymistä. (Hamachek 1978, 27.)

Usein sairaalloista, epätervettä perfektionismia määritellään kuvion 1 mukaisesti myös vain sen tyypillisten ominaisuuksien mukaan (ks. esim. Adderholdt-Elliott 1989). Seuraavassa luettelen perfektionistille tyypillisiä negatiivisia ajattelumalleja, joita voidaan kutsua myös kognitiivisiksi vääristymiksi (Antony & Swinson 2009, 47). Yksi perfektionistin yleisimmistä kognitiivisista vääristymistä on, että hänen itseensä ja/tai muihin kohdistuvat odotukset ovat kohtuuttoman korkealla ja hänelle on tyypillistä mustavalkoinen ajattelu ja ankara itsekritiikki. Hän on siis joko täydellinen menestys tai täydellinen epäonnistuja. Toisinkuin terveen ihmisen, perfektionistin itsetunto on riippuvainen suorituksista ja hän pelkää kaikenlaista epäonnistumista. Jos perfektionisti tekee virheen, hän häpeää sitä, mitä muut ihmiset ajattelevat ja tuntee syyllisyyttä omasta huonosta suorituksestaan. Yleensäkin perfektionistille on tyypillistä negatiivisten asioiden suurentelu ja luulo, että toisten ajatukset ja mielipiteet itsestä ovat negatiivisia. Ihmiset, jotka ovat perfektionisteja, ovat usein huolissaan toisten ihmisten mielipiteistä, vertaavat itseään toisia ihmisiä enemmän muihin ja kaipaavat muilta valtavaa hyväksyntää. Lisäksi perfektionistille on ominaista tunnelinäkö, tavoitteiden siirtäminen tuonnemmaksi, asioiden yliarvioiminen ja vähättely, ylireagoiminen, ylivastuullisuus sekä liiallinen kontrollintarve. Perfektionistilla on tarve hallita asioita ja stressi on hänelle merkki siitä, että asiat eivät ole hallinnassa. Epäonnistumisen ja virheiden tekemisen pelossa perfektionisti keskittyy usein liikaa yksityiskohtiin ja

lykkää työn aloitusta, jumiutuu tehtäviin tai alisuoriutuu liian korkeiden suoritusvaatimusten käydessä voimille. Täydellisyyden ollessa ainut vaihtoehto perfektionisti voi lopulta lakata jopa kokonaan yrittämästä. Perfektionistin on myös vaikea tehdä päätöksiä ja luovuttaa tehtäviä toisille, koska hän ei luota heidän taitoihinsa. (Adderholdt-Elliott 1989, 18–20, 22–24; Antony & Swinson 2009, 48–57; Rose & Perski 2010, 72–73.)

Sairaalloisen perfektionismin äärimmäisessä muodossa on kyse pakko-oireisesta häiriöstä, jota kutsutaan obsessiivis-kompulsiiviseksi persoonallisuuden häiriöksi (ks. kuvio 1). Perfektionismin ja pakko-oireisen häiriön välillä on kuitenkin havaittavissa suuri ero. Pakko-oireista häiriötä sairastavaa vaivaavat tietyt, itsepintaiset ajatukset (pakkomielteet), joita hän sitten torjuu ja hallitsee toistamalla samoja ajatuksia ja tekoja loputtomasti (pakkotoiminnot). Perfektionismiin persoonallisuuden piirteenä ei sisälly edellisen kaltaista käyttäytymistä. (Domar & Kelly 2009, 48; Rose & Perski 2010, 74–75.) Oma tutkimukseni keskittyy perfektionismiin vain persoonallisuudenpiirteenä.

## **2.2 Perfektionismin henkilökohtainen ja sosiaalinen ulottuvuus**

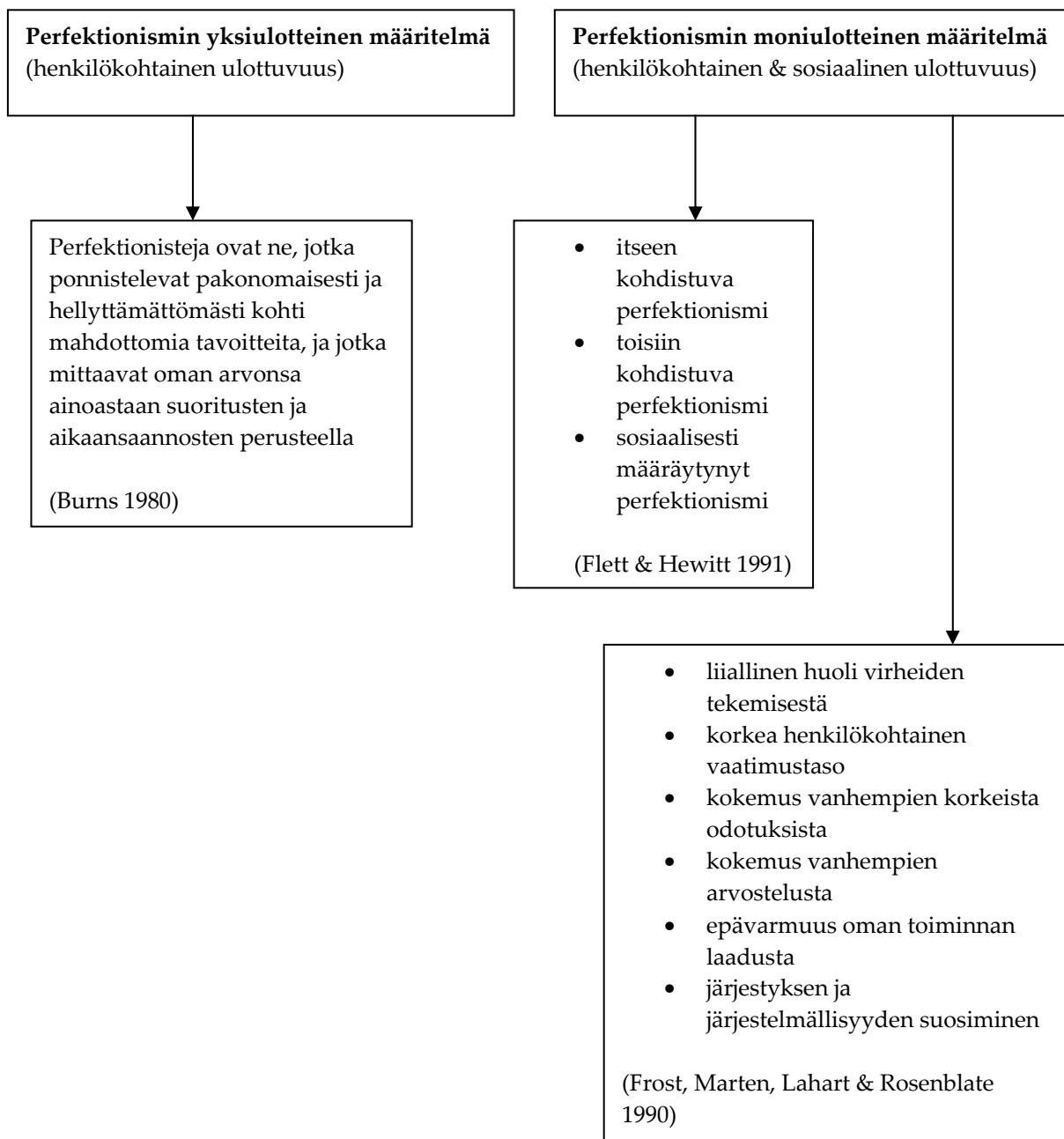
Jakamalla perfektionistit normaaleihin ja neuroottisiin kaikki perfektionistit kuuluvat ominaisuuksiltaan, käytökseltään ja motivaatioltaan jompaankumpaan ryhmään. Tämän luokittelun lisäksi normaalia ja neuroottista perfektionismia voidaan vielä lisäksi määrittellä yksiulotteisesta ja moniulotteisesta näkökulmasta (ks. kuvio 2). (Adelson & Wilson 2009, 21.) Burns (1980) määrittelee perfektionismin yhdestä ulottuvuudesta käsin. Hän nimeää perfektionisteiksi ne, jotka ponnistelevat pakonomaisesti ja hellyttämättömästi kohti mahdottomia tavoitteita, ja jotka mittaavat oman arvonsa ainoastaan suoritusten ja aikaansaannosten perusteella (ks. kuvio 2). Toiset tutkijat sitä vastoin katsovat perfektionismin koostuvan useista eri ulottuvuuksista, jotka liittyvät toisiinsa. Tämä johtuu siitä, että tutkimukset ja teoria perfektionismista ovat lisääntyneet ja kehittyneet huomasti viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. Nykyään yhä useammat tutkijat määrittelevätkin perfektionismin rakenteen olevan moniulotteisempi. Perfektionismi käsittää silloin sekä henkilökohtaisen että ihmisten

välisen sosiaalisen ulottuvuuden. (Flett & Hewitt 2002, 5, 10.) Esimerkiksi Gordon L. Flett ja Paul L. Hewitt (1991) sekä Randy O. Frost, Patricia Marten, Cathleen Lahart ja Robin Rosenblate (1990) määrittelevät perfektionismin moniulotteisesta, sosiaalisesta näkökulmasta.

Flettin ja Hewittin (1991) mukaan perfektionismia on olemassa kolmenlaista: perfektionismia, jossa odotetaan täydellisyyttä itseltä (self-oriented perfectionism), perfektionismia, jossa vaaditaan täydellisyyttä muilta (other-oriented perfectionism) ja perfektionismia, jossa oletetaan muiden odottavan täydellisyyttä itseltä (socially prescribed perfectionism) (ks. kuvio 2). Heidän mukaan kaikki edelliset ulottuvuudet ovat keskeisiä tekijöitä kokonaisvaltaisen perfektionistisen käyttäytymisen ymmärtämisessä ja uskon, että eri ulottuvuudet voivat perfektionistilla myös sekoittua keskenään. Itseen kohdistuvassa perfektionismissa (self-oriented perfectionism) itseen kohdistuu epärealistisen korkeita vaatimuksia, joita on useimmiten mahdoton saavuttaa. Tällainen henkilö kohdistaa itseensä paljon itsekritiikkiä, eikä hän hyväksy omia virheitään ja heikkouksiaan. Päinvastoin kuin itseen kohdistuvassa perfektionismissa toisiin kohdistuvassa perfektionismissa (other-oriented perfectionism) epärealistiset odotukset ja vaatimukset kohdistuvat muihin. Perfektionistin, joka vaatii täydellisyyttä muilta, on usein hankala luottaa toisiin ja jakaa heille tehtäviä, koska hän pelkää epäonnistumista. Kolmannessa perfektionismin ulottuvuudessa sosiaalisesti määräytyneessä perfektionismissa (socially prescribed perfectionism) muiden odotuksista ohjautuva perfektionisti sen sijaan olettaa, että toiset asettavat häntä kohtaan korkeita vaatimuksia. Hän uskoo, että saavuttaakseen muiden hyväksynnän hänen tulee täyttää nämä vaatimukset. (Frost & Hewitt 1991, 456–457.)

Frost ym. (1990) tarkastelevat perfektionismia kuudesta ulottuvuudesta käsin. Frost kollegoineen määrittelee perfektionismin liiallisena huolena virheiden tekemisestä, korkeana henkilökohtaisena vaatimustasona, kokemuksena vanhempien korkeista odotuksista, kokemuksena vanhempien arvostelusta, epävarmuutena oman toiminnan laadusta ja järjestyksen ja järjestelmällisyyden suosimisena (ks. kuvio 2). Liiallinen huoli virheiden tekemisestä viittaa siihen, että perfektionisti suhtautuu negatiivisesti virheisiin, kokee virheet epäonnistumisina, ja pelkää menettävänsä muiden kunnioituksen epäonnistuttuaan. Korkean henkilökohtaisen vaatimustason omaava

perfektionisti asettaa itselleen hyvin korkeita vaatimuksia ja arvioi itseään liian kriittisesti. Kokemus vanhempien korkeista odotuksista ja arvostelusta puolestaan tarkoittaa, että perfektionisti olettaa vanhemmillaan olevan häntä kohtaan korkeita odotuksia ja hän kokee vanhempansa äärimmäisen kriittisiksi. (Frost 1990, 449–451, 455.) Omassa tutkimuksessa käsitellen lähinnä itseen kohdistuvaa perfektionismia, vaikka myös perfektionismin sosiaalinen ulottuvuus on taustalla mukana.



Kuvio 2. Perfektionismin yksiulotteinen ja moniulotteinen määritelmä

## 3 SYYT PERFEKTIONISMIN TAUSTALLA

### 3.1 Ulkonäkökeskeinen nyky-yhteiskunta perfektionismin taustalla

Kysymykseen, mistä perfektionismi johtuu, on hankala vastata yksiselitteisesti, koska perfektionismin taustalla on nähty olevan useita syitä. Tiettyjä selkeitä syitä perfektionismin kehittymiselle on kuitenkin löydetty, ja syitä voidaan arvioida muiden persoonallisuudenpiirteiden synnyn pohjalta. (Antony & Swinson 2009, 17–23.) Syyt voidaan löytää sekä syvältä perfektionistien psykologiasta että heitä ympäröivästä yhteiskunnasta (Rose & Perski 2010, 11). Omassa tutkimuksessani käsittelem perfektionismin syitä näistä molemmista lähtökohdista käsin keskittyen suoritus- ja ulkonäkökeskeiseen nyky-yhteiskuntaan, huonoon itsetuntoon sekä kasvuympäristöön ja vanhempien ankaraan kasvatustyyliin perfektionismin aiheuttajana. Aloitan käsittelyn paneutuen ensin ulkonäkökeskeiseen nyky-yhteiskuntaan perfektionismin sysääjänä.

Se, mitä pidetään hyvänä ja huonona, kauniina ja rumana, luonnollisena ja luonnottomana, riippuu yhteiskunnan normeista ja arvostuksista. Normatiiviset rajat eivät kuitenkaan koskaan pysy paikallaan, vaan ne muuttuvat ja vaihtelevat historiallisesti. Joka ajalla on oma ihanteensa. Tästä voidaan hyvänä esimerkkinä mainita se, miten vartaloihanteemme on muuttunut vuosien saatossa. (Johansson 2007, 141–143.) Wayne Dyer (2004) pitää nyky-yhteiskuntaamme varsin minää tuhoavana ja alistavana. Hän uskoo, että yhteiskunnan vallitsevilla normeilla ja arvoilla on taipumusta musertaa ihmisten itsetuntoa ja edistää neuroottisten tai muulla tavoin patologisten tilojen syntymistä. Pyrkimys sopia joukkoon ja tavoitella muiden hyväksyntää on laajalle levinnyt kulttuuri-ilmiö. Mikä aiheuttaa sen, että ihmiset oppivat epäröimään itseään, vertaamaan itseään muihin ja tarkkailemaan jatkuvasti, mitä mieltä muut heistä ovat. (Dyer 2004, 78–82.)

Nopean tietoteknisen kehityksen myötä elämme nykyään mediayhteiskunnassa, jossa joukkotiedotus ja viihde täyttävät ihmisten jokapäiväisen arjen. Elämme ihannekuvien ympäröimässä maailmassa, jolle fyysinen täydellisyys on pakkomielle. Lisäksi useimpia

kuvia on muokattu ja paranneltu, jolloin täydellisistä naisista ja miehistä tulee vielä täydellisempiä. Aikakauslehtien, elokuvien ja television viesti on, että fyysisen täydellisyyden tulisi olla jokaisen ihmisen päämäärä, ja jos et ole täydellinen, sinun on tehtävä kaikkesi vikojesi korjaamiseksi. (Domar & Kelly 2009, 97, 116.; Hämäläinen 2006, 44.) ”Jos et näytä alusvaatekatalogin mallilta, alahan hommiin! Pidä itsesi nälässä, treenaa kunnes lysähdät kasaan, värjää hiuksesi, maalaa kyntesi, rusketa ihosi, pukeudu kalliisiin uusiin vaatteisiin, valkaise hampaasi, meikkaa. Ellei se auta, mene kasvojenkohotukseen, rintojensuurennusleikkaukseen ja rasvaimuun, ota huuliisi täytettä ja ryppyihisi Botoxia.” (Domar & Kelly 2009, 97–98.) Tässä esimerkki tiedotusvälineiden sanelemista naisten kauneusihanteista, jotka ovat vallalla etenkin länsimaisessa kulttuurissa.

Vaatimukset elää vallitsevan ihanteen mukaan kohdistuvat enemmän naisiin, ja ne ovat kovempia nuorille kuin iäkkäille naisille (Johansson 2003, 37–38). Vaikka ihannekuvat ovat vaihdelleet eri aikoina hurjasti, aikakausia yhdistävänä tekijänä on ollut ajatus, että naisvartalossa on aina jotain vajavaista ja viallista, jotakin, jota voi muuttaa ja korjata (Johansson 2003, 31). Naisiksi kasvavia tyttöjä myös kehutaan ulkonäkönsä perusteella enemmän kuin minkään muun ominaisuuden (Claude-Pierre 2000, 94). Vaikka ”täydellisten” naisten kuvia esiintyykin paljon enemmän kuin miehistä täydellisyyttä ylistäviä kuvia, Claude-Pierre (2000, 97) toteaa kuitenkin myös miesten kuvien lisääntyneen. Niiden viesti vain ei ole vain yhtä suorasukainen.

Dyer (2004) arvostelee voimakkaasti kaupallista kulttuuriamme ja viestimiä. Dyerin mukaan ihmisruumis esitetään luonnottomana asia, jolle täytyy tehdä jotain ja jota täytyy muuttaa. Ihmistä suorastaan kannustetaan torjumaan ja hylkäämään oma kaunis, luonnollinen minä. Esimerkiksi ostamme erilaisia kauneudenhoitotuotteita korjataksemme itsessämme olevia puutteita, koska meille on opetettu, että kehomme näyttää kummalliselta ja haisee pahalta. (Dyer 2004, 51–52.) Voin hyvin yhtyä Dyerin ajatuksiin siitä, että yhteiskunta tiedotusvälineineen suorastaan tekee meistä tyytymättömiä ja ohjelmoi meidät etsimään virheitä ja vikoja. Johansson (2007, 140) toteaa myös, että nykyään voikin asettaa tavoitteet varsin korkealle. Kauneus on nykyään kaikkien saatavilla ja siitä on tullut jokapäiväistä, arkista. Yhteiskunta antaa ymmärtää, että täydellisyys on saavutettavissa. Sillä yltäkylläisyyden



kulutusyhteiskunnassa ihminen voi muovata itsensä yleisen ihanteen mukaiseksi treenaamalla, laihduttamalla ja turvautumalla kauneusleikkauksiin. Terveys- ja treeniteollisuus ja plastiikkakirurgia tarjoaa käyttöön keinot, joilla voidaan saavuttaa tietyt vartaloihanteet ja hioa virheitä pois. Kauniita vaatteita ja kosmetiikkaa pystyy hankkimaan melko pienilläkin tuloilla. Houkutus on ymmärrettävä. Vaatimukset kuitenkin lisääntyvät lakkaamatta ja yhteiskunnan kauneusihanne muovautuu yhä omituisempaan ja luonnottomaan suuntaan, sellaiseen muotoon, jonka todellisuudessa vain äärimmäisen harva voi saavuttaa. (Johansson 2007, 140, 143–144; Utrio 2001, 20)

Mediayhteiskunnassa, jossa sekalaista informaatiota välitetään useiden kanavien kautta, on tärkeää oppia erottamaan olennainen informaatio epäolennaisesta, tosi epätodesta ja arvokas arvottomasta (Hämäläinen 2006, 44). Tehtävä on kuitenkin tehty hyvin vaikeaksi täydellisyyden vaatimusten ympäröidessä meitä kaikkialla. Ei ole mielestäni mikään ihme, että tunnemme itsemme ahdistuneeksi ja riittämättömiksi ulkonäkömme takia. On miltei mahdotonta elää niin, etteivät yhteiskunnan ja tiedotusvälineiden paineet ja ihanteet hoikkuutta, viehättävyyttä ja fyysistä ulkonäköä kohtaan vaikuttaisi meihin jollain tapaa. (Domar & Kelly 2009, 98, 116). Väistämättä vertaamme itseämme täydellisiin ihmisiin, joita näemme lähellä ja tiedotusvälineissä ja joiden kuvittelemme pärjäävän paremmin (Domar & Kelly, 2009, 17). Luulen, että vastaanotamme näitä viestejä jo tiedostamatta.

Vaikkei Suomessa ole suoraan tutkittu täydellisyyteen pyrkimistä ulkonäössä, useissa tutkimuksissa ulkonäön merkitys ja tyytymättömyys ulkonäköä kohtaan ovat selvästi havaittavissa. Raili Välimaan (2000, 75–76, 88) 11- 13- ja 15-vuotiaiden nuorten terveyden kokemuksia tarkastelevassa tutkimuksessa lähes kaksi kolmannesta pojista vastaa kieltävästi kysymykseen haluaisitko muuttaa jotain ulkonäössäsi. Tytöistä sen sijaan tähän kysymykseen vastaa kieltävästi vain noin kolmannes. Kaiken kaikkiaan tytöt ovat huolissaan omasta ulkonäöstään poikia yleisemmin, eivätkä koe ulkonäköään yhtä positiivisesti. Tytöt haluavat muuttaa jotain omassa ulkonäössään, kokevat itsensä liian lihaviksi ja haluavat laihtua. Mitä vanhempi tyttö on, niin sitä yleisemmin hän pitää itseään lihavana. Pojilla puolestaan oman painon kokemisen ja iän suhde on päinvastainen.

Tolosen (2001, 82) 15-vuotiaiden tyttöjen tutkimuksessa ulkonäön suuri merkitys on myös selvästi nähtävissä. Heidän ihannetyttö on laiha, hyvässä kunnossa, pieni ja sievä, huoliteltu ja luonnollinen ja laihuus saavutetaan monipuolisella ja ankaralla itsensä muokkaamisella ruokavalion ja liikunnan kautta. Kaikki Tolosen haastatellut tytöt ovat joskus laihduttaneet ja monet ovat sitä mieltä, että heidän tulisi pudottaa painoa vielä pari kiloa. Ulkonäön merkitys, katsominen ja katseen kohteena sekä syöminen olemisen ovatkin yleisiä keskustelujen aiheita nuorten keskuudessa. Tyttöjen ruumiin tarkkailu kohdistuu nimenomaan ruumiin yksityiskohtiin, virheisiin pukeutumisessa tai ruumiin rakenteessa (Tolonen 2001, 74). Tolosen (2001, 74–75) tutkimuksessa tyttöjen ruumiin jatkuva tarkkailu tuntuu kietoutuvan vahvasti naiseuteen ja ruumiillisuuteen liittyviin kulttuurisiin odotuksiin. Tytöt peilaavat ruumiillisuuttaan jatkuvasti suhteessa muihin ihmisryhmiin: naisiin, ikäpolviin ja luokkatovereihin, mutta myös suhteessa miehiin ja miehisyteen. Vaikka tytöt ovat hyvin kriittisiä laihuusihannetta kohtaan, he silti kokevat etteivät voi välttyä ihanteen vaikutukselta arvioidessaan omaa kehoaan. Laihuus on kuin ”kulttuurinen ansa”, johon tytöt ovat joutuneet. Laihuuden vaatimuksen saattaakin kyseenalaistaa, mutta sille ei kuitenkaan sinällään voi mitään (Tolonen 2001, 81–85).

Samoin Välimaan (2001, 92) tutkimuksen 15–16-vuotiaille nuorille ulkonäöllä on vääjäämätön merkitys. Ruumiillisena ihanteena on tietty pituus, tietyt ruumiinosat, kuten niska, jalat, pakarot, rinnat, tukan väri, sen puhtaus ja paksuus, ihon sileyys, katse, yleinen siisteys, pukeutuminen, se, miten vaatteitaan kantaa ja olemus (Välimaa 2001, 90). Välimaan (2001, 104) mukaan omaan ulkonäön tarkkaileminen, vaatteilla, kampauksilla tai meikeillä leikkiminen ja itsensä vertaaminen kulttuurissa vallitseviin naisen ja miehen malleihin kuuluu nuorten jokapäiväiseen arkeen. Sitä kautta nuoret tutustuvat itseensä ja testaavat oman itsensä ja muiden suhtautumista. Hänen tutkimuksen 15–16-vuotiaat nuoret olivat hyvin tietoisia, minkälainen ruumis yhteiskunnassamme on pärjäävä ja haluttu. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, etteivät nuoret omaksu kulttuurisia merkityksiä sellaisenaan, vaan he neuvottelevat niistä ja myös vastustavat niitä. (Välimaa 2001, 105–106.)

### 3.2 Suorituskeskeinen nyky-yhteiskunta perfektionismin taustalla

Ulkonäkökeskeisyyden lisäksi nyky-yhteiskuntamme voi sanoa olevan myös hyvin suorituskeskeinen, mikä osaltaan tukee täydellisyyden tavoittelua. Nyky-yhteiskunnassa ihmisiltä sekä vaaditaan paljon että ihannoidaan menestystä. Suoritusten ja saavutusten tarve juontuu kulttuurimme itsetuhoisimmasta lauseesta: ”Tehkää parhaanne!”, joka on suoritusneuroosin kulmakivi (Dyer 2004, 151). Suorituskeskeisestä kulttuuristamme kertoo hyvin se, että usein esittelemme itsemme uudelle tuttavalle sanomalla ammattimme ja sen mitä teemme, ja silloin kun olemme vapaita ja sallimme itsemme vain olla, tunnemme itsemme tarkoituksettomiksi ja tyhjiksi (Bengtsson 2004, 51–52). Nykypäivän yhteiskuntaa voidaan mediayhteiskunnan lisäksi kutsua tieto-, informaatio- ja kilpailuyhteiskunnaksi. Tietotekninen kehitys on mahdollistanut informaation määrän ja käsittelymahdollisuuksien nopean kasvun, mikä on vaikuttanut työhön, koulutukseen ja vapaa-aikaan. Informaatiotekniikan ansiosta meillä on nykyään ennennäkemättömiä osallistumisen ja oppimisen mahdollisuuksia. Tämä puolestaan on aiheuttanut sen, että kiihkeärytminen työelämä edellyttää yhä laajempien kokonaisuuksien hallintaa, jatkuvaa uuden oppimista ja sopeutumista muutoksiin. Korkean ammattitaidon ja tehokkuutta ja kilpailua korostavassa yhteiskunnassa ehdoksi muodostuu jatkuva kouluttautuminen ja elinikäinen oppiminen. (Hämäläinen 2006, 43–44.) Kilpailuhenkisessä yhteiskunnassa myös tavoite- ja vaatimustasot nousevat jatkuvasti. Moni ihminen on itseensä kroonisesti tyytymätön. (Ala-Korpela 2011.)

Koulutusta pidetään sosiaalisen nousun väylänä, jonka kautta saavutetaan hyvä työpaikka ja hyvän työpaikan avulla puolestaan hyvä sosiaalinen asema (Lämsä 2009, 26). Kulttuurimme pitää älykkyyttä yliveritaisena ominaisuutena ja suorastaan takeena elämässä pärjäämiselle. Siksi epäonnistumiset, jotka jollain tapaa liittyvät älyllisiin suorituksiin, uhkaavat itsetuntoamme eniten. Kukaan ei halua laittaa epäonnistumisen syyksi heikkoa älykkyyttä. Usein hyvä itsetunto liitetäänkin kulttuurissamme ihmisen aktiivisuuteen ja suorituksiin, eikä sisäiseen tasapainoon ja siihen, että on tyytyväinen elämäänsä (Keltikangas-Järvinen 2006, 19, 45)

Lisäksi työelämämme on organisoitu hyödyttämään mahdollisimman paljon tuotantoa ja suorittamista (Bengtsson 2004, 51). Työelämässä suorituksia todella arvioidaan ja onnistumisen paine on hyvin todellinen. Epäonnistumisella sitä vastoin voi olla melkoiset seuraukset (Domar & Kelly 2009, 155.) Yhteisö, työpaikka tai koulu myös palkitsee korkeita tavoitteita omaavia ihmisiä. Esimerkiksi se suo meille korkean aineellisen hyvinvoinnin monine etuineen ja koulussa hyvin menestyminen johtaa automaattisesti korkeisiin arvosanoihin, parempiin jatkokoulutus-mahdollisuuksiin ja vanhempien ja opettajien kiitokseen. (Antony & Swinson 2009, 18; Bengtsson 2004, 51.) Näin palkitseminen ja vahvistaminen voivat ajaa etenkin työssään perfektionistisia taipumuksia omaavat ihmiset työnarkomaniaan, mikä puolestaan voi johtaa työuupumukseen.

Psykoterapeutti, työnohjaaja Kirsti Pirttijärvi (2012) huomauttaa, että nykyään työelämässä ihmisten pitää koko ajan mainostaa tai tuoda itseään esille. Kyse on aikamme ilmiöstä, narsismista, jolloin perfektionistiksi julistautuminen voi olla myös tyhjää itsekehua. Vaikka Pirttijärjen mukaan perfektionismissa on monia hyviä puolia: täydellisyyden tavoittelijat paneutuvat töihin, miettivät asiaa monelta kantilta, jaksavat tarkistaa ja heihin voi luottaa, he eivät kuitenkaan ole sen parempia työntekijä kuin ketkään muutkaan. Sillä perfektionisti ei ole tehokas. Epäonnistumisen pelossa hän pikemminkin lykkää työn aloitusta ja työskennellessään hän viilaa loputtomasti, ei päästä työtä käsistään, eikä osaa delegoida. Lisäksi perfektionistilla on usein ylimitoitettut käsitykset niin itsestään kuin työsuorituksestaan. (Torppa 2012.)

Kasvatustieteen professori Juha T. Hakala (2011) epäilee, että nykyään myös koulu patistaa meitä perfektionismiin. Hakalan mukaan joka kymmenes suomalaiskoululainen on koulu-uupunut. 16-vuotiaista tytöistä heitä on jopa joka viides. (Ala-Korpela 2011.) Myös 2009 tehdyn kouluterveyskyselyn perusteella joka kymmenes yläasteikäinen oppilas kärsii koulu-uupumuksesta ja joka toinen 15–25 -vuotias kokee elämänsä stressaavaksi. Stressin syitä ovat erityisesti kiire, liian suuret työmäärät, epävarmuus, menestymis- ja suorituspainet ja taloudellinen tilanne. (Karvonen 2009, 121.) Näin ollen usein jo ala-asteella ja viimeistään lukiossa monet ovat saaneet vakavia stressin oireita

Perfektionismista koulussa kärsivät suuremmissa määrin tytöt ja naiset kuin miehet (Uusikylä 1993, 130). Marita Kontoniemen (2003, 21) mukaan perfektionistit ovat usein tyttöjä, jotka menestyvät ahkeruutensa vuoksi hyvin peruskoulussa ja jotkut jaksavat vielä lukiossakin yhtäläillä. Liian suuret vaatimukset ja jännittäminen voivat kuitenkin uuvuttaa heidät jossain vaiheessa, jolloin he usein alisuoriutuvat ja heidän tulokset heikkenevät voimakkaasti. Psykologi Riikka Pennanen korostaa, että perfektionismi on tyypillistä erityisesti nuorille aikuisille, jotka tuntevat kovia paineita uraputkessa eteenpäin puskiessaan. Heidän kaikki heti ja nyt -asenne asettaa hurjat vaatimukset niin työ- kuin yksityiselämäänkin. Pennanen kuitenkin arvelee, ettei nuorissa naisissa ole sen enempää perfektionisteja kuin miehissä. Miehien tapa ilmaista täydellisyyden tavoitteluaan on vain todennäköisesti erilainen. (Vakkuri 2012.)

Lämsä (2009, 33) on tarkastellut monipuolisesti lapsen ja nuoren suhtautumista kouluun. Hän jakaa oppilaat neljään ryhmään: sopeutujiin, menestyjiin, vastustajiin ja vetäytyjiin. Näistä perfektionistit kuuluvat menestyjiin. Lämsän mukaan menestyjät tietävät jo varhaisessa vaiheessa, mitä he todella haluavat tehdä elämässään ja mitä he itse pystyvät tekemään saavuttaakseen tavoitteensa. Menestyjät tiedostavat, mikä merkitys koululla ja sen oppiaineilla on omien tavoitteiden saavuttamisessa ja he ovat myös valmiita tekemään lujasti töitä tavoitteittensa eteen. Osa menestyjistä on kuitenkin perfektionisteja, jotka pyrkivät jatkuvasti täydellisyyteen ja asettavat itselleen liian kovia vaatimuksia. Olennainen ero menestyjän ja perfektionistin välillä onkin se, pystyykö oppilas muuttamaan suunnitelmiaan ja antamaan itselleen luvan myös epäonnistua. (Lämsä 2009, 44–47.)

### **3.3 Itsetunto perfektionismin pohjana**

Itsetunto on meitä itseämme koskeva tunne ja perusasenne, joka leimaa suurinta osaa kaikesta, mitä teemme. Hyvän ja terveen itsetunnon perustana on lapsuudessa koettu turvallinen kiintymyssuhde lapsen ja ensisijaisen hoitajan välillä. Vanhempien, perheen ja kiintymyssuhteen ohella itsetuntoon vaikuttavat kuitenkin olennaisesti myös ystävät, koulu ja työ. Esimerkiksi vaikka kotona asiat olisivatkin hyvin, voi koulussa kiusatuksi

joutumisella olla tuhoisat seuraukset ja se vaikuttaa itsetuntoon melkein aina heikentävästi. Itsetunto on vakaa ja riippumaton kulloisestakin roolistamme (lapsen, vanhemman, kollegan tai kumppanin) ja se kuvaa, pidämmekö pohjimmiltaan itsestämme esimerkiksi suoriutumisistamme tai ulkonäöstämme riippumatta. Hyvä itsetunto on kykyä pitää itsestään huolta ja tuntea itseään kohtaan sympatiaa ja empatiaa. Itsetunto on myös syytä erottaa itseluottamuksesta. Itseluottamus on jotakin, mitä koemme suhteessa omaan kykyymme yhdellä tai useammalla elämänalueella. Saatamme esimerkiksi olla sitä mieltä että olemme taitavia laulamaan tai sisustamaan kotiamme. (Farm 2009, 19, 22.)

Itsetunto voidaan jakaa yksityiseen eli sisäiseen ja julkiseen eli ulkoiseen itsetuntoon. Yksityisellä, sisäisellä itsetunnolla tarkoitetaan sitä, mitä ihminen itsestään ajattelee ja miten hyvänä hän itseään pitää. Julkinen, ulkoinen itsetunto taas on sitä, minkä kuvan ihminen antaa itsestään muille kertomalla ja käyttäytymisellään. Tasapainoisella ihmisellä yksityisen ja julkisen itsetunnon välillä ei ole suurta eroa. Hänellä ei siis ole tarvetta ylläpitää ja näyttää ulospäin itsestään aivan erilaista kuvaa kuin hänen todella tuntemansa. Julkiseen itsetuntoon vaikuttavat ennen kaikkea kulttuuri, sosiaalinen ympäristö, missä ihminen elää ja kasvatus. Sillä jokainen kulttuuri määrittelee selvät normit siitä, miten ja mitä ihminen saa itsestään tuoda esille. (Keltikangas-Järvinen 2006,24 –25.)

Ihminen, jolla on luja itsetunto, on luottavainen ja itseensä tyytyväinen ja hänellä on sisäistä voimaa, joka kantaa hänet elämän läpi (Rose & Perski 2010, 45). Tunne on riippumaton siitä, miten tärkeää tai merkittävää oma elämä on toisten silmissä tai yhteiskunnallisella menestyksellä mitattuna. Hyvä itsetunto onkin yksilöllisten päämäärien asettamista ja rohkeutta pitää niistä kiinni sekä riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen elää niin kuin haluaa, eikä sen mukaan mitä ympäristö arvostaa (Keltikangas-Järvinen 2006, 18, 20.) Lisäksi hyvän itsetunnon merkinä on kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Epäonnistuessa ihminen ei tällöin syytä itseään, vaan pohtii, mitä tapahtuneesta voi oppia seuraavia tilanteita varten, niin että uuden epäonnistumisen voisi välttää. Epäonnistuessaan itsetunnoltaan vahva ihminen ei

myöskään laske vaatimustasoaan, vaan nostaa työmääräänsä. (Keltikangas-Järvinen 2006, 22–23, 48.)

Päinvastoin kuin itsetunniltaan vahvan ihmisen heikon itsetunnon omaavan ihmisen yrityshalua epäonnistuminen ei lisää. Epäonnistuessa itsetunniltaan heikko usein laskee sekä vaatimustasoaan että työmääräänsä ja kokee olevansa huonompi kuin muut. Hän voi myös lakata kokonaan yrittämästä ja luovuttaa, koska tuntee, ettei hänestä ole mihinkään. (Keltikangas-Järvinen 2006, 22–23, 47–48.) Huonoon itsetuntoon kuuluu usein myös paljon häpeän ja kateuden tunteita muita kohtaan. Äärimmillään ihminen häpeää itseään kokonaisuudessaan, jolloin vuorovaikutuksesta muiden kanssa tulee ongelmallista. Tällöin ihminen voi myös alkaa välttämään erilaisia sosiaalisia tilanteita. Kateus on sitä, että haluaa saada jotakin toiselle ihmiselle kuuluvaa. Ihminen, jolla on huono itsetunto voikin nähdä vain sen, mitä hänellä ei ole, eikä arvosta sitä mitä hänellä on ja mitä hän itse on. Hän ikään kuin työntää osan omasta psyykkisestä painolastistaan tuttujen ja ystävien harteille, mikä ei ole heille helppoa. (Farm 2009, 59, 66.)

Yleisen käsityksen mukaan erityisesti murrosikäisen itsetunnon on todettu olevan herkästi haavoittuva ja itsevarmuudentunne ailahteleva. Murrosikäisen itsetunnossa on vaihtelua etenkin murrosiän alkuvaiheessa, 12–14-vuotiailla. Itsetunto on silloin usein hyvin tilannekohtainen. Kuitenkin niillä, joilla on lapsena hyvä itsetunto, on usein hyvä itsetunto myös läpi murrosiän. Itsetunto vakiintuu vähitellen jo varhaisina kouluvuosina, eikä olekaan mitään takeita siitä, että murrosikään aina liittyisi itseluottamuksen laskua. (Keltikangas-Järvinen 2006, 33.) Murrosikäisen itsetunnon kehityksessä erityisesti tovereiden muodostama taustaryhmä on merkittävä tekijä. Ryhmään kuuluminen ja ryhmän nauttima arvostus vaikuttavat siihen, miten murrosikäinen kokee itsensä. Jos hän kokee olevansa merkittävän ryhmän jäsen tai jos hän samastuu sellaiseen ryhmään, joka nauttii yleistä arvostusta, on hänen itsetuntonsaakin parempi kuin silloin kun hän tuntee olevansa ryhmän ulkopuolella tai kun ryhmä, johon hän kuuluu ei ole lainkaan arvostettu. Tällöin ryhmän vahvuus on samalla hänen vahvuuttaan ja ryhmän voima hänen itseluottamustaan. (Keltikangas-Järvinen 2006, 60.)

12-vuotiaana yksilölliset erot ovat suuria ja fyysiset ominaisuudet, kömpelyys jne. saattavat näkyä itsetunnossa (Laine 2005, 36). Yleensäkin ottaen murrosikäiset kokevat

olevansa jossakin kehityksensä vaiheessa liian lihavia, liian laihoja, liian lyhyitä, liian pitkiä tai kehittyneensä liian varhain tai liian myöhään. Tavallisesti tytöt huolehtivat liikapainosta, vaikka olisivat normaalipainoisia ja pojat puolestaan lyhyydestä tai alipainosta. (Aalberg & Siimes 2007, 162.) Nuoret työstävät rakentumassa olevaa aikuisidentiteettiään sekä henkisesti että ruumiillisesti ulkoisen olemuksensa – ruumiin, vaatetuksen ja fyysisen toiminnan – kautta. (Wilska 2001, 63). 12-vuotias havaitsee hyvin puutteensa, tarkistaa minäkuvaansa tovereittensa avulla ja myös ennakoi toimintansa seurauksia. Näin hän välttyy vuorovaikutussuhteiden vaikeilta konfliktitilanteilta. Tämänikäiselle onkin erityisen tärkeää, mitä muut hänestä ajattelevat ja käyttäytykö hän roolinsa mukaan. Oman yksilöllisyyden löytämisen ja toisten tahtoon mukautumisen välillä vallitsee selvä ristiriita. (Laine 2005, 36.) Nuorten pelot ja ahdistuneisuus liittyvät ennen kaikkea omaan psyykkiseen ja fyysiseen erillisyyteen ja sosiaalisen arvioinnin kohteena olemiseen (Ranta 2006, 66).

Elämä on vaikeaa, jos itsetunto on heikko. Kestääkseen ihminen kehittää erilaisia käyttäytymistapoja kompensoimaan puuttuvaa itsetuntoa. (Rose & Perski 2010, 45.) Heikolla itsetunnolla voikin olla olennainen vaikutus erilaisten persoonallisuudenpiirteiden syntyyn (Farm 2009, 22). Psykologi ja tutkija Maarit Johnsonin (2010), jonka erikoisalaa itsetunto on ja YTHS:n johtajapsykiatrin Timo Niemen (1995) mukaan nimenomaan perfektionismin taustalla on nähty olevan huono itsetunto, joka taas on saanut alkunsa varhaisista lapsuuden kokemuksista (Korhonen 1995; Rose & Perski 2010).

Perfektionistin itsetunto on suoristusperusteinen, eli hän hakee vahvistusta sille, mitä tekee, pikemmin kuin sille, mikä on. Perfektionistin sisäinen itsetunto onkin yleensä heikko ja ulkoinen vahva, jolloin suoritukset paikkaavat hänen sisäistä itsetuntoaan (Rose & Perski 2010, 60). Huono itsetunto ajaa ihmisen jatkuviin suorituksiin ja ”näyttämään” muille (Keltikangas-Järvinen 2006, 38). Pyrkimys koulussa tai työssä täydellisyyteen on monelle tapa korvata muilla alueilla koettua huonommuuden tunnetta (Uusikylä 1993, 145). Koska perfektionistilla on taipumusta kaikki tai ei mitään - ajatteluun arvioidessa suoritustaan, niin saadessaan esim. huonon arvosanan tentistä, hänellä on tapana laajentaa epäonnistumisen tunne tentistä häneen itseensä. Hän ajatteleekin usein, että tehtävän epäonnistuminen tekee hänestä epäonnistuneen ihmisen.



(Domar & Kelly 2009, 50.) Suoritusperusteisen itsetunnon ongelmana on nimenomaan se, että sitä pitää jatkuvasti kohentaa jollain tavalla. Eli se on aivan liian riippuvainen muiden vahvistamisesta ja kehuista, ja sitä on vaikea hallita. Tämä puolestaan voi aiheuttaa ongelmia ihmissuhteista, koska muista tulee helposti oman itsetunnon kohentamisen ja itsearvostuksen välineitä. Suoritusperusteisen ja heikon itsetunnon omaava ihminen ei myöskään usein pysty arvostamaan muita heidän ainutlaatuisien ominaisuuksien ja kykyjen vuoksi ja omaisista ja ystävistä saattaa tuntua, että heitä idealisoidaan, aliarvostetaan tai että heitä ei ymmärretä. (Bengtsson 2004, 194; Farm 2009, 22–23.) Johnson (2010), toteaa, että kun ihmisellä on hyvä sekä sisäinen että ulkoinen, menestykset lisäävät hänen itseluottamustaan. Tällaista henkilöä voidaan kutsua tyytyväiseksi suorittajaksi. (Rose & Perski 2010, 60.)

### **3.4 Kasvuympäristön ja autoritaarisen kasvatustyylin yhteys perfektionismin syntyyn**

Itsetunnon lisäksi on syytä paneutua myös vanhempien kasvatustyyliin perfektionismin aiheuttajana. Sillä yleensä vanhempien kasvatustyyllillä on nähty olevan selvä vaikutus lapsen perfektionismin syntyyn. Diana Baumrind, tunnettu psykologi Kalifornian yliopistosta, jaottelee vanhempien kasvatustyyliä kolmeen ryhmään: määräilevään (*authoritarian*), auktoritatiiviseen (*authoritative*) ja sallivaan (*permissive*) kasvatukseen, joista auktoritatiivinen kasvatustyyli on paras vanhemmuuden muoto (Baumrind 1989, 353–354). *Autoritaarisena, määräilevänä kasvattamisena*, pidetään suomalaisen kasvatuserinteen mukaista ankaraa kasvatusta, jolloin tavoitteena on kasvattaa lapsista kuuliaisia, nöyriä, rehellisiä ja ahkeria kansalaisia (Kempainen 2001, 17–18). Määräilevät vanhemmat yrittävät muokata, kontrolloida ja arvioida lapsen käyttäytymistä suhteessa tiettyihin korkeampien auktoriteettien määrittelemiін käyttäytymisstandardeihin. Vanhempien sana on laki ja heidän kieltojaan ja käskyjä ei saa asettaa kyseenalaisiksi. Siksi vanhemmat suosivat pakottamista ja rankaisemia ja voimaakäyttäviä menetelmiä hillitäkseen lapsen omaa tahtoa, joka on ristiriidassa vanhempien näkemyksen kanssa. Määräilevä vanhempi ei pidä lapsen kanssa keskustelua ja vaatimustensa perustelua tarpeellisena. (Baumrind 1989, 353.) *Sallivat*

*vanhemmat* sen sijaan kontrolloivat lapsiaan vähän ja hyväksyvät helposti lasten toiveet, tavat ja impulssit. Vanhemmilla on löyhä kuri, eivätkä he käytä rankaisuja. Vanhempi kysyy lasten mielipiteitä menettelytavoista ja selittää perheen sääntöjä, mutta asettaa lapselle vähän vaatimuksia. Sallivat vanhemmat eivät vaadi lapselta myöskään tämän kehitystason edellyttämää kypsyyttä. (Baumrind 1989, 354.)

*Auktoritatiivinen kasvatus* perustuu vanhemman aitoon auktoriteettiin. Vanhempi pyrkii ohjaamaan lastansa rationaalisella tavalla. Lasten käyttäytymiselle asetetaan rajat ja säännöt ja vanhempi harjoittaa lujaa kontrollia, kun vanhemman ja lapsen toiminta on ristiriidassa. Tämä on yhteistä määräilevän kasvatuksen kanssa, mutta auktoritatiiviset vanhemmat eivät kahlitse lapsiaan rajoituksilla, vaan kuuntelevat lasten vastaväitteitä ja huomioivat heidän mielipiteensä. Säännöt ovat lähinnä demokraattisia. Auktoritatiiviset vanhemmat keskustelevat lastensa kanssa säännöistä ja perustelevat odotuksensa. Aikuinen tekee lopulliset ratkaisut itse, mutta voi myös tunnustaa lapselle erehdyksensä. (Baumrind 1989, 353–354.) Määräilevässä kasvatuksessa vuorovaikutus suuntautuu yksisuuntaisesti vanhemmilta lapsille, kun taas auktoritatiivisessa kasvatuksessa vuorovaikutus on vastavuoroista (Kemppainen 2001, 19).

Korkealla autoritaarisella kasvatuksella ja psyykkisellä kontrolloinnilla on selvä yhteys lapsen perfektionismin syntyyn. Lasta, jota rankaistaan ja kritisoidaan jatkuvasti siitä, ettei tee asioita oikein, oppii tällöin, että asiat täytyy tehdä aina oikein (Antony & Swinson 2009, 19). Autoritaarisessa kasvatuksessa rajat voivatkin olla niin tukehduuttavia, ettei nuorelle jää tilaa kasvaa ja elää nuoruutta. Tällöin nuori voi alkaa toteuttaa vanhempien toiveita ja odotuksia tukahduttamalla omat halunsa. Hän tukahduttaa mieluummin omat ajatuksensa ja halunsa kuin asettautuu vanhempiaan vastaan. (Aalberg 1991, 1766.)

Kawamura, Frost ja Harmatz (2002) ja Craddock, Church ja Sands (2009) osoittavat tutkimuksissaan, että ankaralla ja autoritaarisella kasvatustyyllillä on yhteyttä juuri neuroottisen, epäterveen perfektionismin syntyyn. Biran ja Reese (2007) osoittavat myös amerikkalaisilla korkeakouluopiskelijoilla tehdyssä tutkimuksessaan, että vanhempien korkeilla odotuksilla ja tuhoisalla kritiikillä on selvä yhteys neuroottiseen perfektionismiin, joka taas ennustaa erityisesti sosiaalista ahdistuneisuutta. Kenney-

Bensonin ja Pomerantzin (2005, 34–36) tutkimuksessa äidin luja kontrollinkäyttö ennustaa varsinkin 7–10- vuotiaiden amerikkalaisten lasten itseen kohdistuvaa perfektionismia, mikä johtuu ennen kaikkea lapsen uskomuksesta, että häneltä odotetaan täydellisyyttä. Vanhemman ankara kasvatus siis vaikuttaa lasten itseen kohdistuvaan perfektionismiin (self-oriented perfectionism), joka on pitkälti sosiaalisesti määräytynyttä (socially prescribed perfectionism).

Vaikka kasvatuksessa lapsen kiittäminen ja kehuminen on sinällään välttämätöntä ja positiivista, saattaa sillä olla myös vastakkainen merkitys. Tällöin liiallinen kehuminen voi myös edesauttaa perfektionismin syntymistä. Nimittäin Keltikangas-Järvisen (2006) mukaan ylenpalttinen kehuminen ei enää tuekaan lapsen itsetuntoa, vaan siihen sisältyy suoritusvaatimus. Tällöin vanhemmat kiittämällä ja kehumalla piiskaavat lastansa yhä parempiin ja parempiin suorituksiin. Kiittämisestä tulee vain tarkoitus osoittaa lapselle, kuinka kovasti vanhemmat lapsen suoriutumista arvostavat ja kuinka paljon he kiinnittävät siihen huomiota. Liiallinen tai väärään asiaan kohdistuva kiittäminen voikin hyvän itsetunnon sijasta aiheuttaa lapselle liian korkeita vaatimuksia ja huomattavia suorituspaineita. Näin lapsi oppii, että kiitosta ja hyväksyntää saa vain suorituksista. Vanhempien tulisi sitä vastoin kehua lasta itseään ja antaa hänen olemassaololleen positiivista palautetta. Näin lapsi oppisi, että hänet hyväksytään sellaisenaan, eikä suoritusten kautta. (Keltikangas-Järvinen 2006, 134–135.)

Kasvatustyylin lisäksi perfektionismin taustalla voi olla myös kaoottinen koti, jolloin lapsi käyttää perfektionismia tapana ottaa hallitsematon tilanne hallintaan. Koska osa elämästä on kaaoksessa, lapsi yrittää ottaa asiat hallintaan käyttämällä ylikontrollia muilla elämänalueilla. (Domar & Kelly 2009, 54, 57) On esimerkiksi havaittu, että alkoholistien lapsilla on suurempi taipumus perfektionismiin (Gaspar 2007).

## 4 PERFEKTIONISMIN SEURAUKSET

Kun perfektionisti tekee virheen tai kun hänen korkeat, tiukat ja joustamattomat tavoitteet jäävät usein saavuttamatta ja hän ei pysty olemaan omien vaatimustensa mittainen, hän on normaalia ihmistä taipuvaisempi tuntemaan riittämättömyyttä, toivottomuutta, turhautumista, surua, vihaa ja ärtymystä, eli useita negatiivisia tunteita (Antony & Swinson 2009, 29–37; Farm 2009, 56). Viha, ärtymys, kiukku, loukkaantuminen, raivo ja huonotuulisuus voidaan kaikki sisällyttää suuttumuksen tunteeseen. Stressaavan nyky-yhteiskuntamme jäsenillä on taipumus suuttua nimenomaan syistä, jotka liittyvät ajan puutteen kokemiseen tai tunteeseen hallinnan ja kontrollin menettämisestä. (Farm 2009, 57.) Perfektionistilla voi olla vaikeuksia käyttää aikaa hyvinvointinsa kannalta järkevästi. Sillä perfektionismi saattaa vaikuttaa ihmisen kykyyn nauttia vapaa-ajasta ja rentoutumisesta. Ihmisten, joilla on hyvin korkeat tavoitteet esimerkiksi työssään, voi olla vaikea tehdä jotain muuta, mikä ei liity työhön. Näin heillä ei ole työn ohessa aikaa harrastuksiin, urheiluun, lukemiseen tai muuhun rentouttavaan oheistoimintaan. (Antony & Swinson 2009, 29.)

Tutkimusten mukaan perfektionistit reagoivat voimakkaammin paineisiin jo puhtaasti fysiologisesti, mikä johtaa siihen, että stressihormonien erityis kiihtyy voimakkaasti. Perfektionismi voikin aiheuttaa tai pahentaa unettomuutta ja muita stressi- ja ahdistusperäisiä vaivoja. Perfektionistilla on myös epärealistisia odotuksia stressin suhteen. Sillä he uskovat, että jos he tekevät riittävästi töitä pyrkiessään täydellisyyteen, kaikki stressi häviää. Stressi on perfektionistille merkki epäonnistumisesta (Domar & Kelly 2009, 50, 52; Rose & Perski 2010, 140.) Kaiken kaikkiaan perfektionismi liittyy useisiin psyykkisiin ongelmiin, kuten masennukseen, ahdistukseen, sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja ujouteen, pakko-oireiseen häiriöön, sekä kehonkuvan ja syömisen häiriöihin. Stressistä ja ahdistuksesta johtuen perfektionisteilla taas on kohonnut riski moniin sairauksiin. Yleensä perfektionistilla on riski kaikenlaisiin riippuvuuksiin: ostamiseen, laihduttamiseen, alkoholismiin ja työhön ja äärimmillään se voi johtaa myös aviollisiin ongelmiin, huumeiden väärinkäyttöön ja jopa itsemurhaan. (Domar & Kelly 2009, 46,51; Torppa 2012.) Perfektionismin moninaisista seurauksista keskityn omassa tutkimuksessani erityisesti psyykkisiin ongelmiin: ahdistukseen ja

masennukseen sekä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon, koska ne nousivat kerätystä aineistostani vahvimmin esille.

#### **4.1 Ahdistuneisuus ja masennus**

Arkikielessä sanaa ”masennus” käytetään monella eri tavalla. Siksi aluksi on tärkeää hahmottaa mitä eri merkityksiä sillä on. Ensinnäkin masentunut mieli voi voimakkuudeltaan vaihdella normaaleista surullisuuden kausista, joita kaikki tilapäisesti kokevat vakavampaan masennustilaan, joka häiritsee jo huomattavasti toimintaa (Antony & Swinson 2009, 30). Kuka tahansa voi olla hetkellisesti surullinen tai alakuloinen, kun elämässä tapahtuu ikäviä asioita. Mielialan laskeminen hetkellisesti ei vaikuta tällöin ratkaisevasti jokapäiväiseen elämään. Kun taas masentunut mieliala kestää yhtäjaksoisesti viikkoja, kuukausia tai jopa vuosia, kyseessä on masennustila, muuttuva ja taustaltaan monitekijäinen sairaus. (Heiskanen, Tuulari & Huttunen 2011c, 8.) Masennustilat eli depressiot ovat masennusoireyhtymiä, jotka mielenterveyden häiriönä luokitellaan mielialahäiriöiden alaryhmäksi (Isometsä 2011c, 19). Masennustilan oireita ovat tyypillisesti masentunut mieliala ja kiinnostuksen puute normaaleihin toimintoihin, väsymys, itseluottamuksen tai itsearvostuksen menetys, kohtuuton itsekritiikki tai syyllisyyden tunne, vaikeus tehdä päätöksiä tai keskittyä, psykomotorinen hidastuminen tai kiihtyneisyys, muutokset unessa, ylensyöminen tai ruokahaluttomuus ja painon muutokset sekä toistuvat kuolemaan tai itsetuhoon liittyvät ajatukset tai jopa itsetuhoisen käytös. Masennustilat taas jaetaan edellä mainittujen oireiden vaikeusasteen ja laadun perusteella lieviin, keskivaikeisiin, vaikeisiin ja psykoottisiin masennustiloihin. Masennustilan oirekuvan vaikeusaste korreloi näin ollen yleensä selvästi myös siihen liittyvän toimintakyvyn laskun kanssa. Yleensä masennustilan ollessa lievä masentunut kykenee vielä käymään töissä, vaikkakin tämä vaatii tavanomaista enemmän ponnistelua eikä toimintakyky vastaa henkilön normaalia. Keskivaikeasta masennustilasta kärsivän henkilön työ- ja toimintakyky sen sijaan on merkittävästi alentunut, ja hän tarvitsee usein sairauslomaa. Vaikeasta tai psykoottisesta masennuksesta kärsivä on yleensä selvästi työkyvytön ja hän tarvitsee jatkuvaa seurantaa ja huolenpitoa, usein sairaalaympäristössä. (Isometsä 2011b, 20–21.)

Masennusta sairastaa samanaikaisesti noin 5–6 % aikuisväestöstä eli noin 250 000 suomalaista aikuista. Voidaan arvioida, että elämänaikaisesti noin 20 % väestöstä kärsii mielenterveyden häiriön kriteerit täyttävästä ja todennäköisesti hoitoa vaativasta masennuksesta. Väestörakenteen muuttuessa ja ikäihmisten määrän kasvaessa on oletettavaa, että myös vakavasti masentuneiden vanhusten lukumäärä kasvaa lähivuosina. (Heiskanen, Tuulari & Huttunen 2011a, 14.) Lapsista (0–12 v) sen sijaan noin 1–2 % kärsii masennuksesta, ja murrosiän alkaessa, 12–13 ikävuoden paikkeilla, masennus yleistyy selvästi. Uusien masennusjaksojen ilmaantumisen huippukohta taas on 15–18 vuoden iässä. Näin ollen eriasteiset masennustilat ovat nuoruusikäisten (12–22 v) yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä. (Karlsson & Marttunen 2011, 357.)

Isometsän (2011a, 31) mukaan yleisimpiä masennukselle altistavia piirteitä ovat estyneisyyteen, epävakauteen ja itsetunto-ongelmiin liittyvien persoonallisuuden piirteiden ohella vaativuus ja perfektionismi. Samoin useat muut tutkijat yhtyvät Isometsän ajatuksiin perfektionismin ja masennuksen yhteydestä (ks. esim. Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins & Flynn 2002; Hewitt & Flett 1993; Huprich, Porcerelli, Keaschuk, Binienda & Engle 2008) Usein masennusalttiit ihmiset tavoittelevat täydellisiä suorituksia. Koska vaatimustaso on korkea, on sen saavuttaminen vaikeaa. (Kopakkala 2009, 126.) Näin ollen kun perfektionistin korkeat vaatimukset jäävät alituisen kohtaamatta, hän alkaa usein tuntea itsensä pettyneeksi, riittämättömäksi, toivottomaksi ja arvottomaksi, mikä voi johtaa ahdistukseen ja lopulta masennukseen (Antony & Swinson 2009, 30).

Hewitt ja Flett (1993) toteavat, että ihmisillä, joilla perfektionismin taso on korkea (erityisesti itseen kohdistuva ja sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi) on suurempi riski kokea masennusta kuin ei-perfektionisteilla, erityisesti stressiajanjakson aikana ja epäonnistumisten jälkeen. Esimerkiksi ihmiset, joilla perfektionismin taso on korkea, voivat olla alttiita masennukselle aikana, jolloin heillä on paljon kokeita koulussa. Varsinkin jos he eivät menesty joissain kokeissa niin hyvin kuin odottivat. (Antony & Swinson 2009, 172.) Liiallinen kiltteys, vaativuus ja täydellisyyden tavoittelu ovatkin keskeisiä itsestä kumpuavia stressin lähteitä. Jolloin pitkään jatkuvalla stressillä on

altistava vaikutus masennukseen ja sen mahdolliseen uusiutumiseen. (Heiskanen, Tuulari & Huttunen 2011b, 9.)

Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins ja Flynn (2002) ovat tutkineet perfektionismin ulottuvuuksien, ahdistuneisuuden, masennuksen, stressin ja vihan välisiä suhteita iältään 10–15-vuotiailla lapsilla. Hewittin ym. mukaan itseen kohdistuva perfektionismi (self-oriented perfectionism) liittyy selvästi masennukseen ja ahdistuneisuuteen, kun taas sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi (socially prescribed perfectionism) liittyy masennuksen ja ahdistuneisuuden ohella selvästi myös sosiaaliseen stressiin, vihan tukahduttamiseen ja vihan ulospäin suuntaamiseen. Sosiaalisesti määräytynyt perfektionismi liittyy siis laajemmin psykologisiin vaikeuksiin kuin itseen kohdistuva perfektionismi. (Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins & Flynn 2002, 1049, 1054.) Tulokset osoittavat lisäksi, että itseen kohdistuva perfektionismi on vuorovaikutuksessa sekä itseen/saavutuksiin kohdistuvan stressin että sosiaalisen stressin kanssa ennustamassa masennusta ja sosiaalisen stressin kanssa ennustamassa ahdistuneisuutta. Täten itseen kohdistuva perfektionismi voi toimia herkkyystekijänä, joka vaatii stressiä johtaakseen masennukseen. (Hewitt ym. 2002, 1058.) Myös Hewittin ym. tulosten perusteella voidaan todeta, että perfektionismin ulottuvuudet voivat olla olennaisia muuttujia ja ennustetekijöitä sekä lasten että aikuisten sopeutumattomuudessa, ahdingossa ja masennuksessa.

Masennuksen hoidossa perfektionististen ajatusten ja käyttäytymisen muuttaminen on olennaista (Antony & Swinson 2009, 30–31). Masentunut tuntee, että hänen pitäisi olla täydellinen, ja koska hän ei jaksakaan tehdä riittävän monia asioita heti, hän lykkää asioita myöhemmäksi. Masentuneen tuleekin tulla tietoisiksi epärealistisista tavoitteistaan, laskea vaatimustasoaan ja oppia tekemään virheitä. Masentuneen täytyy asettaa itselleen niin pieniä päivittäisiä tavoitteita, että hän selviää niistä ja antaa itsensä kokea tyytyväisyyttä kaikista askelista. Tällöin epäonnistumisen pelko ei ahdistaa. Masennuksesta selviäminen edellyttää oman tilan hyväksymistä ja riittävän pieniä, vähitellen kasvavia tavoitteita, joissa onnistutaan. (Kopakkala 2009, 126–127.)

## 4.2 Yksinäisyys, sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko

Perfektionismilla on suuri vaikutus sosiaalisiin suhteisiin ja se voi aiheuttaa niissä useita ongelmia. Perfektionistit saattavat esimerkiksi olla tuomitsevia ja kriittisiä ihmisiä kohtaan, jotka tekevät asiat eri tavalla kuin he. (Antony & Swinson 2009, 26.) Perfektionisti ei usein pysty arvostamaan muita heidän ainutlaatuisten ominaisuuksien ja kykyjen vuoksi ja omaisista ja ystävistä saattaa tuntua, että heitä idealisoidaan, aliarvostetaan tai että heitä ei ymmärretä (Farm 2009, 23). Perfektionistin murehtiessa omia usein hyviäkin suorituksiaan, toinen voi myös loukkaantua ja miettiä, mitä perfektionisti ajattelee hänen huonommasta menestymisestään. Näin perfektionisti voi omalla käyttäytymisellään karkottaa ihmiset ympäriltään ja tulla yksinäiseksi.

Lisäksi perfektionismi liittyy useiden tutkimusten (ks. esim. Alden, Bieling ja Wallace 1994; Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia & Faccenda 1996) mukaan erityisen läheisesti sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Sosiaalisella ahdistuneisuudella tarkoitetaan voimakasta ahdistusta, pelkoa tai epämukavuutta toisten ihmisten seurassa, joka tavallisesti liittyy noloksi tai nöyryytetyksi tulemisen pelkoon. Äärimmäinen ujous ja lavakammo ovat tästä hyviä esimerkkejä. Sosiaalisesti ahdistunut tyypillisesti pelkää ja välttelee kahdenlaisia sosiaalisia tilanteita. Niitä puhumistilanteita, joissa ollaan vuorovaikutuksessa toisiin (esim. vieraan ihmisen tapaaminen, juhliin meno, ystävien kutsuminen päivälliselle, ja treffit) sekä esiintymisiä, jossa ollaan muiden huomion keskipisteenä ja muut kiinnostavat huomiota omaan käyttäytymiseen (esim. julkisesti puhuminen, esitelmän pito, vastaaminen kysymykseen luokassa ja tilanteet, joissa henkilö tekee jotakin muiden katsellessa, esim. tanssii tai laulaa). Joutuessaan pelottavaan tilanteeseen ihmiset, jotka ovat sosiaalisesti ahdistuneita, kokevat useita fyysisiä ahdistusoireita, kuten vapinaa, kohonnutta sydämensykkettä, hengenahdistusta ja huimausta. Pelottavinta näissä oireissa on erityisesti se, että muut huomaavat ne, jolloin sosiaalisesti ahdistunut hermostuu siitä, että hänet leimataan oudoksi, huonoksi, tyhmäksi tai epämiellyttäväksi. Ihmisillä, joilla sosiaalisen ahdistuneisuuden taso on korkea, on tapana uskoa, että muut tuomitsevat heidät automaattisesti negatiivisesti. (Antony & Swinson 2009, 27, 32.) Koska perfektionistit eivät halua tehdä virheitä, koululuokassa he usein kieltäytyvät osallistumasta keskusteluihin, koska pelkäävät että



voisivat sanoa väärän vastauksen ja saisivat hävetä (Kottman & Ashby 2000). On normaalia, että tunnemme kaikki ajoittain jonkinasteista ahdistusta ja jännitystä joissain sosiaalisissa tilanteissa, esimerkiksi julkisesti esiintyessämme. Perfektionisteilla sosiaalinen ahdistuneisuus voi kuitenkin olla niin voimakasta, että he välttävät kaikkia sosiaalisia tilanteita. Silloin kyseessä voi olla mielenterveydenhäiriö, sosiaalinen fobia. (Antony & Swinson 2009, 31–32, 198–200.)

Sosiaalisen ahdistuneisuuden äärimmäisessä muodossa, jota kutsutaan sosiaalisten tilanteiden peloksi tai sosiaalisesti fobiaksi, sosiaalisiin tilanteisiin liittyvä ahdistuneisuus on luonteeltaan jatkuvaa, intensiivistä ja suhteettoman voimakasta. Sosiaalisessa fobiassa ihminen välttelee toistuvasti sosiaalisia tilanteita, koska pelkää käyttäytyvänsä niissä tavalla, jonka takia joutuu nöyryytetyksi. Tai sitten hän kestää näitä tilanteita vain voimakkaan ahdistuneisuuden vallassa. Usein henkilö itse tajuaa pelkonsa olevan liiallista tai epärealistista. Häiriö rajoittaa toimintakykyä erityisesti opiskelu- ja työelämässä ja muissa sosiaalisissa tilanteissa. Sosiaalisesta pelosta kärsivän onkin usein vaikeaa solmia ja ylläpitää ihmissuhteita ja hänellä on täten usein keskimääräistä heikompi sosiaalinen tukiverkosto. Sosiaalinen fobia voidaan vakavuuden perusteella jakaa myös yleistyneeseen ja ei-yleistyneeseen muotoon. Yleistyneessä sosiaalisessa fobiassa oireita esiintyy useimmissa sosiaalisissa tilanteissa ja ei-yleistyneessä muodossa oireet esiintyvät vain tietyn tyyppisissä tilanteissa. Tämän jaottelun perusteella on kuitenkin enää vaikea sanoa, milloin sosiaalisessa fobiassa kyse on mielenterveydenhäiriöstä. (Isometsä 2007, 246, 248, 250.) Ranta (2006, 67) korostaa, että sosiaalinen fobia on psyykkinen ahdistuneisuushäiriö, joka näkyy ahdistuneisuuden aiheuttamana toimintahaittana, esimerkiksi kyvyttömyytenä solmia ikätoverisuhteita, käydä koulua tai harrastaa. Koulusta poissaolemisen, koulusta kesken päivän pois lähtemisestä tai koulutuksen keskeyttämisestä voi tulla jopa keino vältellä vaikeita tilanteita (Lämsä & Takala 2009, 188). Koulun menemisen pelko voi myös liittyä reaalisiin ongelmiin, kuten kiusatuksi tulemiseen (Ranta 2006, 69).

Sosiaalisten tilanteiden pelon oireet alkavat yleensä jo teini-iässä, tyypillisimmillään 12-vuotiaana. Se, miksi sosiaalinen ahdistuneisuus sitten lisääntyy nuoruusikään tultaessa, johtuu siitä, että nuoruusikään tultaessa yksilön tietoisuus toisten ihmisten ajatteluprosesseista lisääntyy. Tässä iässä toveriryhmän merkitys siis kasvaa: nuoret

alkavat pitää ikätovereitaan pääasiallisena ulkopuolisen tuen lähteenä ja vertailukohtana itsearvostuksen muodostumiselle. On kuitenkin tavallista myös, että lieviä sosiaalisen ahdistuneisuuden ensioireita esiintyy teini-iässä, mutta itse häiriö puhkeaa myöhemmin nuorella aikuisiällä jonkin ahdistusta lisäävän elämäntilanteen yhteydessä. (Isometsä 2007, 250; Ranta 2006, 66, 68.)

Tutkimusten mukaan perfektionistin sosiaalinen pelko syntyy nimenomaan hänen korkeista vaatimuksista itseä kohtaan eli siitä miten haluaisi näyttäytyä muiden silmissä, virheiden tekemisen pelosta ja luulosta, että myös muilla on itseä kohtaan sosiaalisissa tilanteissa kovat vaatimukset ja he ovat kriittisiä. (Lundh & Öst 2001, 4.) Alden, Bieling ja Wallace (1994) osoittavat tutkimuksessaan, että amerikkalaisten korkeakouluopiskelijoiden kokema sosiaalinen ahdistuneisuus liittyy erityisesti sosiaalisesti määräytyneeseen perfektionismiin (socially prescribed perfectionism), mutta ei juuri ollenkaan itseen kohdistuvaan perfektionismiin (self-oriented perfectionism). Tällöin sosiaalinen ahdistuneisuus voisi perfektionistilla johtua siitä, että hän luulee muiden odottavan häneltä täydellisyyttä. Välttämällä sosiaalisia kontakteja muihin perfektionisti ei myöskään opi, että muut voisivat olla vähemmän kriittisiä, kuin hän itse odottaa. Näin sosiaalisten tilanteiden välttely vain ylläpitää perfektionistisia ajatuksia.

## 5 TUTKIMUKSEN TARCOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksen lähtökohtana on tämänhetkinen yhteiskuntamme, jossa korostetaan yhä enemmän suoriutumista, kilpailua ja menestymistä. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää 6. luokkalaisten omia kokemuksia ja heidän ajatuksiaan, käsityksiään ja mielipiteitään täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä ja koulussa.

Tutkimustehtävät ovat:

1. Millaisia ajatuksia ja kokemuksia 6. luokkalaisilla on täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä ja koulussa

1.1 Missä määrin ja miten 6. luokkalaiset pyrkivät täydellisyyteen ulkonäössä ja koulussa?

1.2 Mitä syitä 6. luokkalaiset näkevät olevan ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen taustalla?

1.3 Mitä seurauksia 6. luokkalaiset näkevät ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen aiheuttavan nuoren hyvinvoinnille?

2. Mitä yhtäläisyyksiä ja eroja ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen välillä on?

## 6 TUTKIMUSAINEISTOT JA – MENETELMÄT

### 6.1 Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen eroista on keskusteltu pitkään ja laadullista tutkimusta on kuvattu jopa kritiikkinä määrälliselle tutkimukselle. Kuten aiemmin käy ilmi, näitä kahta suuntausta on eroteltu pääosin kahdella tavalla: korostamalla eroja toisaalta tutkimuskäytänteissä ja toisaalta periaatteellisissa kysymyksissä. Nykyään kuitenkin useat tutkijat haluavat poistaa tämäläpäläisen vastakkaisasettelun ja yhdistää kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia tutkimuksia keskenään. Näin ollen kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus voidaan nähdä pikemminkin toisiaan täydentävinä kuin vastakkaisina, kilpailevina suuntauksina. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 131–132; Tuomi & Sarajärvi 2002, 66, 68.) Myös oma tutkielmani oli luonteeltaan kvalitatiivinen että kvantitatiivinen. Sillä käytin aineiston hankinnassa kvalitatiivisten menetelmien rinnalla kvantitatiivisista menetelmistä likert-asteikkoa. Näin pyrin saamaan tutkittavasta ilmiöstä mahdollisimman monipuolista tietoa.

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen, mikä sisältää ajatuksen, että todellisuus on moninainen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja yleensä aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. (Hirjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 160.) Samoin kvalitatiiviselle tutkimukselle on keskeistä osallistuvuus eli pyrkimys päästä enemmän tai vähemmän kosketuksiin tutkittavien kanssa. Siinä suositaan metodeja, joissa pyritään tavoittamaan tutkittavien oma näkökulma ja ”ääni”. Keskeinen perustavanlaatuinen kysymys kvalitatiivisessa tutkimuksessa selittämisen sijaan onkin, miten minä voin ymmärtää toista. Tässä tehtävässä tutkijan on tärkeää yrittää tunnistaa omat uskomuksensa, asenteensa ja arvostuksensa, etteivät ne sekoitu tutkimuskohteeseen. (Eskola & Suoranta 1998, 16–17.; Tuomi & Sarajärvi 2002, 70.) Omassa tutkimuksessani kvalitatiivisen tutkimuksen luonne tulee esiin pyrkimyksenä tavoittaa 6- luokkalaisten omakohtaisia ajatuksia ja kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään tavallisesti suhteellisen pieneen määrään tapauksia, joita pyritään analysoimaan mahdollisimman perusteellisesti. Puhutaan aineiston harkinnanvaraisesta tai teoreettisesta otannasta tai näytteestä. Aineiston tieteellisyyden kriteeri ei tällöin ole sen määrä vaan laatu. Pyrkimyksenä kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei olekaan tilastolliset yleistyksset, vaan pyrkimys kuvata jotakin tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jostakin ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 1998, 18, 61.) Lähtökohtana omassa tutkimuksessani ovatkin vain kahden 6- luokan oppilaiden ajatusten ja omakohtaisten kokemusten ymmärtäminen. Laadullista tutkimusta voidaan myös luonnehtia prosessiksi. Koska kvalitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruun väline on tutkija itse, aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen voidaan katsoa kehittyvän tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin edetessä. Tutkimuksen etenemisen eri vaiheita ei välttämättä voikaan jäsentää etukäteen selkeisiin eri vaiheisiin. (Kiviniemi 2001, 70.) Näin myös omassa tutkimuksessani tutkimuksen eri elementit: tutkimustehtävä, teorianmuodostus, aineistonkeruu ja aineiston analyysi kehittyivät ja vaikuttivat toisiinsa vuorovaikutteisesti tutkimuksen edetessä.

Karkeasti pelkistettynä, kun kvalitatiivinen tutkimus käsittelee merkityksiä, kvantitatiivinen tutkimus sen sijaan keskittyy numeroihin (Hirjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 133). Kvantitatiivisen tutkimuksen alkujuuret ovat nimenomaan luonnontieteissä ja tässä paradigmassa korostuu yleispätevät syy ja seurauksen lait. Todellisuus nähdään rakentuvan objektiivisesti todettavista tosiasioista. (Hirjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 135.) Verratessa kvalitatiivista tutkimusta kvantitatiiviseen tutkimukseen sen lähestymistapa on selvästi subjektiivisempi ja induktiivisempi kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Määrällistä tutkimusta edustaakin objektiivisuus ja deduktiivisuus. (Eskola & Suoranta 1998, 14.) Kvantitatiivisessa tutkimuksessa asetetaan hypoteeseja, joiden todistaminen oikeaksi tai vääräksi vaatii määrällisiä, yleensä tilastollisia menetelmiä (Eskola & Suoranta 1998, 19). Kvantitatiivisen tutkimuksen ideana on erityisesti saada tietoa, joka on tilastollisesti yleistettävissä (Eskola & Suoranta 1998, 61).

Tutkimuksessani käytetty likert-asteikko on eräs tyypillinen kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruutapa (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 40). Asteikkoa varten tutkimukseen liittyviä käsitteitä täytyi muuttaa mitattavaan muotoon. Muodostin kouluun ja ulkonäköön kohdistuvan täydellisyyden pyrkimisen piirteistä väittämiä, joiden avulla pystyin tutkimaan oppilaiden omaa täydellisyyteen pyrkimistä.

## 6.2 Aineiston hankinta

Eskolan ja Suorannan (1998, 15) mukaan kvalitatiivisella aineistolla tarkoitetaan pelkistetyimmillään aineistoa, joka on ilmiänsuhtaan tekstiä. Teksti voi olla syntynyt riippuen tai riippumatta tutkijasta. Laadullisen tutkimuksen tavallisimpia aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Näitä voidaan käyttää sitten joko vaihtoehtoisina, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltynä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73.) Valitsin aineistonhankintamenetelmäksi kyselyn. Täydellisyyteen pyrkiminen on hyvin arkaluontoinen ja herkkä asia, josta voi olla vaikea puhua. Täten kyselylomake soveltui tutkimusmenetelmäksi mielestäni esimerkiksi haastattelua paremmin. Tarkemmin sanottuna aineistonkeruumenetelmänä oli kontrolloitu kysely, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkija jakaa henkilökohtaisesti lomakkeet ja samalla kertoo tutkimuksen tarkoituksesta, selostaa kyselyä ja vastaa mahdollisiin kysymyksiin (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 191–192).

Tutkimukseni aineisto kerättiin lokakuussa 2011. Tutkimukseen osallistui erään Jyväskylän koulun kahden 6. luokan oppilaat, joita oli yhteensä 41. Heistä tyttöjä oli 15 ja poikia 26. Oppilaiden kyselyt toteutettiin heidän omissa luokissaan luokanopettajien ollessa paikalla. Molemmissa luokissa kaikki oppilaat täyttivät kyselyn, joten vastausprosentti oli 100 %. Olin aineistonkeruussa itse paikalla luokissa tutkijan roolissa ja jaoin oppilaille lomakkeet. Kerroin oppilaille tutkimuksen tarkoituksesta ja kävin kyselyn läpi yhdessä oppilaiden kanssa kohta kohdalta samalla dokumenttikameralla havainnollistaen. Lisäksi kerroin, että lomakkeen täyttäminen tapahtuu nimettömänä, ja että vastaukset ovat ehdottoman luottamuksellisia ja tulevat

vain minun käyttöni. Korostin, että mihinkään kysymykseen ei ole olemassa väärää vastauksia. Jaoin oppilaille yhden vastauspaperin kerrallaan, jotta he pystyivät keskittymään kysymyksiin rauhassa. Viittaamalla he saivat seuraavan paperin ja lopuksi oppilaat nitoivat kaikki vastauspaperinsa yhteen ja toivat ne minulle. Oli tärkeää, että oppilaat kokosivat kyselyn kaikki osat yhteen nippuun, jotta pystyin vertailemaan saman oppilaan vastauspapereita keskenään. Vastaajien täyttäessä lomaketta olin itse koko ajan paikalla ja sain täytetyt kyselyt heti mukaani lähtiessä. Kyselyn täyttämiseen oli käytettävissä koko oppitunti niin, että sitä oli tehtävä vähintään 20 minuuttia.

Kyselylomake rakentui kolmesta osasta, joissa käytettiin sekä avoimia että asteikkoon perustuvia kysymyksiä (ks. liite 1). Ensimmäinen ja toinen osa koostui kehyskertomuksesta ja niihin liittyvistä avoimista kysymyksistä. Käytin tässä nk. eläytymismenetelmää, jolla Eskolan (1997, 5) mukaan tarkoitetaan sitä, että vastaajille annetaan kehyskertomukseksi kutsuttu orientaatio, jonka antamien mielikuvien mukaan heidän tulee kirjoittaa pieni essee, tarina. Kehyskertomuksella tarkoitetaan siis tutkijan kirjoittamaa kertomuksen alkua. Tarinoissa taas kirjoittaja mielikuvituksensa avulla joko vie kehyskertomuksessa kuvattua tilannetta eteenpäin, tai sitä vastoin esittää, mitä kehyskertomuksessa esitettyä tilannetta ennen on voinut tapahtua. Eskolan (1997) eläytymismenetelmää mukaillen omassa tutkimuksessa vastaajien ei kuitenkaan täytynyt kirjoittaa kehyskertomuksesta tarinaa, vaan vastata kehyskertomuksen alla oleviin avoimiin kysymyksiin. Kysymykset kohdistuivat juuri kehyskertomusta ennen ja jälkeen tapahtuneeseen, eli täydellisyyteen pyrkimisen syihin ja seurauksiin.

Eläytymismenetelmätarinat eivät välttämättä kuvaa todellisuutta vaan ne ovat pikemminkin mahdollisia tarinoita siitä, mikä saattaa toteutua ja mitä eri asiat merkitsevät. Tästä huolimatta eläytymismenetelmällä saadaan silti hyvin selville, mitä ihmiset aiheesta ajattelevat. Keskeistä tutkimusmenetelmän käytössä on myös variointi, joka tarkoittaa sitä, että samasta kehyskertomuksesta on kaksi tai useampia versioita, jotka poikkeavat jonkun keskeisen asian suhteen. Täten menetelmän käytössä on merkityksellistä variaation vaikutuksen selvittäminen eli se, mikä vastauksissa muuttuu, kun kehyskertomuksessa muutetaan jotain keskeistä elementtiä. (Eskola 1997, 5–6, 29.) Tutkimuksessani käytin kahta kehyskertomuksen versiota täydellisyyteen pyrkimisestä: täydellisyyteen pyrkiminen ulkonäössä ja täydellisyyteen pyrkiminen koulussa, joiden

pohjalta oppilaiden tuli pohtia omaa täydellisyyteen pyrkimisestä sekä sitä, mistä täydellisyyteen pyrkiminen johtuu ja mitä siitä seuraa (ks. liite 1).

Kolmannessa kyselyn osassa puolestaan oli muutamia monivalintakysymyksistä, joihin vastattiin kolmeportaisella Likert-asteikolla ympyröimällä väittämä, joka sopii itseen parhaiten. Asteikkoon perustuvilla väittämillä tutkittiin oppilaiden omaa täydellisyyteen pyrkimistä ulkonäössä ja koulussa. Kysymykset 1, 4, 6, 10 ja 13 kohdistuivat ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimiseen ja kysymykset 2, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12 ja 14 puolestaan käsittelivät koulussa täydellisyyteen pyrkimistä (ks. liite 1). Kehykertomusten ja asteikkoon perustuvien kysymysten luomisen pohjana käytin Frostin ym. (1990) perfektionismimittaria (Multidimensional Perfectionism Scale). Kysymysten luomisessa oli myös huomionarvoista, että vaikka tutkin perfektionismia, ei lapselta voinut kysyä suoraan, onko hän perfektionisti, miksi ihminen pyrkii perfektionismiin tai mitä perfektionismista seuraa. Lapsilähtöisesti tarkastellen käytinkin läpi kyselyn perfektionismia lievempiä käsitteitä, eritoten käsitettä täydellisyyteen pyrkiminen.

### **6.3 Aineiston analyysi**

Aineiston analysoinnissa molemmat tutkimusmenetelmät: kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen yhdistyivät. Sillä vaikka tutkimusaineiston analyysi oli pääasiallisesti kvalitatiivista, käytin mm. prosentiosuuksia ja muuta aineistosta nousevaa numeerista tietoa aineiston analysoinnin tukena. Tuomen ja Sarajärven (2002, 106) mukaan sisällönanalyysi ja sisällön erittely voidaan erottaa toisistaan. Sisällön analyysi on kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä käytetty tyypillinen analyysimenetelmä, jossa pyritään kuvaamaan dokumenttien sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysia voidaan pitää sekä yksittäisenä metodina että väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93.) Sisällönanalyysin varsinaisia analyysitekniikkoja taas ovat luokittelu, teemoittelu ja tyypittely, joiden päällimmäisenä tarkoituksena on järjestellä, ryhmitellä ja pelkistää koottua aineistoa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95).



Sisällön erittely sitä vastoin viittaa Tuomen ja Sarajärven (2002, 106) mukaan dokumenttien analyysiin, jossa kuvataan kvantitatiivisesti esimerkiksi tekstin sisältöä. Aineiston analysoinnissa käytin sekä sisällönanalyysiä että sisällön erittelyä. Sillä oppilaiden avoimien vastausten analysointi oli sisällönanalyysia ja puolestaan avoimien vastausten pohjalta tiettyihin luokkiin sisältyvien mainintojen määrän ja prosenttiosuuksien laskeminen oli sisällön erittelyä.

Kvalitatiivisen tutkimuksen analysoinnissa käytetään laadullis-induktiivista analyysia. Tutkijan pyrkimyksenä on paljastaa odottamattomia seikkoja, jolloin tutkijalla ei ole lukkoon lyötyjä ennako-olettamuksia tutkimuskohteesta tai tutkimuksen tuloksista. Voidaan sanoa, että kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesien testaaminen, vaan aineiston yksityiskohtainen tarkastelu, jolloin pyrkimyksenä on pikemmin löytää tai paljastaa tosiasioita kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157, 160; Eskola & Suoranta 1998, 19.)

Laadullinen analyysi voi olla aineistolähtöistä, teoriasidonnaista tai teorialähtöistä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 97). Omassa tutkimuksessani käytin lähinnä teoriasidonnaista eli teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä. Teoriasidonnaisessa analyysissä on tiettyjä teoreettisia kytkentöjä, jotka eivät pohjaudu suoraan teoriaan. Teoria toimii pikemminkin apuna analyysin etenemisessä. Kuten teorialähtöisessä analyysissä, teoriasidonnaisessa analyysissä analyysiyksiköt valitaan aineistosta. Teoriasidonnaisessa analyysissä kuitenkin myös aikaisempi tieto ohjaa ja auttaa analyysiä. Kaiken kaikkiaan analyysistä tunnistaa aikaisemman tiedon vaikutuksen, mutta aikaisemman tiedon merkitys ei ole teoriaa testaava vaan päinvastoin uusia ajatusuria aukova. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 98). Tutkimuksessani teoria siis ohjasi aineiston käsittelyä. Keräsin aineiston hyvin vapaasti ja aineiston analyysivaiheessa etenin aluksi aineistolähtöisesti. Analyysin loppuvaiheessa Hamacheikin (1978) perfektionismin määritelmä ja useat määrittelyt perfektionismin syistä ja seurauksista tulivat kuitenkin mukaan analyysiä ohjaavaksi ajatukseksi. Teoriasidonnaisessa analyysissä käytin ns. abduktiivista päättelyä, jolloin ajatteluprosessissani vaihtelivat aineistolähtöisyys ja valmiit mallit (Tuomi & Sarajärvi 2002, 99).

Aloitin aineiston analyysin numeroimalla kyselylomakkeet. Oppilaat saivat numeron 1–41 ja lisäksi merkitsin lomakkeisiin kirjaimilla T ja P oppilaan sukupuolen. Aluksi luin kyselylomakkeet läpi luoden kokonaiskatsauksen koko aineistoon. Tämän jälkeen aloitin aineiston analysoinnin asteikkotehtävästä, jossa tutkittiin oppilaiden omaa täydellisyyteen pyrkimistä ulkonäössä ja koulussa. Laadin taulukon, johon oli merkitty jokaisen oppilaan antama pistemäärä jokaiseen väittämään. Luku 3 tarkoittaa, että oppilas on ollut täysin samaa mieltä väittämän kanssa, luku 2 viittaa en osaa sanoa-vastausvaihtoehtoon ja luku 1 tarkoittaa, että oppilas on ollut täysin eri mieltä väittämän kanssa. Taulukosta näin, miten tiettyyn väittämään oli yleisellä tasolla vastattu ja pystyin vertailemaan väittämiä keskenään. Alla esimerkki kahdeksan oppilaan antamista väittämien pistemääristä (taulukko kokonaisuudessaan liite 2).

Esimerkki 1: Oppilaiden antamat pistemäärät asteikkotehtävän väittämiin.

Vastaaja	Tyttö/poika	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1	Tyttö	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3
2	Tyttö	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Tyttö	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
4	Poika	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2
5	Tyttö	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1
6	Poika	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	1
7	Poika	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1
8	Poika	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2

Tämän jälkeen kokosin väittämien pistemäärien pohjalta vielä niiden prosenttiosuudet toiseen taulukkoon (ks. liite 3). Eli laskin, kuinka monta prosenttia oppilaista oli ollut täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä tietyn väittämän kanssa, ja kuinka monta prosenttia oppilaista ei osannut sanoa mielipidettään tiettyyn väittämään. Näin pystyin pistemääriä helpommin vertailemaan oppilaiden omia kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä. Lisäksi kokosin tyttöjen ja poikien saamat prosenttiosuudet toiseen taulukkoon, jotta niitä olisi helpompi vertailla keskenään (ks. liite 3).

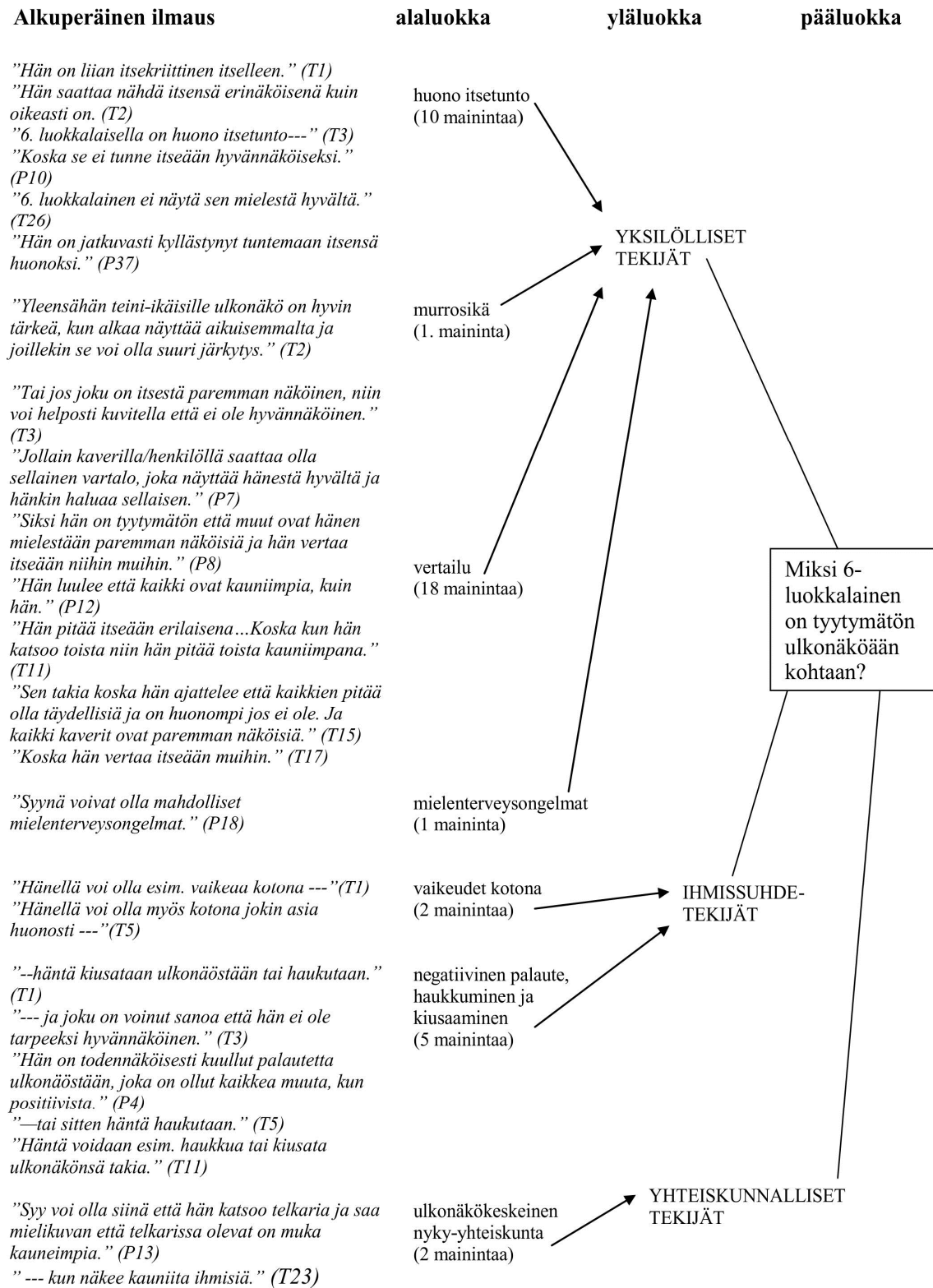
Mittasin oppilaiden kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä sekä avoimilla kysymyksillä että likert-asteikolla. Asteikkotehtävän purettuani kävin läpi oppilaiden täydellisyyteen pyrkimisen omat kokemukset avoimista kysymyksistä, joissa piti kertoa tunnistiko kehyskertomuksensa pohjalta itsessään piirteitä täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä tai koulussa (ks. liite 1). Ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen kokemusten perusteella ”En ole tyytyväinen ulkoiseen olemukseeni”- väittämän vastauksia ja avoimia vastauksia yhdistelemällä tyypittelin oppilaat omiin tyyppeihin. Oppilaiden ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisestä muodostui kolme eri tyyppiä: *itsensä hyväksyjä, ajoittain itseensä tyytymätön ja itseensä tyytymätön täydellisyyden tavoittelija*. ”En ole tyytyväinen ulkoiseen olemukseeni”- väittämän en osaa sanoa- vastaukset jakautuivat oppilaiden avoimien vastausten perusteella tyyppeihin: itsensä hyväksyjä ja ajoittain itseensä tyytymätön.

Samoin oppilaiden koulussa täydellisyyteen pyrkimisen kokemusten perusteella ”Asetan itselleni koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia”- väittämän vastauksia ja avoimia vastauksia yhdistelemällä oppilaat jakautuivat omiin tyyppeihin. Oppilaiden koulussa täydellisyyteen pyrkimisestä muodostui tyypit: *koulumenestyksensä hyväksyjä, ajoittain koulussa täydellisyyteen pyrkijä ja täydellisyyden ja menestyksen tavoittelija*. ”Asetan itselleni koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia”- väittämän en osaa sanoa- vastaukset jakautuivat oppilaiden avoimien vastausten perusteella taas tyyppeihin: koulumenestyksenä hyväksyjä ja ajoittain koulussa täydellisyyteen pyrkijä. Lisäksi vertailin jokaiseen tyyppiin kuuluvien oppilaiden vastauksia muihin likert- väittämiin. Lopuksi vielä vertailin ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen perusteella muodostuneita tyypejä keskenään, jotta pystyin tarkastelemaan mitä yhtäläisyyksiä ja eroja niiden välillä on (ks. kuvio 3).

Oppilaiden omien kokemusten analysoinnin jälkeen aloin käymään läpi kehyskertomuksiin liittyviä oppilaiden avoimia vastauksia täydellisyyteen pyrkimisen syistä ja seurauksista. Ensin paneuduin ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen syihin. Luin kaikki vastaukset kertaalleen läpi ja pelkistin lauseet yksittäisiksi ilmaisuiksi. Tämän jälkeen ryhmittelin ilmaukset yhtäläisten ilmaisujen joukoiksi, jolloin samaa tarkoittavat ilmaisut yhdistyivät samaan luokkaan. Näin luokittelin vastauksia alaluokkiin. Esimerkiksi ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen

syistä muodostui seitsemän eri alaluokkaa, kuten esimerkiksi huono itsetunto, murrosikä ja vertailu. Samalla merkitsin kvantitatiivisesti, kuinka moni oppilaista oli maininnut jotain alaluokkaan kuuluvaa. Tämän jälkeen jatkoin analyysia yhdistämällä samansisältöisiä alaluokkia toisiinsa ja muodostamalla niistä yläluokkia. Edellä olevista ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen syiden alaluokista muodostui näin yläluokat: yksilölliset -, ihmissuhde -, ja yhteiskunnalliset tekijät. Koulussa täydellisyyteen pyrkimisen syiden alaluokista puolestaan muodostui yläluokat: yksilölliset - ja ihmissuhdetekijät. Luokittelun avulla loin jokaisesta tutkimuskysymyksestä kokonaiskuvan. Menettelin samalla tavalla myös ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen seurausten kohdalla ja tein näistä jokaisesta kysymyksestä samanlaiset ala- ja yläluokkia sisältävät kaaviot (ks. esimerkki 3, kaikki kaaviot liite 4). Ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen seurausten alaluokista muodostui yläluokat: psyykkiset -, sosiaaliset - ja muut seuraukset.

## Esimerkki 3: Oppilaiden avoimien vastausten analysointia



#### 6.4 Tutkimuksen luotettavuuden ja eettisyyden tarkastelua

Tuomen ja Sarajärven (2002, 133) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tulee ottaa huomioon havaintojen puolueettomuus. Olen tutkimuksessani pyrkinyt eläytymään oppilaiden vastauksiin sekä ymmärtämään ja tarkastelemaan oppilaiden kokemuksia ja näkemyksiä sellaisenaan. En kuitenkaan ole voinut aina tehdä oikeita johtopäätöksiä, koska tutkimuksen tekeminen on aina tutkijan tulkintojen perusteella väritynyt tuotos (Kiviniemi 2001, 79). Näin väistämättä aineiston analysointi ja tutkimusraporttini on itseni tekemä tulkinnallinen konstruktio ja aineistoa raportoidessani olen ollut tulkintojen tekijä. Jo tutkimuksen alussa minulla on ollut omat käsitykseni oppilaiden täydellisyyteen pyrkimisen kokemuksista ja täydellisyyteen pyrkimisen syistä ja seurauksista. Ennakko-oletukseni ja omat kokemukseni täydellisyyteen pyrkimisestä ovat vaikuttaneet koko tutkimusprosessiin, ennen kaikkea aineiston analysointiin. Asiat, joita nostan aineistosta käsittelyyn, ovat rajautuneet omien mielenkiinnon kohteideni, tulkintojeni ja asettamien tutkimusongelmien mukaan. Koko tutkimusprosessin ajan olen kuitenkin pyrkinyt tiedostamaan omia käsityksiäni ja myös tarpeen tullen karsimaan niitä. Luotettavuuden parantamiseksi olen lisäksi pyrkinyt selittämään tutkimusraporttissani mahdollisimman tarkasti, miten tutkimusprosessini on edennyt aina tutkimustehtävien muodostamisesta tutkimuksen analysointiin asti.

Luotettavuutta arvioitaessa on hyvä tarkastella käytettyä tutkimusmenetelmää ja kerätyn aineiston kattavuutta. Tutkimuksessani valitsin aineistonhankintamenetelmäksi kyselyn. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 228) mukaan tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkentaa käyttämällä tutkimuksessa useita eri menetelmiä. Tätä tutkimusmenetelmien yhteiskäyttöä kutsutaan triangulaatioksi. Omassa tutkimuksessani käytin metodista triangulaatiota, jolla tarkoitetaan useiden metodien käyttöä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 142.) Valitsin siis aineistonkeruuseen yhden metodin, kyselyn, mutta kysyin samaa asiaa erityyppisin kysymyksin. Olen tyytyväinen tutkimusmenetelmäni valintaan, koska kyselyllä sain laajemman tutkimusaineiston verrattuna esimerkiksi haastatteluun. Lisäksi pystyin kysymään kyselylomakkeella useita eri asioita. Täydellisyyteen pyrkiminen on hyvin arkaluontoinen asia, josta voi olla vaikea puhua. Luulen, että kyselylomake soveltui tutkimusmenetelmäksi paremmin myös tämän

vuoksi. Kyselylomakkeiden täyttötilanne oli kaikille oppilaille sama ja kysymykset esitettiin kaikille samassa muodossa. Myös nämä tekijät parantavat tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 191–192).

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on syytä ottaa huomioon, että kyselylomakkeen kehyskertomukset ovat osaltaan auttaneet ja suunnanneet oppilaiden vastauksia. Kyselytutkimuksen heikkous on, että väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida ja kyselyssä ei ole mahdollista varmistua siitä, miten huolellisesti ja rehellisesti vastaajat ovat siihen vastanneet (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190). Nämä heikkoudet pyrin välttämään niin, että olin itse paikalla aineistonkeruussa. Kävin kyselylomakkeen oppilaiden kanssa tarkkaan läpi, jotta kaikki tutkimuksen peruskäsitteet ja kysymykset tulivat heille tutuiksi. Korostin, että mihinkään kysymykseen ei ole olemassa väärää vastausta ja että oppilaat vastaisivat kyselylomakkeen kysymyksiin erityisen huolellisesti ja mahdollisimman rehellisesti. Tutkimuksen eettisyyden kannalta tärkeäksi seikaksi nousee tutkimuksen luottamuksellisuus ja tutkittavien anonymiteetin kunnioittaminen (Eskola & Suoranta 1998, 52-60). Pyrin tutkijana vakuuttamaan oppilaat siitä, että tutkimukseni on luottamuksellinen. Kerroin, että kyselylomakkeen täyttäminen tapahtuu nimettömänä, ja että vastaukset ovat ehdottoman luottamuksellisia ja tulevat vain minun käyttööni. Oppilaiden oli myös mahdollista kysyä epäselvissä kohdissa. Lisäksi jaoin oppilaille yhden vastauspaperin kerrallaan, jotta oppilaat pystyivät keskittymään kysymyksiin rauhassa. Luulen näiden seikkojen parantaneen huomattavasti tutkimukseni luotettavuutta.

Hämmennystä oppilaissa aiheutti se, että ensimmäisessä kyselylomakkeen kohdassa kehyskertomuksen jälkeen kysyin kahta asiaa, sekä täydellisyyteen pyrkimisen syitä että seurauksia. Näitä olisi ollut parempi kysyä eri kohdissa. Kyselylomakkeissa oli luultavasti edellä olevasta syystä johtuen jonkun verran vastaamatta jääneitä kohtia. Viisi oppilasta jätti tyhjäksi kysymyksen: miksi ulkonäössä pyritään täydellisyyteen ja neljä oppilasta ei osannut vastata tähän kysymykseen. Sen sijaan seitsemän oppilasta jätti tyhjäksi kysymyksen: miksi koulussa pyritään täydellisyyteen ja kolme oppilasta ei osannut vastata tähän kysymykseen. Samoin täydellisyyteen pyrkimisen seurauksissa oli jonkun verran vastaamatta jääneitä kohtia. Oppilaista seitsemän ei vastannut siihen, mitä seuraa täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä ja myöskään seitsemän ei vastannut

siihen, mitä seuraa täydellisyyteen pyrkimisestä koulussa. Lisäksi likert- väittämässä en osaa sanoa- kohta keräsi paljon oppilaiden vastauksia. Arvelen, että vastaamatta jääneiden kohtien ja en osaa vastausten- taustalla on erityisesti tutkimusaiheeni arkaluonteisuus ja vastaajien matala ikä. Täydellisyyteen pyrkiminen on vaikea ja arkaluonteinen aihe ja 6- luokkalainen ei vielä välttämättä ymmärrä aihetta syvällisesti.

Olen kuitenkin tyytyväinen keräämääni tutkimusaineistoon. Vaikka kyselylomakkeessa oli jonkun verran vastaamatta jääneitä kohtia, aineistoni oli mielestäni kattava. Yllätyin erityisesti siitä, miten laajasti 6- luokkalaiset osasivat eritellä sekä täydellisyyteen pyrkimisen syitä että seurauksia. Tyttöjen ja poikien erot täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä ja koulussa olivat yllättäviä. Tytöt olivat huolissaan omasta ulkonäöstään poikia yleisemmin, kun taas poikien koulussa täydellisyyteen pyrkimisen määrä oli selvästi suurempaa kuin tyttöjen. Tässä on kuitenkin luotettavuuden kannalta huomioitava se, että tutkimusjoukosta poikia (n=26) oli huomattavasti enemmän kuin tyttöjä (n=15). Laadullisessa tutkimuksessa aineiston riittävyyttä käsiteltäessä puhutaan usein aineiston kylläntymisestä eli saturaatiosta. Sillä tarkoitetaan, että tutkimusaineistoa on riittävästi, kun uudet tapaukset eivät tuota enää mitään uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. (Eskola & Suoranta 1998, 62–63; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 177.) Aineistoni täyttääkin osaltaan saturaation periaatteen, sillä teoria ja tutkimusaineistoni alkoivat jonkun verran toistaa itseään.



## 7 TULOKSET

### 7.1 Täydellisyyteen pyrkiminen ulkonäössä

Oppilaista enemmistö (75, 6 %) oli tyytyväisiä ulkoiseen olemukseensa. Heitä voidaan nimittää *itsensä hyväksyjiksi*. Moni itsensä hyväksyjä perusteli tyytyväisyyttään. Vastauksista käykin ilmi, että ollakseen tyytyväisiä ulkonäköään kohtaan, oppilaiden tuli olla sinut itsensä kanssa ja hyväksyä itsensä sellaisenaan puutteista huolimatta. Muutama oppilas toi lisäksi esiin ulkonäkönsä hyviä piirteitä.

*”En oikeastaan, koska olen tyytyväinen ulkonäkööni. Toisin sanoen olen aina ollut sinut itseni kanssa. Vaikka olenkin isokokoisempi kuin muut, ei se silti haittaa minua. Ihminen nyt on mitä on. Kaiken lisäksi olen luokkani pisin, vaikka olen tyttö.” (T2)*

*”En, en ole tyytymätön omaan ulkonäkööni.” (P12)*

*”En tunnista. Minun mielestäni olen ihan hyvännäköinen sellaisena kuin olen” (T19)*

*”En tunne samanlaista.” (P24)*

*”Olen tyytyväinen itseeni.” (P28)*

*”En ole, kaikki ovat erinäköisiä.” (P32)*

*”Olen tyytyväinen omaan ulkonäkööni.” (P38)*

Muutaman itsensä hyväksyjän vastauksissa ulkonäköön liittyvät täydellisyysvaatimukset tuntuivat kuitenkin vaikuttavan taustalla. He kokivat, että olivat ulkonäöltään ”tarpeeksi” hyvännäköisiä tai että ulkonäössä oli aina jotain parannettavaa.

*”En oikeastaan olen mielestäni ihan tarpeeksi nätti.” (T3)*

*”En tunnista mutta voisin näyttää vielä paremmalta.” (P34)*

Oppilaista 22,0 % oli ajoittain tyytymättömiä ulkonäköään kohtaan ja tunnisti itsessään tiettyjä täydellisyyteen pyrkimisen piirteitä. Heitä voidaan nimittää *ajoittain itseensä tyytymättömiksi*. Oppilaat erittelivät asioita, joihin he eivät olleet ulkonäössään tyytyväisiä. Näitä ongelmakohtia olivat mm. vaatteiden istuvuus, finnit, hiukset ja pituus. Muutama oppilaista myös kertoi, että haluaisi olla laihempi. Ajoittain itseensä tyytymättömät oppilaat pyrkivät normaaliin perfektionismiin, jossa tavoitteet ovat korkealla, mutta kuitenkin järkevällä ja realistisella tasolla (ks. kuvio 1). Oppilaista kukaan ei kuitenkaan osannut kertoa, miksi oli tyytymätön ulkonäkönsä. Oletettavasti 6-luokkalainen ei vielä ymmärrä, mistä oma tyytymättömyys johtuu eli hän ei osaa eritellä vielä syitä siihen.

*”---välillä haluaisin olla laihempi, että voisin käyttää tiukempia vaatteita.” (T1)*

*”En tiedä ehkä joskus. Olen ihan tyytyväinen itseeni yleensä, mutta en aina.”(T15)*

*”Vatsani ei ole tarpeeksi litteä.” (P37)*

*”En hirveästi ehkä sen että hirveän moni vaate ei sovi minulle mutta en muuten. Olen mielestäni ihan hyvän näköinen paitsi että minulla on aika paljon finnejä, joka ärsyttää minua. Muilla kavereillani ei ole niin paljon.”(T5)*

*”Kyllä, koska minulla on erilaisia vaatteita kuin muilla.” (P36)*

*”Olen liian lyhyt.” (P21)*

*”en ole oikein varma ulkonäöstäni halua aina olla hienompi mutta veljeni sanoo ettei minulla ole tylitajua vaikka itse niin uskoisin. Leikkautin tukkani lyhyeksi ennen koulun alkua ja aluksi se näytti hyvältä mutta kun se oli ollut minulla vähän aikaa ei se sopinutkaan joka asuun.”(T41)*

*”No minulla on sellaisia pieniä finnejä naamassa, mutta minua se ei haittaa.”  
”---minun mielestä pitäisi olla tyytyväinen itseensä ja ulkonäköönsä.” (T22)*

*”Minulla on ihan kauheasti finnejä naamassa ja minullakin on melko rasvainen iho. Ja olen minä muutenkin aika tyytymätön siihen, että minulla on rasvaiset hiukset jotka siis rasvottuu kauheen nopeasti. haluisin, että hiukseni olisi ihan vaaleat tai no ei keltaisen sävyä.” (T33)*

On huomionarvoista, että muutamat oppilaat myös tiedostivat täydellisen ulkonäön olevan saavuttamaton asia ja kaikkien ihmisten olevan erilaisia ja erinäköisiä. He ajattelivat, ettei kukaan ole, eikä voi olla täydellinen.

*”Äitini on sanonut että kaikki on täydellisiä sellaisinaan. Ei olisi yhtään kivaa jos kaikki olisi saman näköisiä.” (T1)*

*”Ja kaikki ovat erilaisia, kukaan EI voi olla täydellinen.” (T11)*

*”en, kaikki ovat erinäköisiä.” (P32)*

Oppilaista vain yksi (2,4 %) oli täysin tyytymätön ulkonäköään kohtaan. Hänet voidaan nimetä *itseensä tyytymättömäksi täydellisyyden tavoittelijaksi*, joka pyrki neuroottiseen, sairaalloiseen perfektionismiin (ks. kuvio 1). Hänelle ulkonäkö oli hyvin tärkeä asia ja hän oli samaa mieltä siitä, että haluaisi täydellisen vartalon. Hän luetteli ulkonäöstään monia ongelmakohtia, kuten finnit, hampaat ja rinnat. Lisäksi hän oli sitä mieltä, että kaikki kaverit ja tuttavat ovat paremman näköisiä kuin hän. Myöskään hän ei osannut perustella tyytymättömyyttään.

*”Minulla on ällöttävän pieni pää, Keltaiset hampaat, En saa meikata (vaikka meikkaankin salaa), Ja pahin on se, että Minun rintani ovat tosi pienet ja tuntuu ettei ne kasva koskaan, ja Minulla on finnejä.” (T17)*

Verratessa tyttöjen ja poikien tyytyväisyyttä ulkoiseen olemukseensa niiden välillä ei ollut juuri eroa.

Oppilaista 12,2 % oli täysin eri mieltä siitä, että ulkonäkö on itselle hyvin tärkeä asia. Sitä vastoin 19,5 %:lle oppilaista ulkonäkö oli hyvin tärkeä asia. Oppilaista enemmistö (68,3 %) ei osannut sanoa, oliko ulkonäkö tärkeä asia vai ei (ks. liite 3). Verratessa, miten tärkeä asia ulkonäkö oli tytöille ja pojille niiden välillä ei ollut eroa.

Kuten edellä samoin seuraavassa kysymyksessä oppilaat arvioivat ulkonäön ja täydellisen vartalon merkitystä itselle. 24,4 % oppilaista oli täysin eri mieltä siitä, että haluaisi täydellisen vartalon. Sitä vastoin 17,1 % haluaisi itselleen täydellisen vartalon. Enemmistö (58,5 %) oppilaista ei osannut sanoa mielipidettään asiaan (ks. liite 3). Tyttöjen ja poikien vastauksia verrattaessa niiden välillä oli prosentuaalista eroa. Pojista 11,5 % oli täysin samaa mieltä siitä, että haluaisi täydellisen vartalon. Tytöistä sen sijaan täydellisen vartalon halusi 26,7 %. Tämän perusteella voidaan arvioida tyttöjen ihannoivan poikia enemmän täydellistä vartaloa.

Lisäksi oppilaat arvioivat ulkonäön merkitystä suhteessa muihin ihmisiin. 9,8 %:n mielestä kaikki kaverit ja tuttavat olivat paremman näköisiä. Sen sijaan 36,6 % oli täysin eri mieltä kysymyksen kanssa ja enemmistö (53,7 %) oppilaista ei osannut sanoa mielipidettään asiaan (ks. liite 3). Pojista 3,8 % oli täysin samaa mieltä siitä, että kaikki kaverit ja tuttavat ovat paremman näköisiä, mutta tytöistä sen sijaan 20,0 % oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Edellä olevan perusteella voidaan todeta, että tytöt saattavat kokea itsensä kavereita ja tuttavien huonomman näköiseksi yleisemmin kuin pojat.

Oppilaista 43,9 % ei janonnut kehuja ja hyväksyntää ulkonäöstään ulkoapäin ja 56,1 % oppilaista ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Kukaan oppilaista ei ollut täysin

samaa mieltä kysymyksen kanssa (ks. liite 3). Verratessa tyttöjä ja poikia niiden välillä ei ollut juuri eroa.

## 7.2 Täydellisyyteen pyrkiminen koulussa

Oppilaista enemmistö (78,0 %) ei asettanut itselleen koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia, eivätkä näin ollen pyrkineet koulussa täydellisyyteen. Heitä voidaan nimittää *koulumenestyksensä hyväksyjiksi*. Koulumenestyksensä hyväksyjät olivat tyytyväisiä omiin arvosanoihinsa ja heille riitti, että koulussa yritti parhaansa omien kykyjensä mukaan. Se, että toisessa aineessa oli huonompi kuin toisessa ei täten haitannut.

*”Olen aika keskiverto koululainen ja saan hyviä arvosanoja. Olen joissakin aineissa parempi kuin toisissa ja olen erittäin tyytyväinen arvosanoihini. En tunnista itseäni tilanteesta.” (T2)*

*”En ja en tod. halua olla ”paras”.” (P8)*

*”En tunnista. Minulle riittää, että teen parhaani koulussa.” (T19)*

*”En halua olla. aina on joku joka on parempi.” (P28)*

*”En itseasiassa haluaisi olla koulun tai luokan paras. Minulle riittää se, että yritin parhaani.” (T33)*

*”En halua olla paras vaan haluan vain saada hyviä arvosanoja, että saisin hyvän ammatin.” (T26)*

Edellä olevasta vastauksesta käy selkeästi ilmi, että hyvillä arvosanoilla on merkitystä kyseiselle oppilaalle, mutta hänen näkemyksensä on kuitenkin realistinen suuntautuen tulevaisuuteen ja ammattiin.

Sen sijaan oppilaista 9, 8 % asetti itselleen koulussa ajoittain erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia ja tunnisti itsessään tiettyjä täydellisyyteen pyrkimisen piirteitä. Heidät voidaan nimetä *ajoittain koulussa täydellisyyteen pyrkijöiksi*. Näille oppilaille olivat hyvät arvosanat erityisen tärkeitä. Useat pojat halusivat olla hyviä varsinkin liikunnassa, jolloin hyvällä liikunnan arvosanalla oli merkitystä tulevaisuudessa menestymisen ja eteenpäin pääsemisen kannalta. Ajoittain koulussa täydellisyyteen pyrkijät pyrkivät normaaliin perfektionismiin, jossa tavoitteet ovat korkealla, mutta kuitenkin järkevällä ja realistisella tasolla (ks. kuvio 1). Oppilaista kukaan ei kuitenkaan kertonut syytä, miksi halusi olla koulussa paras ja miksi arvosanat olivat tärkeitä. Oletettavasti 6-luokkalainen ei vielä ymmärrä, mistä oma täydellisyydentavoittelu koulussa johtuu.

*”Joo, yleensä haluan saada vähintään 9 ja jos saan 8 niin silloin ärsyttää.” (P15)*

*”Vähän, koska urheilen haluan päästä esim. urheilulukioon ja jos sinne haluaa pitää aloittaa työnteko jo ala-asteella, että olisi samanlaisia numeroita yläasteella.” (P30)*

*”Minussa on ehkä vähän liikunnan suhteen, koska olen huono häviämään enkä halua hävitä.” (P39)*

Koulumenestyksensä hyväksyjät tiedostivat hyvin, että täydellisyyttä on mahdoton saavuttaa ja että kaikki tekevät virheitä. Oppilaat ymmärsivät myös, ettei täydellisyyden tavoittelemisen takaa menestystä, vaan asia on pikemminkin päinvastoin.

*”Hän saattaa pyrkiä saavuttamattomaan täydellisyyteen.” (T2)*

*”Jos haluaa olla paras niin sitä ei kuitenkaan ole.” (T22)*

*”---kukaan ei ole täydellinen ihminen ja kaikki tekee virheitä.” (T27)*

*”Hän pitää itseään täydellisenä. Ja sillä ei pärjää elämässä.” (T11)*

Oppilaista 12,2 % asetti itselleen koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia. Heistä suurin osa odotti korkeampaa suoritustasoa päivittäisissä koulutehtävissä kuin useimmat muut oppilaat ja halusi saada mahdollisimman hyvän arvosanan kaikissa aineissa. He saattoivat suuttua itselleen, jos saivat keskitasoisen arvosanan. Oppilaiden vastausten perusteluissa korostui erityisesti menestyksen ja kunnian tavoittelu. Heidät voidaan nimetä *täydellisyyden ja menestyksen tavoittelijoiksi*, jotka pyrkivät neuroottiseen, sairaalloiseen perfektionismiin (ks. kuvio 1).

*”Haluan olla paras, koska se on aina pienen askeleen muita edellä. Kaikessa.” (P4)*

*”Tunnistan kyllä ----- haluan olla paras, koska paras menestyy enemmän kuin luovuttaja.” (P34)*

Oppilaista 9,8 % suuttui itselleen, jos sai keskitasoisen arvosanan. Puolestaan eri mieltä väittämän kanssa oli enemmistö (56,1 %) oppilaista ja 34,1 % ei osannut sanoa mielipidettään asiaan (ks. taulukko 1). Oppilaista 51,2 % oli täysin eri mieltä siitä, että halusi saada kokeista parhaan mahdollisen arvosanan (ks. taulukko 1). Puolestaan kokeista parhaan mahdollisen arvosanan halusi 7,3 % ja 41,5 % oppilaista ei osannut sanoa mielipidettään asiaan.

Edellä olevin väittämien perusteella oppilaista enemmistö hyväksyi siis myös keskitasoiset arvosanat.

Oppilaista vain 2,4 % luki kokeisiin enemmän kuin olisi tarvinnut ja jopa 75,6 % oli täysin eri mieltä väittämän kanssa (ks. taulukko 1). Näin ollen oppilaat lukivat kokeisiin kohtuudella.

12,2 % oppilaista oli täysin samaa mieltä siitä, että kaikissa aineissa täytyy saada mahdollisimman hyvä arvosana ja oppilaista enemmistö (56,1 %) ei osannut sanoa mielipidettään asiaan (ks. taulukko 1).

Oppilaat arvioivat myös yleistä suorittamistaan ja täydellisyiden tavoittelua. Oppilaista 12,2 %:lle oli tärkeää olla pätevä kaikessa, mitä tekee ja enemmistö (53,7 %) oppilaista ei osannut sanoa mielipidettään väittämään (ks. taulukko 1).

Oppilaista vain 4,9 % oli samaa mieltä siitä, että tehtävän epäonnistuminen tekee itsestä epäonnistuneen ihmisen ja 78,0 % oli täysin eri mieltä väittämän kanssa (ks. taulukko 1). Puolestaan oppilaista vain 7,3 % ajatteli, että jos tekee virheen, muut ajattelevat että on huono (ks. taulukko 1). Eri mieltä väittämän kanssa oli 61,0 % ja loput 31,7 % oppilaista ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Voidaan todeta, että oppilaista enemmistö suhtautui virheisiin realistisesti ja hyväksyi myös epäonnistumiset.

Taulukko 1. Oppilaiden täydellisyyteen pyrkiminen koulussa

<b>Väittämä:</b>	<b>Olen täysin eri mieltä (1)</b>	<b>En osaa sanoa (2)</b>	<b>Olen täysin samaa mieltä (3)</b>
<b>Suutun itselleni, jos saan keskitasoisen arvosanan.</b>	56,1 %	34,1 %	9,8 %
<b>Odotan korkeampaa suoritustasoa päivittäisissä koulutehtävissä kuin useimmat muut oppilaat.</b>	48,8 %	39,0 %	12,2 %
<b>Haluan saada kokeista parhaan mahdollisen arvosanan. Jos en saa, olen hyvin pettynyt itseeni.</b>	51,2 %	41,5 %	7,3 %
<b>Minulle on tärkeää olla pätevä kaikessa mitä teen.</b>	34,1 %	53,7 %	12,2 %
<b>Luen kokeisiin enemmän kuin minun tarvitsisi.</b>	75,6 %	22,0 %	2,4 %
<b>Minun täytyy saada mahdollisimman hyvä arvosana kaikissa aineissa.</b>	31,7 %	56,1 %	12,2 %
<b>Tehtävän epäonnistuminen tekee minusta epäonnistuneen ihmisen.</b>	78,0 %	17,1 %	4,9 %
<b>Jos teen virheen, muut ajattelevat että olen huono.</b>	61,0 %	31,7 %	7,3 %

Verratessa tyttöjen ja poikien täydellisyyteen pyrkimistä koulussa niiden välillä oli selvä ero. Kuten taulukosta 2 on havaittavissa lähes kaikissa koulussa täydellisyyteen pyrkimistä mittaavissa väittämässä poikien koulussa täydellisyyteen pyrkimisen määrä oli selvästi suurempaa kuin tyttöjen. Esimerkiksi verratessa tyttöjen ja poikien tavoitteiden asettamista niiden välillä oli huomattava ero. Sillä pojista 15,4 % oli täysin



samaa mieltä siitä, että asetti itselleen koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia. Tytöistä sen sijaan 6,7 % asetti itselleen koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia.

Näin ollen pojat asettivat itselleen koulussa korkeampia tavoitteita kuin tytöt ja odottivat korkeampaa suoritustasoa päivittäisissä koulutehtävissä muihin oppilaisiin verrattuna yleisemmin kuin tytöt. Pojille oli tyttöjä tärkeämpää saada mahdollisimman hyvä arvosana kaikista aineista ja samoin kokeiden arvosanat olivat heille tärkeämpiä. Pojat myös suuttuivat tyttöjä useammin itselleen keskitasoisesta arvosanasta. Lisäksi pojille oli tyttöjä tärkeämpää olla pätevä kaikessa, mitä tekee ja tytöt ajattelivat poikia selvästi useammin, että jos tekee virheen, muut ajattelevat että on huono.

Taulukko 2. Tyttöjen ja poikien täydellisyyteen pyrkiminen koulussa

Väittämä:	Olen täysin eri mieltä (1)		En osaa sanoa (2)		Olen täysin samaa mieltä (3)	
	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat
Asetan itselleni koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia.	33,3 %	19,2 %	60,0 %	65,4 %	6,7 %	15,4 %
Suutun itselleni, jos saan keskitasoisen arvosanan.	60,0 %	53,8 %	40,0 %	30,8 %	0,0 %	15,4 %
Odotan korkeampaa suoritustasoa päivittäisissä koulutehtävissä kuin useimmat muut oppilaat.	66,7 %	38,5 %	33,3 %	42,3 %	0 %	19,2 %
Haluan saada kokeista parhaan mahdollisen arvosanan. Jos en saa, olen hyvin pettynyt itseeni.	60,0 %	46,2 %	40,0 %	42,3 %	0,0 %	11,5 %
Minulle on tärkeää olla pätevä kaikessa mitä teen.	46,7 %	26,9 %	46,7 %	57,7 %	6,7 %	15,4 %
Luen kokeisiin enemmän kuin minun tarvitsisi.	66,7 %	80,8 %	26,7 %	19,2 %	6,7 %	0,0 %
Minun täytyy saada mahdollisimman hyvä arvosana kaikissa aineissa.	46,7 %	23,1 %	46,7 %	61,5 %	6,7 %	15,4 %
Tehtävän epäonnistuminen tekee minusta epäonnistuneen ihmisen.	73,3 %	80,8 %	20,0 %	15,4 %	6,7 %	3,8 %
Jos teen virheen, muut ajattelevat että olen huono.	53,3 %	65,4 %	26,7 %	34,6 %	20,0 %	0,0 %

### 7.3 Syyt ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen taustalla

Oppilaiden vastaukset voidaan ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimiseen liittyvien syiden perusteella jakaa kolmeen pääluokkaan: yksilöllisiin tekijöihin (30 mainintaa), ihmissuhdetekijöihin (7 mainintaa) ja yhteiskunnallisiin tekijöihin (2 mainintaa). Oppilaiden näkemysten mukaan ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen yksilöllisiin tekijöihin liittyivät huono itsetunto, murrosikä, vertailu ja mielenterveysongelmat. Vertailuun liittyvät tekijät nousivat oppilaiden vastauksissa isoimmaksi luokaksi (18 mainintaa).

*”Tai jos joku on itsestä paremman näköinen, niin voi helposti kuvitella että ei ole hyvännäköinen.” (T3)*

*”Jollain kaverilla/henkilöllä saattaa olla sellainen vartalo, joka näyttää hänestä hyvältä ja hänkin haluaa sellaisen.” (P7)*

*”Siksi hän on tyytymätön että muut ovat hänen mielestään paremman näköisiä ja hän vertaa itseään niihin muihin.” (P8)*

*”Hän luulee että kaikki ovat kauniimpia, kuin hän.” (P12)*

*”Hän pitää itseään erilaisena...Koska kun hän katsoo toista niin hän pitää toista kauniimpana.” (T11)*

*”Sen takia koska hän ajattelee että kaikkien pitää olla täydellisiä ja on huonompi jos ei ole. Ja kaikki kaverit ovat paremman näköisiä.” (T15)*

*”Koska hän vertaa itseään muihin.” (T17)*

Toisena isona luokkana nousi huono itsetunto (10 mainintaa) ja erillisiä yksittäisiä syitä olivat murrosikä ja mielenterveysongelmat.

*"Hän on liian itsekriittinen itselleen." (T1)*

*"Hän saattaa nähdä itsensä erinäköisenä kuin oikeasti on. (T2)*

*"6. luokkalaisella on huono itsetunto---" (T3)*

*"Koska se ei tunne itseään hyvännäköiseksi." (P10)*

*"6. luokkalainen ei näytä sen mielestä hyvältä." (T26)*

*"Hän on jatkuvasti kyllästynyt tuntemaan itsensä huonoksi." (P37)*

*"Yleensä teini-ikäisille ulkonäkö on hyvin tärkeä, kun alkaa näyttää aikuisemmalta ja joillekin se voi olla suuri järkytys." (T2)*

Yksilöllisten tekijöiden ohella oppilaiden vastauksissa nousi esiin ihmissuhdetekijät, jotka nähdään myös syinä ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimiseen. Näitä ihmissuhdetekijöitä ovat vaikeudet kotona (2 mainintaa) ja negatiivinen palaute, haukkuminen ja kiusaaminen (5 mainintaa).

*"Hänellä voi olla esim. vaikeaa kotona ---" (T1)*

*"Hänellä voi olla myös kotona jokin asia huonosti ---" (T5)*

*"--häntä kiusataan ulkonäöstään tai haukutaan." (T1)*

*"--- ja joku on voinut sanoa että hän ei ole tarpeeksi hyvännäköinen." (T3)*

*"Hän on todennäköisesti kuullut palautetta ulkonäöstään, joka on ollut kaikkea muuta, kun positiivista." (P4)*

*"--- tai sitten häntä haukutaan." (T5)*

*”Häntä voidaan esim. haukkua tai kiusata ulkonäkönsä takia.” (T11)*

Yksilöllisten ja ihmissuhdetekijöiden lisäksi muutaman (2 mainintaa) oppilaan mielestä ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen taustalla voi olla myös yhteiskunnallisista tekijöistä ulkonäkökeskeinen nyky-yhteiskunta.

*”Syy voi olla siinä että hän katsoo telkkaria ja saa mielikuvan että telkkarissa olevat on muka kauneimpia.” (P13)*

*” --- kun näkee kauniita ihmisiä.” (T23)*

Vastaavasti syyt, miksi koulussa pyritään täydellisyyteen, voidaan jakaa kahteen pääluokkaan. Samoin kuin ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen taustalla myös koulussa täydellisyyteen pyrkimisen taustalla ovat oppilaiden näkemysten mukaan yksilölliset tekijät (32 mainintaa) ja ihmissuhdetekijät (4 mainintaa). Yksilöllisiin tekijöihin liittyi oppilaiden vastauksissa jälleen huono itsetunto ja mielenterveysongelmat, mutta uusia syitä olivat epäonnistumisen pelko ja sen sietämättömyys, kiusatuksi tulemisen pelko, sekä näyttämisen halu, suosion ja huomion hakeminen ja kavereiden saaminen. Näyttämisen haluun, suosion ja huomion hakemiseen ja kavereiden saamiseen liittyvät tekijät nousivat oppilaiden näkemyksissä merkittävimmäksi luokaksi (15 mainintaa).

*”Hän haluaa olla paras että näyttäisi kaikille että hän osaa kaiken ja voisi sitten olla leija.” (T1)*

*”Hän haluaa näyttää kavereille, että on hyvä.” (P6)*

*”Hän saattaa haluta huomiota, kavereita, ja olla yhtä hyvä kun joku muu.” (P7)*

*”Hän haluaa että muut huomioi ja kunnioittaa häntä.” (P13)*

*”Koska hän haluaa olla suosittu ja siihen auttaa hyvät arvosanat.” (T23)*

*”Hän haluaa paljon kavereita.” (P32)*

*”Koska hän haluaa olla muita parempi ja hän ei voi sietää itseään parempia.” (P35)*

Seuraavaksi isoimpia koulussa täydellisyyteen pyrkimisen luokkia olivat epäonnistumisen pelkoon ja sen sietämättömyyteen (7 mainintaa) ja kiusatuksi tulemisen pelkoon liittyvät tekijät (7 mainintaa).

*”--- hänellä on epäonnistumisen pelko.” (T2)*

*”--- sellaista ajattelua että ei saa ikinä epäonnistua.” (P29)*

*”Se ei kestä häviämistä.” (P20)*

*”Se kuudesluokkalainen ei kestä häviötä vaikka häviöstä oppii se on oikeastaan hyvä asia.” (T41)*

*”Että sitä ei kiusata ja ei halua olla huono kavereitten ja luokkalaisten edessä koska luulee että häntä kiusattaisiin siitä.” (P6)*

*”Se haluaa olla paras koska se ei halua että sitä kiusataan huonoista arvosanoista.” (P14)*

*”Hän pelkää että kaikki sanovat häntä huonoksi ja epäonnistuneeksi ihmiseksi.” (P25)*

Muutama (2 mainintaa) oppilas lisäksi mainitsi koulussa täydellisyyteen pyrkimisen taustalla olevan itsetunnon ja yksi oppilas kertoi syyksi mielenterveysongelmat.

*”Hän on ihan liian itsekriittinen.”(T1)*

*”Hän haluaa olla paras koulussa koska ei usko pystyvänsä mihinkään muuhun---” (T3)*

Yksilöllisten tekijöiden ohella oppilaiden vastauksissa nousi esiin myös ihmissuhdetekijät. Näitä ihmissuhdetekijöitä ovat oppilaiden mielestä ankara kasvatustyyli ja liiallinen kehuminen (4 mainintaa).

*”---hänellä on epäonnistumisen pelko. Pelko saattaa johtua siitä, että pienempänä häntä on kehuttu niin paljon, että hän luulee pystyvänsä kaikkeen ja olemaan paras kaikessa.”(T2)*

*”--- hän saattaa haluta olla muita parempi myös koska vanhemmat eivät hyväksy huonoja arvosanoja.” (T3)*

*”Ehkä häntä kotona pakotetaan olemaan hyvä.”(T5)*

*”Hän voi ajatella, että vanhemmat suuttuu jos saa huonon tuloksen.” (T15)*

Taulukossa (3) on koottuna yhteenvetona syyt, jotka oppilaat näkivät olevan ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen taustalla. Kuten voi havaita, yksilölliset tekijät (62 mainintaa) nousevat keskeisiksi syiksi sekä ulkonäköön että kouluun kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessä. Yksilöllisistä syistä merkittävimpiä ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen syitä olivat huono itsetunto (12 mainintaa), vertailu (18 mainintaa) ja näyttämisen halu (15 mainintaa).

Kun vertaa ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen syitä yksilöllisistä tekijöistä ulkonäköön kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen merkittävimpiä syitä olivat huono itsetunto (10 mainintaa) ja vertailu (18 mainintaa). Sen sijaan kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen merkittävämpiä yksilöllisiä syitä olivat näyttämisen halu, suosion ja huomion hakeminen ja kavereiden saaminen (15 mainintaa) sekä epäonnistumisen ja kiusatuksi tulemisen pelko (yht. 14 mainintaa). Ihmissuhdetekijöistä ulkonäköön kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessä lasten eniten mainittuja syitä olivat negatiivinen palaute, haukkuminen ja kiusaaminen (5 mainintaa) ja kouluun kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessä ankara kasvatustyyli (4 mainintaa), jotka saivat suunnilleen saman verran mainintoja.

Taulukko 3. Täydellisyyteen pyrkimisen syyt

		Ulkonäkö:	Koulu:	Yhteensä:
<b>YKSILÖLLISET TEKIJÄT</b>	Huono itsetunto	10	2	12
	Murrosikä	1		1
	Vertailu	18		18
	Mielenterveysongelmat	1	1	2
	Epäonnistumisen pelko ja sen sietämättömyys		7	7
	Kiusatuksi tulemisen pelko		7	7
	Näyttämisen halu, suosion ja huomion hakeminen ja kavereiden saaminen		15	15
<b>IHMISUHDETEKIJÄT</b>	Vaikeudet kotona	2		2
	Negatiivinen palaute, haukkuminen ja kiusaaminen	5		5
	Ankara kasvatustyyli (liiallinen kehuminen)		4	4
<b>YHTEISKUNNALLISET TEKIJÄT</b>	Ulkonäkökeskeinen nyky-yhteiskunta	2		2

#### 7.4 Ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen seuraukset

Seuraukset, mitä ulkonäköön kohdistuvasta täydellisyyteen pyrkimisestä seuraa, voidaan oppilaiden vastausten perusteella jakaa kolmeen pääluokkaan: psyykkisiin seurauksiin (42 mainintaa), sosiaalisiin seurauksiin (4 mainintaa) ja muihin seurauksiin (2 mainintaa). Ulkonäkössä täydellisyyteen pyrkimisen psyykkisiin seurauksiin sisältyi oppilaiden näkemyksissä negatiiviset tunteet (turhautuminen, suru, viha ja ärtymys, kateus), stressi, unettomuus, mielenterveysongelmat, masennus, sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko, laihduttaminen ja syömishäiriöt ja huono itsetunto. Näistä sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko oli merkittävin luokka (9 mainintaa).

*”---ja että ei halua mennä aamulla kouluun jos häntä kiusataan tai haukutaan siellä lisää.” (T1)*

*”Hänestä voi tulla epävarma, ujo ja hän ei uskalla tehdä mitään, sillä hän pelkää että kaikki inhoaa häntä.” (T17)*

*”Ei ole muitten kanssa, välttää esiintymisiä ja häpeää omaa ulkonäköään. Sen mielestä se on ihan ruma” (P20)*

*”Se aiheuttaa sitä että hän on enemmän omassa huoneessa kuin kavereiden kanssa.” (P24)*

*”---esimerkiksi hän ei vaikka halua enää näyttäytyä.” (T26)*

*”Hänellä ei saata olla kohta ollenkaan vaatteita tai hän pysyttelee sisällä tai hän ei voi nähdä peilistä muutosta jos on muuttunut.” (T27)*

*”Se voi aiheuttaa sitä, että jos on tyytymätön ulkonäköä kohtaan niin saattaa piilotella itseään---” (T22)*

Toisena isona kokonaisuutena oppilaiden vastauksista nousi myös esiin masennus, jossa voi olla äärimmillään jopa itsetuhoisia ajatuksia (8 mainintaa).

*”Se aiheuttaa hänelle paineita, masennusta---” (T1)*

*”--- ja ei välttämättä jaksa enää tehdä mitään, jos masentuu ulkonäöstään. Eli tyytymättömyys ulkonäköä kohtaan voi aiheuttaa masennusta. Masennus voi johtaa vakavampaankin asiaan.” (T2)*

*”Pitkällä aika välillä se voi tuottaa paljon turhauttavia ja itsetuhoisia ajatuksia jotka voivat tuottaa halun tuhota itsensä.” (P4)*

*”Se aiheuttaa ehkä masennusta---” (P10)*



*”Tyytymättömyys ulkonäköön aiheuttaa masennusta---” (T23)*

*”Että se ihminen joka on tyytymätön ulkonäköönsä saattaa masentua---”(T33)*

Seuraavaksi tärkeimmiksi seurauksiksi nousivat erilaiset negatiiviset tunteet, kuten turhautuminen, suru, viha ja ärtymys ja kateus (7 mainintaa) ja huono itsetunto (7 mainintaa).

*”--- kiukkuisuutta.” (P10)*

*”Se aiheuttaa surua---”(P25)*

*”--olla muutenkin surullisen näköinen.”(T33)*

*”Ehkä kiukkuisuutta---” (P29)*

*”turhautumista” (35)*

*”Ja se aiheuttaa kateutta!” (P8)*

*”Kateutta---” (P9)*

*”Asia voi aiheuttaa huonon itsetunnon---” (T2)*

*”Itse sääliä siitä ei saa myöskään itse luottamusta. (T5)*

*”Se aiheuttaa ettei pian pidä itsestään lainkaan.” (T11)*

*”Se aiheuttaa itsetunnon puutetta. (P14)*

*”Sitä että itseluottamusta ei ole tarpeeksi että olisi tyytyväinen itseensä.” (T15)*

*”Hänellä huononee itsetunto---” (P34)*

Samoin stressi (4 mainintaa) ja laihduttaminen ja syömishäiriöt (4 mainintaa) nousivat aineistosta esiin.

*”Se aiheuttaa hänelle paineita---” (T1)*

*”Voi tulla turhaa stressiä ...” (P12)*

*”Tyytymättömyys aiheuttaa stressiä---”(T19)*

*”--- hän saattaa yrittää laihduttaa, saattaa aiheuttaa anorexiaa.” (T3)*

*”Pahimmassa tapauksessa hän alkaa laihtua.” (P13)*

*”Hän voisi haluta laihduttaa ja ruveta sairastamaan anorexiaa.” (P30)*

Muutama (2 mainintaa) oppilas mainitsi ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen aiheuttavan myös mielenterveysongelmia ja yksi oppilas ilmoitti sen aiheuttavan unettomuutta.

*”Siitä saattaa tulla sairaaksi, jos on liian tarkka ulkonäöstään.” (P7)*

*”--- tulee mieliongelmiä.” (P39)*

*”--liian lyhyitä yö unia---” (T19)*

Oppilaiden vastauksissa nousi psyykkisten seurausten ohella esiin myös sosiaaliset seuraukset. Sosiaalisia seurauksia, joita ulkonäössä täydellisyyteen pyrkiminen voi aiheuttaa, ovat kavereiden sysääminen syrjään (3 mainintaa) ja yksinäisyys ja haukkuminen ja kiusaaminen (1 maininta).

*”Kaverit voivat kyllästyä myös siihen.” (T5)*

*”--jotkut eivät ehkä tykkää hänestä.” (P29)*

*”Se aiheuttaa kiusaamista. Haukkumista ulkonäköä kohtaan.” (P6)*

Psyykkisten ja sosiaalisten seurausten lisäksi ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisellä voi olla myös muita seurauksia. Muutaman oppilaan (2 mainintaa) mielestä nimittäin täydellisyyteen pyrkiminen ulkonäössä vie sekä aikaa että rahaa.

*”---yrittää käyttää paljon aikaa esim. piilotella finnejä ja paljon menee rahaa meikkien ostoon.” (T22)*

Kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen seuraukset voidaan oppilaiden vastausten perusteella jakaa samoihin kolmeen pääluokkaan kuin ulkonäköön kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessäkin. Oppilaiden näkemysten mukaan koulussa täydellisyyteen pyrkiminen voi aiheuttaa siis psyykkisiä seurauksia (19 mainintaa), sosiaalisia seurauksia (12 mainintaa) ja muita seurauksia (10 mainintaa). Psyykkisistä seurauksiin sisältyi oppilaiden vastauksissa jälleen negatiiviset tunteet (turhautuminen, suru, viha ja ärtymys), masennus ja stressi, ja uusia seurauksia olivat väsymys ja burn out. Negatiiviset tunteet, kuten turhautuminen, suru, viha ja ärtymys olivat merkittävin luokka (7 mainintaa).

*”Se voi aiheuttaa huonoa oloa ja surullisuutta.” (T3)*

*”--pahan tunteen ---” (P7)*

*”---se aiheuttaa sitä että jos epäonnistuu niin suuttuu itselleen.” (P8)*

*”---jos epäonnistuu niin harmittaa.” (P16)*

*”--- vihaa jos epäonnistuu.” (P35)*

*”Se halu aiheuttaa tarpeetonta vihan tunnetta.” (P40)*

*”Jos epäonnistuu voi suuttua.” (T41)*

Seuraaviksi isoimmiksi luokiksi oppilaiden vastauksissa nousivat myös stressi (5 mainintaa) ja väsymys (väsymys).

*”Uskon, että kokeista on hänelle todella paljon stressiä.” (T2)*

*”Liikaa töitä, ---stressiä.” (P7)*

*”Se aiheuttaa stressiä ja hän yrittää enemmän kuin mihin pystyy.” (T19)*

*”Hän väsyy, koska korkeat tavoitteet vaativat lukemista.” (T11)*

*”Hän on väsynyt kun tekee liikaa töitä.” (T17)*

Muutama (2 mainintaa) oppilas ilmaisi lisäksi koulussa täydellisyyteen pyrkimisen aiheuttavan masennusta ja yksittäisenä mainintana voidaan mainita burn out.

*”Jos ”huonoja” arvosanoja tulee, se saattaa aiheuttaa hermoromahduksen. (T2)*

*”Se aiheuttaa masennusta ja kireyttä kun joutuu lukemaan niin paljon.” (T1)*

Psyykkisten seurausten ohella aineistosta nousi esiin myös sosiaalisia seurauksia. Vastaavasti kuin ulkonäössä täydellisyyteen pyrkiminen, myös koulussa täydellisyyteen pyrkiminen voi aiheuttaa sen, että kaverit sysäävät syrjään, jolloin se voi aiheuttaa yksinäisyyttä (7 mainintaa).

*”Hänestä voi tulla liian yksinäinen.” (P13)*

*”---se voi aiheuttaa sitä, että kaverit eivät välttämättä halua olla enään hänen kanssaan.” (T26)*

*”Hänellä ei kohta ole kavereita ---” (T27)*

*”Luokkatoverit eivät enää pitäisi hänestä ja kukaan ei haluaisi edes jutella hänelle.”*  
(P39)

Samoin kouluun kohdistuvasta täydellisyyteen pyrkimisestä voi seurata haukkumista ja kiusaamista (2 mainintaa). Lisäksi oppilaat mainitsivat, että koulussa täydellisyyden tavoittelu voi aiheuttaa muissa ihmisissä kateutta täydellisyyden pyrkijää kohtaan (3 mainintaa).

*”Ehkä sen, että sitä poikaa/tyttöä aletaan kiusaamaan ja pitämään liian hyvänä.”* (T33)

*”Kavereiden pilkkaus alkaa jos tekee kaiken täsmällisesti.”* (T36)

*”Kaverit voivat tulla kateellisiksi jos olet aina paras.”* (T5)

*”Hänestä saattaa tulla epäsuosittu kun hänelle ollaan kateellisia tai jos he ärsyntyvät hänestä.”* (P34)

*”--- herättää kateutta.”* (P37)

Koulussa täydellisyyteen pyrkimisellä voi psyykkisten ja sosiaalisten seurausten lisäksi olla myös muita seurauksia. Suuri osa oppilaista (10 mainintaa) mainitsi koulussa täydellisyyteen pyrkimisen aiheuttavan hirveän työmäärän, jolloin vapaa-aikaa ei jää.

*”Hänelle ei jää paljon yhtään vapaa-aikaa.”* (T1)

*”Se aiheuttaa hirveän työmäärän koulussa ja kotona, eikä hän ehdi liikkua tarpeeksi---”*  
(P12)

*”Se johtaa siihen että jos se tekee kaikki hirveän pitkästi sille ei jää vapaa-aikaa paljoa joten sillä ei ole hauskaa.”* (P14)

*”No jos se käyttää kokeisiin lukemiseen koko vapaa-aikansa, niin kyllähän se siinä kolmasosan elämästään tuhlaa.” (P18)*

*”Sille ei jää yhtään vapaa-aikaa.” (P20)*

*”Halu olla paras koulussa aiheuttaa paljon työtä koulun eteen ehkä liikaakin. Ei kerkeä tehdä paljoo muuta, kuin läksyjä ja kokeisiin harjoittelua.” (T23)*

*”Unohtaa kaiken hauskanpidon, kaverit ja tuhlaa vapaa-aikaa ---” (P37)*

Lisäksi yhden oppilaan mielestä kouluun kohdistuvalla perfektionismilla on vain myönteisiä vaikutuksia.

*”Se tuskin aiheuttaa mitään pahaa, sillä numeroista (koulu) katsotaan nykyään miten menestynyt on, että kuinka hyvin osaa ja mihin on valmis.” (P4)*

Taulukossa (4) on kuvattuna yhteenveto ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen seurauksista. Yksilölliset, psyykkiset seuraukset (61 mainintaa) ovat jälleen merkittävimpiä seurauksia sekä ulkonäköön että kouluun kohdistuvasta täydellisyyteen pyrkimisestä. Psyykkisistä seurauksista yleisimpiä ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen seurauksia olivat negatiiviset tunteet (14 mainintaa), stressi (9 mainintaa), masennus (10 mainintaa) sekä sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko (9 mainintaa).

Verratessa ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen seurauksia psyykkisistä seurauksista ulkonäköön kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen yleisimpiä seurauksia olivat negatiiviset tunteet: turhautuminen, suru, viha ja ärtymys sekä kateus (7 mainintaa), huono itsetunto (7 mainintaa), masennus (8 mainintaa) ja sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko (9 mainintaa). Puolestaan kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen yleisimpiä psyykkisiä seurauksia olivat negatiiviset tunteet: turhautuminen, suru, viha ja ärtymys sekä kateus (7 mainintaa), stressi (5 mainintaa) ja väsymys (4 mainintaa). Sosiaalisista seurauksista yleisin seuraus oli se, että kaverit sysäivät syrjään ja tulee yksinäiseksi, jota mainittiin eritoten kouluun

kohdistuvan täydellisyteen pyrkimisen kohdalla (7 mainintaa). Lisäksi kouluun kohdistuvan täydellisyteen pyrkimisen seurauksissa korostui vapaa-ajan menettäminen (9 mainintaa).

Taulukko 4. Täydellisyteen pyrkimisen seuraukset

		Ulkonäkö:	Koulu:	Yhteensä:
<b>PSYKKISET SEURAUKSET</b>	<b>Negatiivisia tunteita: turhautuminen, suru, viha ja ärtymys, kateus</b>	7	7	14
	Stressi	4	5	9
	Unettomuus	1		1
	Väsymys		4	4
	Burn Out		1	1
	Mielenterveysongelmat	2		2
	Masennus (äärimmillään itsetuhoiset ajatukset)	8	2	10
	Sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko	9		9
	Laihduttaminen ja syömishäiriöt	4		4
	Huono itsetunto	7		7
<b>SOSIAALISET SEURAUKSET</b>	<b>Kaverit sysäävät syrjään, yksinäisyys</b>	3	7	10
	Haukkuminen, kiusaaminen	1	2	3
	Kavereiden kateus		3	3
<b>MUUT SEURAUKSET</b>	<b>Aikaa ja rahaa meikkaukseen</b>	2		2
	Ei jää vapaa-aikaa		9	9
	Vain myönteisiä vaikutuksia		1	1

## 7.5 Yhteenveto tuloksista

Tulososan loppuun on koottuna yhteenvetona keskeisimmät tulokset 6. luokkalaisten kokemuksista ja heidän ajatuksistaan täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä ja koulussa (ks. kuvio 3). Kuviossa nuolet kuvaavat yhtäläisyyksiä ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen tyyppien välillä ja numerot kertoo oppilaiden vastauksien määrän. Kuten kuviosta havaitsee oppilaat, jotka olivat tyytyväisiä ulkonäkönsä (*itsensä hyväksyjät*) eivät myöskään pyrkineet koulussa täydellisyyteen (*koulumenestyksensä hyväksyjät*). Oppilaiden ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisen välillä ei kuitenkaan ollut yhteyttä. Sillä ulkonäössä *itseensä tyytymätön täydellisyyden tavoittelija* ei pyrkinyt koulussa täydellisyyteen (*koulumenestyksensä hyväksyjä*) ja koulussa *täydellisyyden ja menestyksen tavoittelijat* eivät pyrkineet ulkonäössään täydellisyyteen (*itsensä hyväksyjät*).

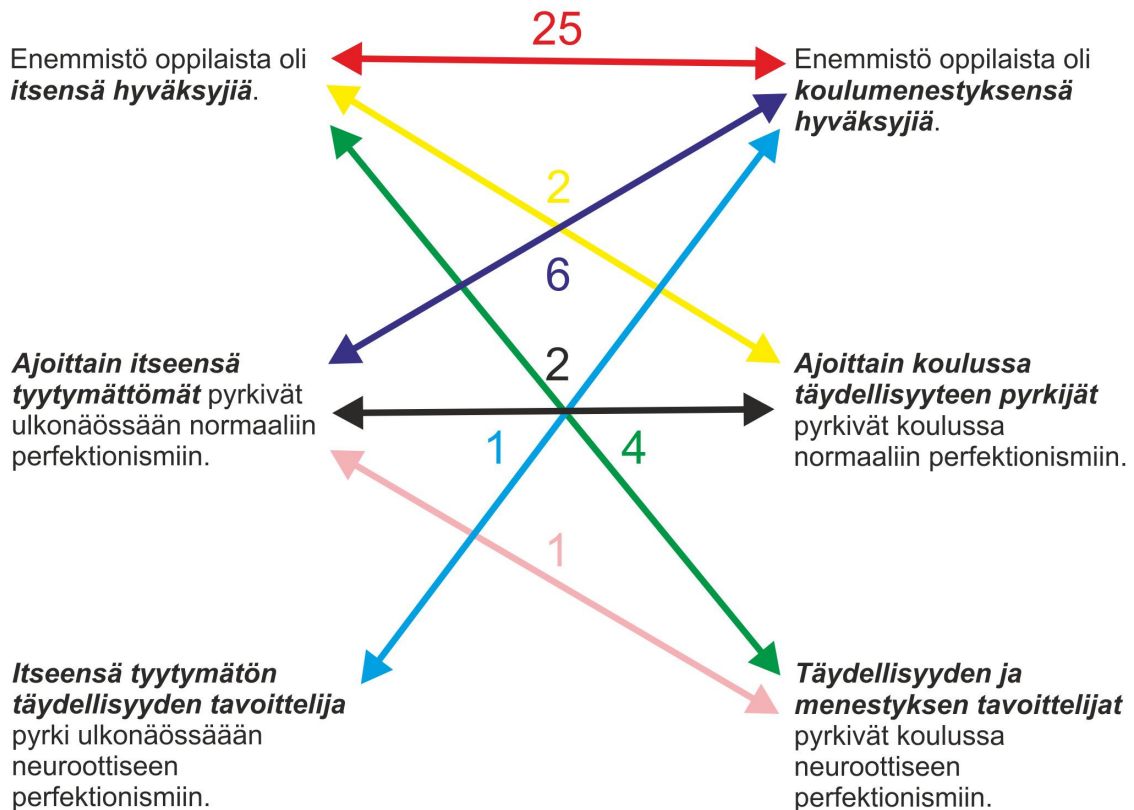


## ULKONÄKÖ

Oppilaiden ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen kokemusten perusteella muodostui kolme tyyppiä:

## KOULU

Oppilaiden koulussa täydellisyyteen pyrkimisen kokemusten perusteella muodostui kolme tyyppiä:



Merkittävimpiä syitä yksilölliset syyt: huono itsetunto ja vertailu.



Merkittävimpiä syitä yksilölliset syyt: näyttämisen halu, suosion ja huomion hakeminen ja kavereiden saaminen sekä epäonnistumisen ja kiusatuksi tuleminen pelko.

Yleisimpiä seurauksia psyykkiset seuraukset: negatiiviset tunteet, huono itsetunto, masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko.



Yleisimpiä seurauksia psyykkiset seuraukset: negatiiviset tunteet, stressi ja väsymys.

Kuvio 3. Yhteenvedo tuloksista

## 8 POHDINTA

### 8.1 Oppilaiden kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä

Nyky-yhteiskunnassamme korostetaan yhä enemmän suoriutumista, kilpailua ja menestymistä. Täydellisessä maailmassa meitä muistutetaan jatkuvasti siitä, millaisia meidän pitäisi olla. (Domar & Kelly 2009, 43.) Ulkonäkö- ja suorituskeskeisen nyky-yhteiskunnan yhtenä merkittävänä seurauksena nähdäänkin perfektionismi. Tutkimukseni ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää, missä määrin ja miten 6. luokkalaiset pyrkivät täydellisyyteen ulkonäössä ja koulussa. Ensin tarkastelen oppilaiden omia kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä ulkonäössä.

Tutkimukseni perusteella oppilaat jakautuivat ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen kokemusten perusteella kolmeen tyyppiin, jotka olivat: *itsensä hyväksyjä*, *ajoittain itseensä tyytymätön* ja *itseensä tyytymätön täydellisyyden tavoittelija* (ks. taulukko 5). Oppilaista enemmistö oli *itsensä hyväksyjä*. He olivat tyytyväisiä ulkonäköön kohtaan ja hyväksyivät itsensä sellaisenaan puutteista huolimatta. Yleisesti siis oppilaat eivät pyrkineet ulkonäössään neuroottiseen, sairaalloiseen perfektionismiin, jossa tavoitteet asetetaan epärealistisen korkealle (Hamachek 1978).

On kuitenkin huomionarvoista, että oppilaista noin viidesosa oli *ajoittain itseensä tyytymättömiä*. Nämä oppilaat olivat ajoittain tyytymättömiä ulkonäköön kohtaan tunnistuen itsessään tiettyjä täydellisyyteen pyrkimisen piirteitä. Ajoittain itseensä tyytymättömät pyrkivät normaaliin perfektionismiin, jossa tavoitteet ovat korkealla, mutta kuitenkin järkevällä ja realistisella tasolla (Hamachek 1978). Lisäksi tutkimuksen tulokset osoittivat, että noin viidennekselle oppilaista ulkonäkö oli hyvin tärkeä asia ja he halusivat täydellisen vartalon.

Edellä olevista tuloksista heijastuu mielestäni hyvin, miten tärkeä merkitys ulkonäöllä on osalle tutkimistani nuorista ja miten kriittisesti he tarkastelevat ulkonäkönsä. Samantapaisia tuloksia nuorten tyytymättömyydestä ulkonäköä kohtaan ja ulkonäön

merkityksestä nuorille ovat saaneet myös useat muut tutkijat. Välimaan (2000, 75–76, 88) tutkimuksessa lähes kaksi kolmannesta 11- 13- ja 15-vuotiaista pojista vastaa kieltävästi kysymykseen: haluaisitko muuttaa jotain ulkonäössäsi. Tytöistä tähän kysymykseen vastaa kieltävästi sen sijaan vain noin kolmannes. Samoin Välimaan (2001, 92) tutkimuksen 15–16-vuotiaille nuorille ja Tolosen (2001, 82) tutkimuksen 15-vuotiaille tytöille ulkonäöllä on vääjäämätön merkitys. Kuten Tolosen (2001, 74) tutkimuksessa myös omassa tutkimuksessani *ajoittain itseensä tyytymättömien ja itseensä täysin tyytymättömän täydellisyyden tavoittelijan* ruumiin tarkkailu kohdistui nimenomaan ruumiin yksityiskohtiin, virheisiin pukeutumisessa tai ruumiin rakenteessa. Oppilaat erittelivät asioita, joihin he eivät olleet ulkonäössään tyytyväisiä. Näitä ongelmakohtia olivat vaatteiden istumattomuus, halu olla laihempi, pituus, finnit, hiusten väri, keltaiset hampaat, pienet rinnat ja mm. se ettei saanut meikata.

Arvelen oppilaiden ulkonäköön tyytymättömyyteen ja täydellisyyden tavoitteluun vaikuttavan erityisesti ulkonäköön liittyvät nyky-yhteiskunnan täydellisyysvaatimukset ja tiedotusvälineiden sanelemat kauneusihanteet. Sillä samoin kuin Tolosen (2001, 74–75) tutkimuksessa, myös omassa tutkimuksessani oppilaiden ruumiin tarkkailu ja vertailu tuntui kietoutuvan vahvasti ruumiillisuuteen liittyviin kulttuurisiin odotuksiin. Oppilaat erittelivät ulkonäöstään juuri niitä ”ongelmakohtia”, joita nyky-yhteiskunnan tiedotusvälineet pyrkivät välittämään viestien samalla, että fyysisen täydellisyyden tulisi olla jokaisen ihmisen päämäärä (Domar & Kelly 2009, 97, 116.; Hämäläinen 2006, 44). Muutaman *itsensä hyväksyjän* vastauksissa ulkonäköön liittyvät täydellisyysvaatimukset tuntuivat selvästi vaikuttavan taustalla, sillä he kokivat että olivat ulkonäöltään ”tarpeeksi” hyvännäköisiä tai että ulkonäössä oli aina jotain parannettavaa. Nykyään on lähes mahdotonta elää niin, ettei yhteiskunnan ja tiedotusvälineiden paineet ja ihanteet hoikkuutta, viehättävyyttä ja fyysistä ulkonäköä kohtaan vaikuttaisi meihin jollain tapaa. (Domar & Kelly 2009, 98, 116). Onkin mielestäni selvää, että myös tutkimukseni 6-luokkalaiset vertaavat itseään ”täydellisiin ihmisiin”, joita näkevät lähellä ja tiedotusvälineissä ja tulevat sen seurauksena tyytymättömiksi.

Luulen, että 6- luokkalaisten ulkonäkönsä tyytymättömyyteen ja täydellisyyden tavoitteluun voi olla lisäksi syynä senhetkinen ikävaihe, sillä murrosikäisen itsetunnon on todettu olevan herkästi haavoittuva ja itsevarmuudentunne ailahteleva, etenkin murrosiän alkuvaiheessa, 12–14-vuotiailla (Keltikangas–Järvinen 2006, 33). Nuoret työstävät rakentumassa olevaa aikuisidentiteettiään sekä henkisesti että ruumiillisesti ulkoisen olemuksensa – ruumiin, vaatetuksen ja fyysisen toiminnan – kautta. (Wilska 2001, 63). 12-vuotias havaitsee hyvin puutteensa ja tarkistaa minäkuvaansa tovereittensa avulla (Laine 2005, 36). Aalberg ja Siimes (2007, 162) korostaa, että yleensä murrosikäiset kokevat olevansa jossakin kehityksensä vaiheessa liian lihavia, liian laihoja, liian lyhyitä, liian pitkiä tai kehittyneensä liian varhain tai liian myöhään. Ei mielestäni olisikaan ihme, jos murrosiässä käynnistyvien fyysisten muutosten sekasorrossa nuori alkaisi vaatia ulkonäöltään täydellisyyttä. Aalto-Setälän ja Marttusen (2007, 208) mukaan nuoruus on useiden mielenterveyshäiriöiden tyypillinen alkamisikä. Vaikkei perfektionismia luokitellakaan mielenterveydenhäiriöksi, uskon että erityisesti varhaisnuoruus suurine muutoksineen on myös kriittinen aika perfektionismin alkamiselle.

Tyytymättömistä oppilaista kukaan ei osannut kertoa, miksi oli tyytymätön ulkonäkönsä ja pyrki täydellisyyteen. Tulosteni perusteella voidaankin todeta, että 6-luokkalainen ei vielä oletettavasti ymmärrä, mistä oma tyytymättömyys johtuu eli hän ei osaa eritellä vielä syitä siihen.

Tutkimukseni vahvistaa aikaisempia tutkimuksia siitä, että tytöt ovat huolissaan omasta ulkonäöstään poikia yleisemmin, eivätkä koe ulkonäköään yhtä positiivisesti, sillä tutkimuksessani tytöt ihannoivat selvästi poikia enemmän täydellistä vartaloa ja kokivat itsensä kavereita ja tuttavvia huonomman näköiseksi kuin pojat (Välimaa 2000, 75–76, 88).

## 8.2 Oppilaiden kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä koulussa

Tutkimuksessani selvitin ulkonäössä täydellisyyteen pyrkimisen lisäksi myös oppilaiden omia kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä koulussa. Oppilaat jakautuivat koulussa täydellisyyteen pyrkimisen kokemusten perusteella kolmeen tyyppiin: *koulumenestyksensä hyväksyjä*, *ajoittain koulussa täydellisyyteen pyrkijä* ja *täydellisyyden ja menestyksen tavoittelija* (ks. taulukko 5). Oppilaista enemmistö oli *koulumenestyksensä hyväksyjä*. He eivät pyrkineet koulussa täydellisyyteen, olivat tyytyväisiä omiin arvosanoihinsa ja heille riitti, että koulussa yritti parhaansa omien kykyjensä mukaan. Yleisesti oppilaat asettivat itselleen realistisia tavoitteita, eivätkä pyrkineet koulussa neuroottiseen, sairaalloiseen perfektionismiin (Hamachek 1978). Oppilaat hyväksyivät keskitasoiset arvosanat, lukivat kokeisiin kohtuudella ja suhtautuivat virheisiin realistisesti hyväksyen myös epäonnistumiset.

On kuitenkin huomionarvoista, että oppilaista noin kymmenesosa oli *ajoittain koulussa täydellisyyteen pyrkijöitä* ja kymmenesosa *täydellisyyden ja menestyksen tavoittelijoita*. Tämä osoittaa, miten tärkeä merkitys koululla on viidennekselle 6- luokkalaisista. Luulen nyky-yhteiskunnan vaatimusten ja suorituspainneiden selittävän osakseen näiden oppilaiden täydellisyyteen pyrkimistä koulussa. Elämme suoritus- ja kilpailukeskeisessä nyky-yhteiskunnassa, jossa ihmisiltä sekä vaaditaan paljon että ihannoidaan menestystä (Ala-Korpela 2011). Oppilaiden menestyksenhalu ja kunnian tavoittelu tulee hyvin ilmi eritoten *täydellisyyden ja menestyksen tavoittelijoiden* vastauksissa, jotka pyrkivät sairaalloiseen perfektionismiin. Esimerkiksi pojat halusivat olla parhaita liikunnassa, jolloin liikunnan arvosanalla oli merkitystä tulevaisuudessa menestymisen ja eteenpäin pääsemisen kannalta. Hakalan (2011) mukaan nykyään myös koulu patistaa meitä perfektionismiin. Koulu palkitsee korkeita tavoitteita omaavia oppilaita, sillä koulussa hyvin menestyminen johtaa automaattisesti korkeisiin arvosanoihin, parempiin jatkokoulutusmahdollisuuksiin sekä vanhempien ja opettajien kiitokseen. (Antony & Swinson 2009, 18; Bengtsson 2004, 51.) Hakalan ajatukset koulusta perfektionismin edesauttajana heijastuvat mielestäni hyvin tutkimani poikien täydellisyyden tavoitteluun liikunnassa. Eräs poika mm. korostaa, että päästäkseen urheilulukioon, hänen tulee aloittaa kova työnteke jo ala-asteella. Mielestäni nykyään korostetaankin liikaa sitä, että

nuoruudessa tulisi tietää jo hyvin varhain, mitä tehdä tulevaisuudessa. Ikään kuin tulevaisuudessa menestyminen olisi kiinni jo lapsuudessa ja nuoruudessa tehdyistä valinnoista.

Tutkimustulokseni osoittavat, että *täydellisyyden ja menestyksen tavoittelijoissa* on paljon yhtenevyyksiä Lämsän (2009) oppilaiden luokittelun kanssa. Lämsän (2009, 33) mukaan perfektionistit kuuluvat nimittäin menestyjiin. Menestyjät tietävät jo varhaisessa vaiheessa, mitä he haluavat tehdä elämässään ja mitä he itse pystyvät tekemään saavuttaakseen tavoitteensa. Menestyjät myös tiedostavat, mikä merkitys koululla ja sen oppiaineilla on omien tavoitteiden saavuttamisessa ja he ovat valmiita tekemään lujasti töitä tavoitteittensa eteen. Menestyjistä osa on kuitenkin perfektionisteja ja he pyrkivät jatkuvasti täydellisyyteen ja asettavat itselleen liian kovia vaatimuksia. (Lämsä 2009, 44–47.)

*Ajoittain koulussa täydellisyyteen pyrkijöistä ja täydellisyyden ja menestyksen tavoittelijoista* kukaan ei osannut kertoa syytä, miksi arvosanat olivat heille tärkeitä ja miksi he pyrkivät koulussa täydellisyyteen. Tämä osoittaa, että 6-luokkalainen ei vielä oletettavasti ymmärrä, mistä oma täydellisyydentavoittelu koulussa johtuu.

Verratessa tyttöjen ja poikien täydellisyyteen pyrkimisen määrää koulussa tulokseni eroavat Uusikylän (1993) ja Kontoniemen (2003) tutkimuksista, joiden mukaan täydellisyyteen pyrkimisestä koulussa kärsivät suuremmassa määrin tytöt ja naiset kuin miehet. Sillä tutkimuksessani, toisin kuin yleisesti ajatellaan, poikien koulussa täydellisyyteen pyrkimisen määrä oli selvästi suurempaa kuin tyttöjen. Pojat mm. asettivat itselleen koulussa korkeampia tavoitteita kuin tytöt ja odottivat korkeampaa suoritustasoa päivittäisissä koulutehtävissä muihin oppilaisiin verrattuna yleisemmin kuin tytöt.

### 8.3 Oppilaiden ajatuksia täydellisyyteen pyrkimisen syistä

Syyt, miksi täydellisyyteen pyrittiin, voitiin oppilaiden vastausten perusteella jakaa kolmeen pääluokkaan: yksilöllisiin ja ihmissuhdetekijöihin sekä yhteiskunnallisiin tekijöihin. Tulosten perusteella voidaan todeta, että näistä yksilölliset tekijät nousivat selkeästi merkittävimmäksi luokaksi sekä ulkonäköön että kouluun kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessä (ks. taulukko 5). Verratessa ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen yksilöllisiä syitä oppilaiden vastaukset osoittivat, että ulkonäköön kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen merkittävimpiä syitä olivat huono itsetunto ja vertailu. Sen sijaan kouluun kohdistuvan täydellisyyteen pyrkimisen merkittävämpiä yksilöllisiä syitä olivat näyttämisen halu, suosion ja huomion hakeminen ja kavereiden saaminen sekä epäonnistumisen ja kiusatuksi tulemisen pelko.

Edellä olevista oppilaiden mainitsemista yksilöllisistä syistä lähes kaikki syyt sisältyvät huonoon itsetuntoon. Tutkimukseni tulokset ovatkin yhteneviä Johnsonin (2010) ja Niemen (1995) tulosten kanssa, joiden mukaan perfektionismin syynä on nähty olevan huono itsetunto, joka on saanut alkunsa varhaisista lapsuuden kokemuksista (Korhonen 1995; Rose & Perski 2010). Oppilaiden mainitsemista yksilöllisistä tekijöistä huonoon itsetuntoon sisältyvät myös epäonnistumisen pelko ja sen sietämättömyys, kiusatuksi tulemisen pelko sekä näyttämisen halu, suosion ja huomion hakeminen ja kavereiden saaminen. Sillä Keltikangas-Järvisen (2006, 22–23, 48) mukaan ihminen, jolla on huono itsetunto, usein pelkää epäonnistumista ja epäonnistuessaan hän syyttää itseään. Lisäksi huono itsetunto ajaa ihmisen jatkuviin suorituksiin ja epäonnistumisen ja kiusatuksi tulemisen pelossa ”näyttämään” muille (Keltikangas-Järvinen 2006, 38). Perfektionistin itsetunto on usein aivan liian riippuvainen muiden vahvistamisesta ja kehuista, ja sitä on vaikea hallita. Tällöin muista ihmisistä tulee helposti oman itsetunnon kohentamisen ja itsearvostuksen välineitä. (Bengtsson 2004, 194; Farm 2009, 22–23.)

Oppilaiden vastauksissa vertailuun liittyvät yksilölliset tekijät nousivat isoimmaksi luokaksi. Arvelen vertailun liittyvän erityisesti murrosikäisen nuoren itsetuntoon. Sillä huono itsetunto on tyypillistä juuri murrosikäiselle nuorelle. Tällöin toveriryhmän

merkitys kasvaa ja nuori alkaa pitää ikätovereitaan pääasiallisena ulkopuolisen tuen lähteenä ja vertailukohtana itsearvostuksen muodostumiselle. (Isometsä 2007, 250) Tämänikäiselle on erityisen tärkeää, mitä muut hänestä ajattelevat ja käyttäytykö hän roolinsa mukaan. (Laine 2005, 36.)

Tutkimustulokseni osoittivat, että yksilöllisten tekijöiden ohella täydellisyyteen pyrkimisen syinä olivat myös ihmissuhdetekijät. Ihmissuhdetekijöistä ulkonäköön kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessä oppilaiden eniten mainittuja syitä olivat negatiivinen palaute, haukkuminen ja kiusaaminen ja kouluun kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessä ankara kasvatustyyli, jotka saivat suunnilleen saman verran mainintoja. Ulkonäköön kohdistuvan täydellisyyden pyrkimisen tärkeänä yksittäisenä syynä mainittiin lisäksi vaikeudet kotona.

Samantapaisia tuloksia ankaran kasvatustyylin ja negatiivisen palautteen ja perfektionismin yhteydestä ovat saaneet useat eri tutkijat. Mm. Kawamura, Frost ja Harmatz (2002) ja Craddock, Church ja Sands (2009) sekä Kenney-Benson ja Pomerantz (2005, 34–36) osoittavat, että ankaralla ja autoritaarisella kasvatustyyllillä ja lujalla kontrollinkäytöllä on selvä yhteys lapsen perfektionismin syntyyn. Lasta, jota rangaistaan ja kritisoidaan jatkuvasti siitä, ettei hän tee asioita oikein, oppii, että asiat täytyy tehdä aina oikein (Antony & Swinson 2009, 19). Lisäksi tutkimuksen tuloksia vaikeista kasvuolosuhteista perfektionismin sysäjäjänä tukee Domarin ja Kellyn (2009, 54, 57) toteama siitä, että perfektionismin taustalla voi olla myös kaoottinen koti. Tällöin lapsi käyttää perfektionismia keinona ottaa hallitsematon tilanne hallintaan.

#### **8.4 Oppilaiden ajatuksia täydellisyyteen pyrkimisen seurauksista**

Seuraukset, mitä ulkonäköön kohdistuvasta täydellisyyteen pyrkimisestä seuraa, voitiin oppilaiden vastausten perusteella jakaa kolmeen pääluokkaan: psyykkisiin ja sosiaalisiin sekä muihin seurauksiin. Oppilaiden mukaan yksilölliset, psyykkiset seuraukset ovat yleisimpiä seurauksia sekä ulkonäköön että kouluun kohdistuvasta täydellisyyteen pyrkimisestä (ks. taulukko 5). Kun vertaa ulkonäköön ja kouluun kohdistuvan



täydellisyteen pyrkimisen psyykkisiä seurauksia oppilaiden vastauksista ilmenee, että ulkonäköön kohdistuvan täydellisyteen pyrkimisen yleisimpiä seurauksia olivat negatiiviset tunteet: turhautuminen, suru, viha ja ärtymys sekä kateus, huono itsetunto, masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Sen sijaan kouluun kohdistuvan täydellisyteen pyrkimisen yleisimpiä psyykkisiä seurauksia olivat negatiiviset tunteet, stressi ja väsymys.

Samantapaisia tuloksia täydellisyteen pyrkimisen psyykkisistä seurauksista ovat saaneet useat eri tutkijat. Antony ja Swinson (2009, 29–37) ja Farm (2009, 56) toteavat, että kun perfektionisti epäonnistuu ja hänen korkeat tavoitteet jäävät saavuttamatta, hän on normaalia ihmistä taipuvaisempi tuntemaan useita negatiivisia tunteita, kuten riittämättömyyttä, toivottomuutta, turhautumista, surua, vihaa ja ärtymystä. Tämä voi johtaa ahdistukseen ja lopulta masennukseen. Isometsän (2011a, 31) ja useiden muiden (ks. esim. Hewitt, Caelian, Flett, Sherry, Collins & Flynn 2002; Hewitt & Flett 1993; Huprich, Porcerelli, Keaschuk, Binienda & Engle 2008) tutkijoiden mukaan perfektionismi onkin yksi masennukselle altistava piirre. Usein masennusalttiit ihmiset tavoittelevat täydellisiä suorituksia (Kopakkala 2009, 126).

Kaiken kaikkiaan perfektionismi liittyy useisiin psyykkisiin ongelmiin, joista tutkimuksessani tärkeimpinä nousivat masennuksen lisäksi sosiaalinen ahdistuneisuus ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Useat tutkimukset (ks. esim. Alden, Bieling ja Wallace 1994; Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia & Faccenda 1996) ovat myös samaa mieltä sosiaalisen ahdistuneisuuden ja perfektionismin yhteydestä. Lundh ja Öst (2001, 4) toteavat, että sosiaalinen ahdistuneisuus syntyy perfektionistilla nimenomaan hänen korkeista vaatimuksista itseä kohtaan eli siitä miten haluaisi näyttäytyä muiden silmissä, virheiden tekemisen pelosta ja luulosta, että myös muilla on itseä kohtaan sosiaalisissa tilanteissa kovat vaatimukset ja he ovat kriittisiä.

Tutkimukseni mukaan psyykkisten seurauksien ohella täydellisyteen pyrkimisellä on myös sosiaalisia seurauksia. Sosiaalisista seurauksista yleisin seuraus oli se, että kaverit sysäävät syrjään ja tulee yksinäiseksi, jota oppilaat mainitsivat eritoten kouluun kohdistuvan täydellisyteen pyrkimisen kohdalla. Tutkimuksen tuloksia tukee Antonyn ja Swinsonin (2009, 26) toteama perfektionismin vaikutuksesta sosiaalisiin suhteisiin.

Heidän mukaan perfektionistit saattavat olla tuomitsevia ja kriittisiä ihmisiä kohtaan, jotka tekevät asiat eri tavalla kuin he. Täten perfektionisti voi omalla käyttäytymisellään karkottaa kaverit ympäriltään ja tulla yksinäiseksi.

Psyykkisten ja sosiaalisten seurausten lisäksi täydellisyyteen pyrkimisellä oli oppilaiden mukaan myös muita seurauksia. Näistä yleisin oli vapaa-ajan menettäminen, joka korostui erityisesti kouluun kohdistuvassa täydellisyyteen pyrkimisessä. Antonyn ja Swinsonin (2009, 29) mukaan perfektionismi voikin vaikuttaa ihmisen kykyyn nauttia vapaa-ajasta ja rentoutumisesta. Oppilaiden, joilla on hyvin korkeat tavoitteet koulussa, voi olla vaikea tehdä jotain muuta, mikä ei liity kouluun. Tällöin heillä ei ole koulun ohella aikaa harrastuksiin tai muuhun vapaaseen toimintaan. Lisäksi oli yllättävää, että yhden oppilaan mielestä kouluun kohdistuvalla perfektionismilla oli vain myönteisiä vaikutuksia. Hänen mukaan kouluarvosanoista katsottiin nykyään, miten menestynyt on ja mihin on valmis tulevaisuudessa.

## **8.5 Tutkimuksen hyöty ja jatkotutkimusaiheet**

Tutkimuksellani kartoitin 6- luokkalaisten omia kokemuksia ulkonäössä ja koulussa täydellisyyteen pyrkimisestä ja heidän ajatuksiaan täydellisyyteen pyrkimisen syistä ja seurauksista. Tutkimuksen tekeminen oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja opettavainen prosessi ja sain monesta asiasta paljon uutta tietoa. Itse ”pienenä perfektionistina” aiheeseen syvällisesti paneutuminen opetti myös minulle itselleni paljon. Tutkimukseni lisäsi tietoa sekä perfektionismin syistä että seurauksista. Koska perfektionismia ja täydellisyyteen pyrkimistä on tutkittu Suomessa vähän, tutkimuksellani on tärkeä merkitys. Tutkimukseni osoitti, että perfektionismi on vakava ilmiö ja että sillä on useita seurauksia ihmisen hyvinvoinnille. Näistä seurauksista psyykkiset seuraukset: negatiiviset tunteet, huono itsetunto, masennus ja sosiaalisten tilanteiden pelko olivat merkittävimpiä. Samoin perfektionismin syistä yksilölliset syyt nousivat merkittävimiksi. Tutkimukseni mukaan merkittävin syy perfektionismiin ja täydellisyyteen pyrkimiseen oli huono itsetunto.

Tutkimukseni mukaan koululla ja ulkonäöllä oli erityisen tärkeä merkitys viidesosalle 6-luokkalaisista heidän pyrkien niissä joko normaaliin tai neuroottiseen perfektionismiin. Yhteiskunnallisesti tutkielmani vahvistaakin, että lasten ja nuorten hyvinvointiin, erityisesti itsetuntoon tulee kiinnittää huomiota. Siinä, että tähtää korkealle ja asettaa itselleen kovia vaatimuksia, ei ole mitään vikaa jos se on normaalia täydellisyyteen pyrkimistä. Havaittaessa sairaalloista perfektionismia, siihen tulee kuitenkin puuttua ajoissa lapsen monipuolisen kasvun turvaamiseksi. Muuten sairaaloinen perfektionismi uhkaa nuoren myöhempää kehitystä. Tutkimuseni antina on myös, että epäterveestä perfektionismista voi päästä eroon ja oppia käyttämään perfektionismia terveellä tavalla hyödyksi. Tässä tehtävässä mielestäni lasten vanhemmat ja opettajat ovat avainasemassa.

Toivon, että oma tutkimukseni täydellisyyteen pyrkimisestä innostaisi muita tutkimaan aihetta jatkossa lisää. Tutkimustani voisi laajentaa suurempaan joukkoon, jolloin saataisiin luotettavammin tietoa oppilaiden omista kokemuksista täydellisyyteen pyrkimisestä. Tutkimusjoukkoni koostui 6-luokkalaisista ja aineistosta kävi ilmi, että kaikki oppilaat eivät vielä ymmärtäneet aihetta syvällisesti. Tutkimusta olisikin hyvä laajentaa ylemmille luokille ja esimerkiksi verrata eri ikäisten kokemuksia täydellisyyteen pyrkimisestä keskenään. Näin voitaisiin myös tutkia, missä iässä täydellisyyteen pyrkiminen yleensä alkaa. Tutkimusmenetelmänä kyselylomakkeella oli hyvä kartoittaa oppilaiden omia kokemuksia, sillä täydellisyyteen pyrkiminen on arka ja hankala aihe, josta voi olla vaikea puhua. Tutkimukseen voisi kuitenkin liittää esimerkiksi haastattelun, jolloin aihetta voisi tarkentaa ja väärinymmärryksiä välttää. Lisäksi tutkimukseni osoitti, että oppilaiden, jotka pyrkivät täydellisyyteen, vastauksissa suorituskeskeisen yhteiskunnan vaikutus oli nähtävissä. Jatkossa olisikin hyvä tutkia tarkemmin sitä, missä määrin tämänhetkinen suorituskeskeinen nyky-yhteiskuntamme ajaa ihmiset tavoittelemaan täydellisyyttä. Erityisesti olisi hyvä tutkia, missä määrin koulu patistaa oppilaita perfektionismiin ja täydellisyyden tavoitteluun.

## LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.
- Aalberg, V. 1991. Liian paljon liian varhain. *Duodecim* 21, 1763–1767.
- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? *Duodecim*, 123, 207–213.
- Adderholdt-Elliot, M. 1987. *Perfectionism: what's bad about being too good?* Minneapolis (MN): Free Spirit.
- Adelson, J. L. & Wilson, H. E. 2009. *Letting go of perfect: overcoming perfectionism in kids.* Waco, Texas: Prufrock press.
- Alden, L. E., Bieling, P. J. & Wallace, S. T. 1994. Perfectionism in an interpersonal context: A selfregulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 297–316.
- Ala-Korpela, A. 2011. Puheenaihe: Professorin mukaan työt kannattaa tehdä huonommin. *Aamulehti* 5.9.2011. Viitattu 28.4.2012 <http://www.aamulehti.fi/Kotimaa/1194695515100/artikkeli/puheenaihe+professorin+mukaan+tyot+kannattaa+tehda+huonommin.html>
- Antony, M., M. & Swinson, R. P. 2009. *When Perfect Isn't Good Enough: Strategies for Coping with Perfectionism.* Oakland, CA: New Harbinger.
- Baumrind, D. 1989. *Rearing Competent Children.* Teoksessa Damon, W. (toim.) *Child Development Today and Tomorrow.* San Francisco, Calif. : Jossey-Bass.
- Bengtsson, F. 2004. *Loppuun palaminen - uusi mahdollisuus.* Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Biran, M. W. & Reese, C. 2007. Parental influences on social anxiety: The sources of perfectionism. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 55, 282–285.
- Burns, D. 1980. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34–54.
- Cattell, R. B., Eber, H. W. & Tatsuoka, M. M. 1970. *Handbook for the sixteen personality factor questionnaire (16 PF): in clinical, educational, industrial, and research psychology, for use with all forms of the test.* Champaign, IL: Institute for Personality and Ability Testing.
- Claude-Pierre, P. 2000. *Syömishäiriöiden salainen kieli. Miten ymmärtää ja hoitaa anoreksiaa ja bulimiaa.* Suom. M. Rutanen. Helsinki: Tammi.

- Craddock, A. E., Church, W. & Sands, A. 2009. Family of origin characteristic as predictors of perfectionism. *Australian Journal of Psychology*, 61, 136–144.
- Domar, A. D. & Kelly, A. L. 2009. Onnellinen sellaisena kuin olet: kuinka irtaudut täydellisyyden tavoittelusta. Suom. T. Tuomaala. Helsinki: Helmi.
- Dyer, W. W. 2004. Hyväksy itsesi, uskalla elää. Suom. M. Rutanen. Helsinki: Otava.
- Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Eskola, J. 1997. Eläytymismenetelmäopas. Tampere: Tampereen yliopistopaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Flett, G. L. & Hewitt, P. L. 1991. Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Flett G. L. & Hewitt P. L. 2002 Perfectionism and Maladjustment: An Overview of Theoretical, Definitional, and Treatment Issues. Teoksessa Flett, G. L. & Hewitt P. L. (toim.) *Perfectionism: Theory, Research and Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association, 5–32.
- Farm, M. 2009. Apua kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta: irti perfektionismista, kontrollinpelosta ja ihmissuhdeongelmista. Helsinki: Basam Books.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, M. & Rosenblate, R. 1990. The Dimensions of Perfectionisms. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468.
- Gaspar, S. 2007. Children of Alcoholics in Recovery and Educational program: Education and treatment for children of alcoholic parents. *Dissertation Abstracts International*, 68.
- Greenspon, T. S. 2008. Making sense of error: A view of the origins and treatment of perfectionism. *American Journal of Psychotherapy*, 62, 263–282.
- Hamachek, D. E. 1978. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27–33.
- Heiskanen, T., Tuulari, J. & Huttunen, M. O. 2011a. Masennustilojen yleisyys ja merkitys. Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. O. & Tuulari, J. (toim.) *Masennus*. Helsinki: Duodecim, 14–15.

- Heiskanen, T., Tuulari, J. & Huttunen, M. O. 2011b. Miksi ihminen masentuu? Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. O. & Tuulari, J. (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 9–11.
- Heiskanen, T., Tuulari, J. & Huttunen, M. O. 2011c. Mitä masennuksella tarkoitetaan? Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. O. & Tuulari, J. (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 8.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L. & Flynn, C. A. 2002. Perfectionism in children: associations with depression, anxiety and anger. *Personality and Individual Differences* 32, 1049–1061.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. 1993. Dimensions of Perfectionism, Daily Stress, and Depression: A Test of the Specific Vulnerability Hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58–65.
- Hill, R. W., McIntire, K. & Bacharach, V. R. 1997. Perfectionism and the big five factors. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 257-270.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, J. 2006. Nuori ja perhe yhteiskunnan murroksessa. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Duodecim, 43–50.
- Isometsä, E. 2007. Sosiaalisten tilanteiden pelko. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Henrikson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. (5. painos) Helsinki: Duodecim, 246–255.
- Isometsä, E. 2011a. Masennustilan ennusteeseen vaikuttavia tekijöitä. Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. O. & Tuulari, J. (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 30–32.
- Isometsä, E. 2011b. Masennustilan oireet ja diagnoosi. Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. O. & Tuulari, J. (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 20–21.
- Isometsä, E. 2011c. Masentunut tunnetila, mieliala ja masennusoireyhtymä. Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. O. & Tuulari, J. (toim.) Masennus. Helsinki: Duodecim, 19.
- Johansson, A. 2003. Norsu nailoneissa: naiseudesta, ruumiista ja nälästä. Suom. J. Nikula. Helsinki: Like.
- Johansson, T. 2007. Täydellinen minä?: rajat vaatimuksille. Suom. R. Bergroth. Helsinki: Edita.

- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I. & Faccenda, K. 1996. Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences* 21(3), 403–410.
- Karlsson, L. & Marttunen, M. 2011. Masennuksen yleisyys lapsuus- ja nuoruusiässä. Teoksessa Heiskanen, T., Huttunen, M. O. & Tuulari, J. (toim.) *Masennus*. Helsinki: Duodecim, 357.
- Karvonen, R. 2009. Nuoret ja Stressi. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: Ps-kustannus, 121–125.
- Kawamura, K. Y., Frost, R. O. & Harmatz, M. G. 2002. The relationship of perceived parenting styles to perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 32, 317–327.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2006. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot*. Helsinki: WSOY.
- Kempainen, J. 2001. *Kotikasvatus kolmessa sukupolvessa*. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social research 190.
- Kenney-Benson, G., A. & Pomerantz, E. M. 2005. The role of mothers' use of control in children's perfectionism: Implications for the development of children's depressive symptoms. *Journal of Personality*, 73, 23–46.
- Kiviniemi, K. 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Kontoniemi, M. 2003. "Milloin sinä otat itseäsi niskasta kiinni?" Opettajien kokemuksia alisuoriutujista. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social research 210.
- Kopakkala, A. 2009. *Masennus*. Helsinki: Edita.
- Korhonen, N. 1995. Tavoitteena täydellisyys. *Ylioppilaslehti* 17.11.1995. Viitattu 4.5.2011 <http://ylioppilaslehti.fi/1995/11/tavoitteena-taydellisyys/>
- Kottman, T. & Ashby, J. 2000. Perfectionistic Children and Adolescents: Implications for School Counselors. *Professional School Counseling*, 3:3.
- Laine, K. 2005. *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Helsinki: Otava.

- Lundh, L-G. & Öst, L-G. 2001. Attentional Bias, Self-consciousness and Perfectionism in Social Phobia Before and After Cognitive-Behaviour Therapy. *Scandinavian Journal Of Behaviour Therapy*, 30 (1), 4–16.
- Lämsä, A-L. 2009. Lasten ja nuorten suhde kouluun. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: Ps-kustannus, 33–57.
- Lämsä, A-L. 2009. Yhteiskunnan muutos ja elämän riskit. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: Ps-kustannus, 21–32.
- Lämsä, A-L. & Takala, S. 2009. Sosiaalisesti haavoitetun nuoren kohtaaminen ja kasvun tukeminen. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: Ps-kustannus, 185–195.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. 2003. *Personality in adulthood: a five-factor theory perspective*. New York: Guilford Press.
- Metsäpelto, R-L & Feldt, T. Meitä on moneksi: persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: Ps-kustannus.
- Parker, W. D. 2000. Healthy perfectionism in the gifted. *Journal of Secondary Gifted Education*, 11, 173–182.
- Parker, W. D. & Mills, C. J. 1996. The incidence of perfectionism in gifted students. *Gifted Child Quarterly*, 40, 194–199.
- Ranta, K. 2006. Ahdistuneisuus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. Helsinki: Duodecim, 66–78.
- Rice, K. G., Ashby, J. S & Slaney, R. B. 1998 Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equation analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 304–314.
- Rose, J. & Perski, A. 2010. Ylitunnollisuus: eroon suorittamisen pakosta. Suom. V. Metsälä. Helsinki: Minerva.
- Stumpf, H. & Parker, W. D. 2000. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837–852.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D. & Dewey, M. E. 1995. Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18, 663–668.



- Tolonen, T. 2001. Tyttöjen käsityksiä ihannenaisuudesta. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 73–88.
- Torppa, T. 2012. Perfektionisti vaikuttaa ikävältä työkaverilta. Talouselämä 23.1.2012. Viitattu 28.4.2012  
<http://www.talouselama.fi/tyoelama/perfektionisti+vaikuttaa+ikavalta+tyokaverilta/a2082048>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki : Tammi.
- Uusikylä, K. 1993. Lahjakkaiden kasvatusta. Helsinki: WSOY.
- Vakkuri, R. Kun vain täydellinen on tarpeeksi. Kuntoutus-lehti. Viitattu 29.4.2012  
<http://www.kuntoutussaatio.fi/tutkimustoiminta/insp20e>
- Viljamaa, J. 2009. Mitä minä teen tämän lapsen kanssa?: haastavan lapsen kasvatusta. Helsinki: Minerva.
- Välimaa, R. 2000. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä studies in sport, physical education and health 68.
- Välimaa, R. 2001. Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 89–106.
- Utrio, K. 2001. Bella Donna. Kaunis nainen kautta aikojen. Helsinki: Tammi.
- Wilska, T-A. 2001. Tuotteistettu nuoruus kulutusyhteiskunnassa. Teoksessa Puuronen, A. & Välimaa, R. (toim.) Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus, 89–106.

## LIITTEET

### Liite 1: Oppilaiden kyselylomake

Sukupuoli: tyttö                      poika

*Eräälle 6. luokkalaiselle oppilaalle ulkonäkö on hyvin tärkeä, eikä hän ole tyytyväinen ulkoiseen olemukseensa. 6. luokkalainen kertoo: ”Tunnen jatkuvaa tyytymättömyyttä ulkonäköni kohtaan. Minusta tuntuu, että kaikki kaverini ja tuttavani ovat paremman näköisiä kuin minä. Minua inhottaa, kun katson itseäni peilistä. Vatsani ei ole tarpeeksi litteä, ihoni on rasvainen ja hiukseni ovat liian ohuet. Lisäksi vaatteiden ostaminen on hyvin turhauttavaa, koska mielestäni mikään ei näytä päälläni hyvältä. Haluaisin täydellisen vartalon.”*

**Miksi tapauksen 6. luokkalainen on tyytymätön ulkonäköön kohtaan? Mitä se (tyytymättömyys ulkonäköä kohtaan) aiheuttaa?**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**Tunnistatko itsessäsi tapauksessa olevia piirteitä? Kirjoita, miksi olet tyytymätön ulkonäköäsi kohtaan?**

---



---



---



---



---



---



---



---

*Eräs 6. luokkalainen oppilas haluaa olla koulussa aina parhaiden joukossa ja saada mahdollisimman hyvän arvosanan kaikissa aineissa. Päivittäin hän tekee läksyt tunnollisesti ja lukee kokeisiin enemmän kuin hänen tarvitsisi. 6. luokkalainen kertoo: ”Asetan itselleni koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja vaadin itseltäni enemmän kuin muut luokkatoverini. En voi sietää sitä, että pärjäisin huonommin kuin muut. Tavoitearvosanani on aina vähintään 9. Jos saan keskitasoisen arvosanan, suutun itselleni ja minusta tuntuu kuin olisin epäonnistunut täysin. Jos teen virheen, muut ajattelevat että olen huono ja epäonnistunut ihminen.”*

**Miksi tapauksen 6. luokkalainen haluaa olla koulussa paras? Mitä se (halu olla koulussa paras) aiheuttaa?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Tunnistatko itsessäsi tapauksessa olevia piirteitä? Kirjoita, miksi haluat olla koulussa paras?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Vastaa väittämiin ympyröimällä se numero, joka parhaiten sopii sinuun.

1. Olen täysin eri mieltä
2. En osaa sanoa
3. Olen täysin samaa mieltä

1. Ulkonäköni on minulle hyvin tärkeä.	1	2	3
2. Asetan itselleni koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia.	1	2	3
3. Suutun itselleni, jos saan keskitasoisen arvosanan.	1	2	3
4. Haluaisin täydellisen vartalon.	1	2	3
5. Odotan korkeampaa suoritustasoa päivittäisissä koulutehtävissä kuin useimmat muut oppilaat.	1	2	3
6. En ole tyytyväinen ulkoiseen olemukseeni.	1	2	3
7. Haluan saada kokeista parhaan mahdollisen arvosanan. Jos en saa, olen hyvin pettynyt itseeni.	1	2	3
8. Minulle on tärkeää olla pätevä kaikessa mitä teen.	1	2	3
9. Luen kokeisiin enemmän kuin minun tarvitsisi.	1	2	3
10. Kaikki kaverini ja tuttavani ovat paremman näköisiä kuin minä.	1	2	3
11. Minun täytyy saada mahdollisimman hyvä arvosana kaikissa aineissa.	1	2	3
12. Tehtävän epäonnistuminen tekee minusta epäonnistuneen ihmisen.	1	2	3
13. Janoan kehuja ja hyväksyntää ulkonäöstäni ulkoapäin.	1	2	3
14. Jos teen virheen, muut ajattelevat että olen huono.	1	2	3

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**

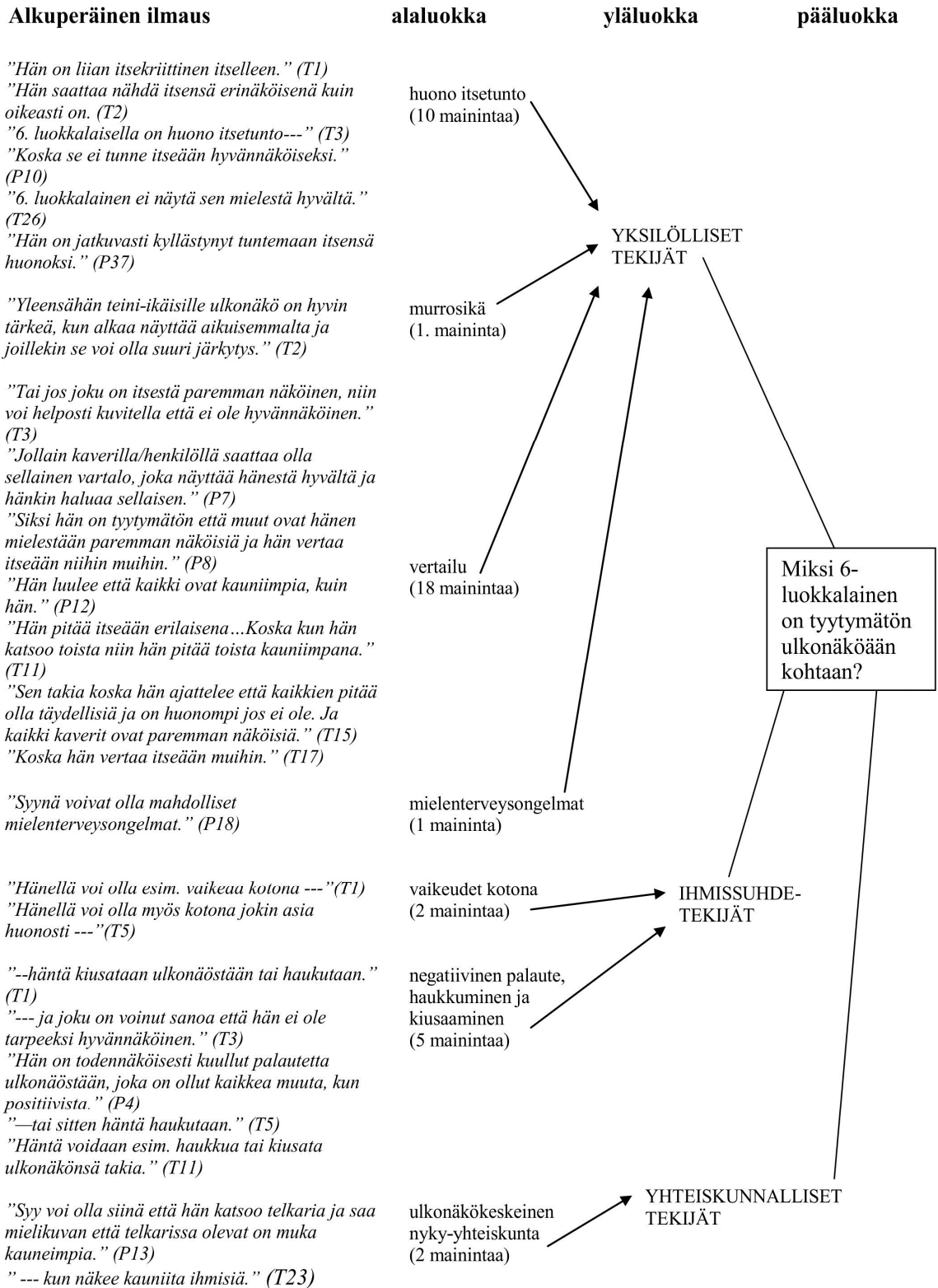


**Liite 3: Oppilaiden saamat prosenttiosuudet asteikkotehtävässä**

Väittämä:	Olen täysin eri mieltä (1)	En osaa sanoa (2)	Olen täysin samaa mieltä (3)
1. Ulkonäköni on minulle hyvin tärkeä.	12,2 %	68,3 %	19,5 %
2. Asetan itselleni koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia.	24,4 %	63,4 %	12,2 %
3. Suutun itselleni, jos saan keskitasoisen arvosanan.	56,1 %	34,1 %	9,8 %
4. Haluaisin täydellisen vartalon.	24,4 %	58,5 %	17,1 %
5. Odotan korkeampaa suoritustasoa päivittäisissä koulutehtävissä kuin useimmat muut oppilaat.	48,8 %	39,0 %	12,2 %
6. En ole tyytyväinen ulkoiseen olemukseeni.	43,9 %	53,7 %	2,4 %
7. Haluan saada kokeista parhaan mahdollisen arvosanan. Jos en saa, olen hyvin pettynyt itseeni.	51,2 %	41,5 %	7,3 %
8. Minulle on tärkeää olla pätevä kaikessa mitä teen.	34,1 %	53,7 %	12,2 %
9. Luen kokeisiin enemmän kuin minun tarvitsisi.	75,6 %	22,0 %	2,4 %
10. Kaikki kaverini ja tuttavani ovat paremman näköisiä kuin minä.	36,6 %	53,7 %	9,8 %
11. Minun täytyy saada mahdollisimman hyvä arvosana kaikissa aineissa.	31,7 %	56,1 %	12,2 %
12. Tehtävän epäonnistuminen tekee minusta epäonnistuneen ihmisen.	78,0 %	17,1 %	4,9 %
13. Janoan kehuja ja hyväksyntää ulkonäöstäni ulkoapäin.	43,9 %	56,1 %	0,0 %
14. Jos teen virheen, muut ajattelevat että olen huono.	61,0 %	31,7 %	7,3 %

Väittämä:	Olen täysin eri mieltä (1)		En osaa sanoa (2)		Olen täysin samaa mieltä (3)	
	tytöt	pojat	tytöt	pojat	tytöt	pojat
1. Ulkonäköni on minulle hyvin tärkeä.	13,3 %	11,5 %	66,7 %	69,2 %	20,0 %	19,2 %
2. Asetan itselleni koulussa erittäin korkeita tavoitteita ja odotuksia.	33,3 %	19,2 %	60,0 %	65,4 %	6,7 %	15,4 %
3. Suutun itselleni, jos saan keskitasoisen arvosanan.	60,0 %	53,8 %	40,0 %	30,8 %	0,0 %	15,4 %
4. Haluaisin täydellisen vartalon.	33,3 %	19,2 %	40,0 %	69,2 %	26,7 %	11,5 %
5. Odotan korkeampaa suoritustasoa päivittäisissä koulutehtävissä kuin useimmat muut oppilaat.	66,7 %	38,5 %	33,3 %	42,3 %	0 %	19,2 %
6. En ole tyytyväinen ulkoiseen olemukseeni.	40,0 %	46,2 %	53,3 %	53,8 %	6,7 %	0,0 %
7. Haluan saada kokeista parhaan mahdollisen arvosanan. Jos en saa, olen hyvin pettynyt itseeni.	60,0 %	46,2 %	40,0 %	42,3 %	0,0 %	11,5 %
8. Minulle on tärkeää olla pätevä kaikessa mitä teen.	46,7 %	26,9 %	46,7 %	57,7 %	6,7 %	15,4 %
9. Luen kokeisiin enemmän kuin minun tarvitsisi.	66,7 %	80,8 %	26,7 %	19,2 %	6,7 %	0,0 %
10. Kaikki kaverini ja tuttavani ovat paremman näköisiä kuin minä.	33,3 %	38,5 %	46,7 %	57,7 %	20,0 %	3,8 %
11. Minun täytyy saada mahdollisimman hyvä arvosana kaikissa aineissa.	46,7 %	23,1 %	46,7 %	61,5 %	6,7 %	15,4 %
12. Tehtävän epäonnistuminen tekee minusta epäonnistuneen ihmisen.	73,3 %	80,8 %	20,0 %	15,4 %	6,7 %	3,8 %
13. Janoan kehuja ja hyväksyntää ulkonäöstäni ulkoapäin.	40,0 %	46,2 %	60,0 %	53,8 %	0,0 %	0,0 %
14. Jos teen virheen, muut ajattelevat että olen huono.	53,3 %	65,4 %	26,7 %	34,6 %	20,0 %	0,0 %

## Liite 4: Oppilaiden avoimien vastausten analysointi





**Alkuperäinen ilmaus**

"Hän on ihan liian itsekrüittinen." (T1)  
 "Hän haluaa olla paras koulussa koska ei usko pystyvänsä mihinkään muuhun---" (T3)

"--- hänellä on epäonnistumisen pelko." (T2)  
 "--- sellaista ajattelua että ei saa ikinä epäonnistua." (P29)  
 "Se ei kestä häviämistä." (P20)  
 "Se kuudesluokkalainen ei kestä häviötä vaikka häviöstä oppii se on oikeastaan hyvä asia." (T41)

"Että sitä ei kiusata ja ei halua olla huono kavereitten ja luokkalaisten edessä koska luulee että häntä kiusattaisiin siitä." (P6)  
 "Se haluaa olla paras koska se ei halua että sitä kiusataan huonoista arvosanoista." (P14)  
 "Hän pelkää että kaikki sanovat häntä huonoksi ja epäonnistuneeksi ihmiseksi." (P25)

"Hän haluaa olla paras että näyttäisi kaikille että hän osaa kaiken ja voisi sitten olla leija." (T1)  
 "Hän haluaa näyttää kavereille, että on hyvä." (P6)  
 "Hän saattaa haluta huomiota, kavereita, ja olla yhtä hyvä kun joku muu." (P7)  
 "Hän haluaa että muut huomioi ja kunnioittaa häntä." (P13)  
 "Koska hän haluaa olla suosittu ja siihen auttaa hyvät arvosanat." (T23)  
 "Hän haluaa paljon kavereita." (P32)  
 "Koska hän haluaa olla muita parempi ja hän ei voi sietää itseään parempia." (P35)

"No haluan olla koulussa paras voi myös liittyä mielenterveysongelmia." (P18)

"---hänellä on epäonnistumisen pelko. Pelko saattaa johtua siitä, että pienempänä häntä on kehuu niin paljon, että hän luulee pystyvänsä kaikkeen ja olemaan paras kaikessa." (T2)  
 "--- hän saattaa haluta olla muita parempi myös koska vanhemmat eivät hyväksy huonoja arvosanoja." (T3)  
 "Ehkä häntä kotona pakotetaan olemaan hyvä." (T5)  
 "Hän voi ajatella, että vanhemmat suuttuu jos saa huonon tuloksen." (T15)

**alaluokka**

huono itsetunto  
 (2 mainintaa)

epäonnistumisen pelko  
 ja sen sietämättömyys  
 (7 mainintaa)

kiusatuksi tulemisen  
 pelko (7 mainintaa)

näyttämisen halu,  
 suosion ja huomion  
 hakeminen ja  
 kavereiden saaminen  
 (15 mainintaa)

mielenterveysongelmat  
 (1 maininta)

ankara kasvatustyyli  
 (liiallinen kehuminen)  
 (4 mainintaa)

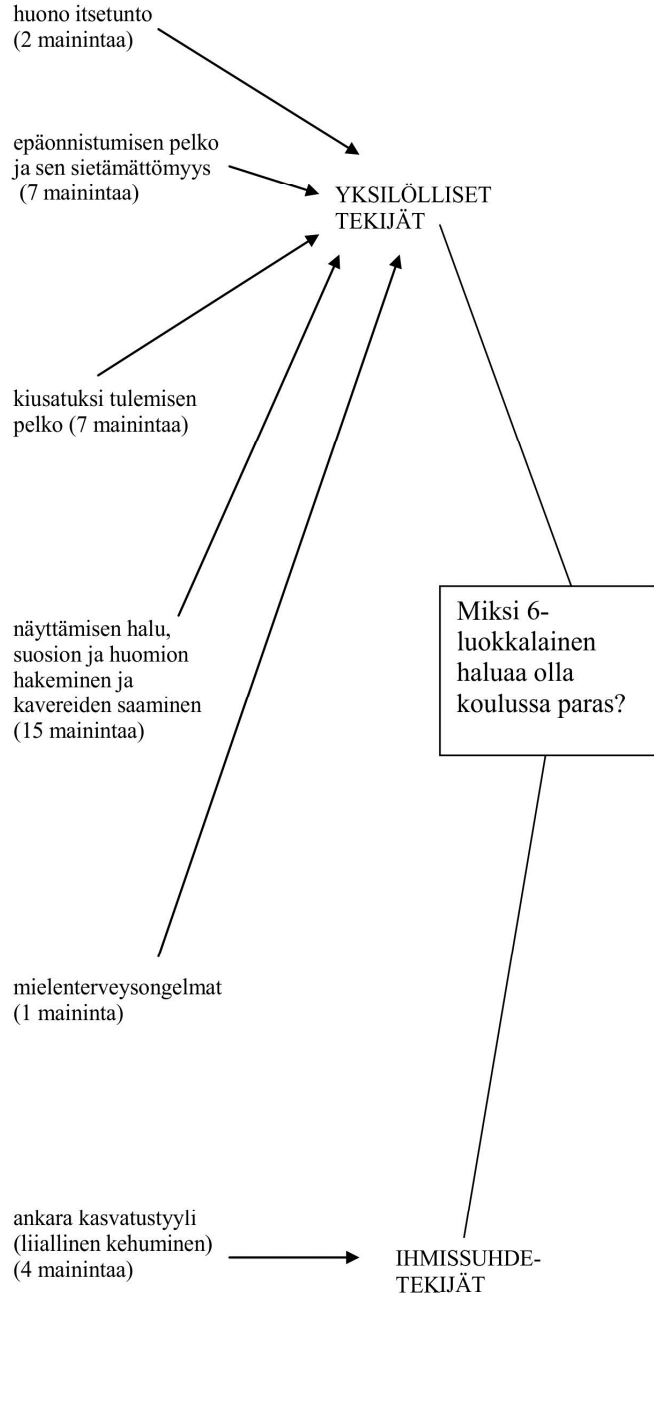
**yläluokka**

YKSILÖLLISET  
 TEKIJÄT

IHMISSUHDE-  
 TEKIJÄT

**pääloukka**

Miksi 6-  
 luokkalainen  
 haluaa olla  
 koulussa paras?



## Alkuperäinen ilmaus

- "--- kiukkuisuutta." (P10)  
 "Se aiheuttaa surua---" (P25)  
 "--olla muutenkin surullisen näköinen." (T33)  
 "Ehkä kiukkuisuutta---" (P29)  
 "turhautumista" (35)  
 "Ja se aiheuttaa kateutta!" (P8)  
 "Kateutta---" (P9)
- "Se aiheuttaa hänelle paineita---" (T1)  
 "Voi tulla turhaa stressiä ..." (P12)  
 "Tyytymättömyys aiheuttaa stressiä---" (T19)
- "--liian lyhyitä yö unia---" (T19)
- "Siitä saattaa tulla sairaaksi, jos on liian tarkka ulkonäöstään." (P7)  
 "--- tulee mieliongelmia." (P39)
- "Se aiheuttaa hänelle paineita, masennusta---" (T1)  
 "--- ja ei välttämättä jaksakaan enää tehdä mitään, jos masentuu ulkonäöstään. Eli tyytymättömyys ulkonäköä kohtaan voi aiheuttaa masennusta. Masennus voi johtaa vakavampaankin asiaan." (T2)  
 "Pitkällä aika välillä se voi tuottaa paljon turhauttavia ja itsetuhoisia ajatuksia jotka voivat tuottaa halun tuhota itsensä." (P4)  
 "Se aiheuttaa ehkä masennusta---" (P10)  
 "Tyytymättömyys ulkonäköön aiheuttaa masennusta---" (T23)  
 "Että se ihminen joka on tyytymätön ulkonäkönsä saattaa masentua---" (T33)
- "--ja että ei halua mennä aamulla kouluun jos häntä kiusataan tai haukutaan siellä lisää." (T1)  
 "Hänestä voi tulla epävarma, ujo ja hän ei uskalla tehdä mitään, sillä hän pelkää että kaikki inhoaa häntä." (T17)  
 "Ei ole muitten kanssa, välttää esiintymisiä ja häpeää omaa ulkonäköään. Sen mielestä se on ihan ruma" (P20)  
 "Se aiheuttaa sitä että hän on enemmän omissa huoneissa kuin kavereiden kanssa." (P24)  
 "---esimerkiksi hän ei vaikka halua enää näyttäytyä." (T26)  
 "Hänellä ei saata olla kohta ollenkaan vaatteita tai hän pysyttelee sisällä tai hän ei voi nähdä peilistä muutosta jos on muuttunut." (T27)  
 "Se voi aiheuttaa sitä, että jos on tyytymätön ulkonäköä kohtaan niin saattaa piilotella itseään---" (T22)
- "--- hän saattaa yrittää laihduttaa, saattaa aiheuttaa anorexiaa." (T3)  
 "Pahimmassa tapauksessa hän alkaa laihuttaa." (P13)  
 "Hän voisi haluta laihduttaa ja ruveta sairastamaan anorexiaa." (P30)
- "Asia voi aiheuttaa huonon itsetunnon---" (T2)  
 "Itse sääliä siitä ei saa myöskään itse luottamusta." (T5)

## alaluokka

negatiivisia tunteita:  
 turhautuminen, suru,  
 viha ja ärtymys, kateus  
 (7 mainintaa)

stressi  
 (4 mainintaa)

unettomuus  
 (1 maininta)

mielenterveysongelmat  
 (2 mainintaa)

masennus,  
 äärimmillään  
 itsetuhoiset ajatukset  
 (8 mainintaa)

sosiaalinen  
 ahdistuneisuus ja  
 sosiaalisten tilanteiden  
 pelko  
 (9 mainintaa)

laihuttaminen ja  
 syömishäiriöt  
 (4 mainintaa)

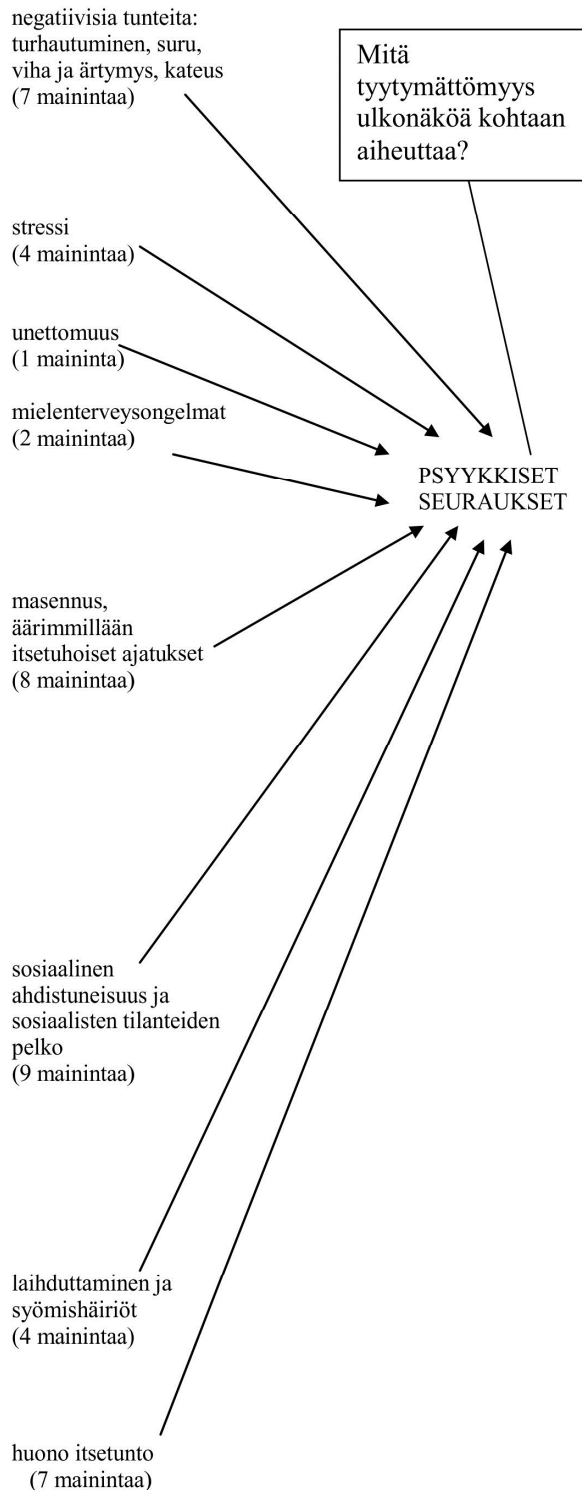
huono itsetunto  
 (7 mainintaa)

## yläluokka

## pääluokka

Mitä  
 tyytymättömyys  
 ulkonäköä kohtaan  
 aiheuttaa?

PSYKKISET  
 SEURAUKSET

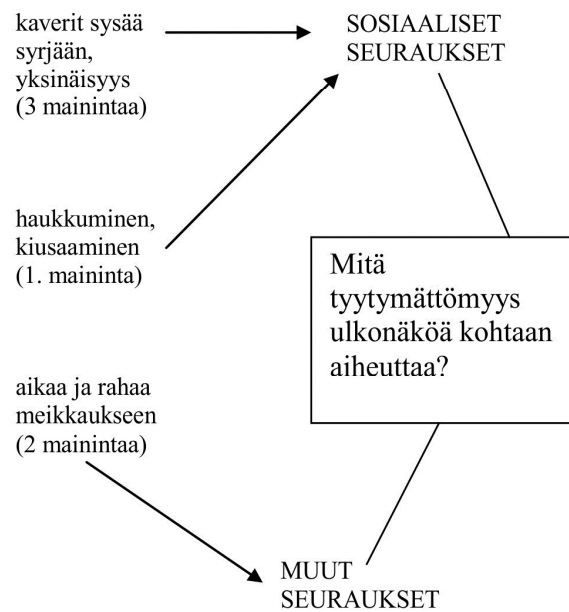


"Se aiheuttaa ettei pian pidä itsestään lainkaan." (T11)  
 "Se aiheuttaa itsetunnon puutetta. (P14)  
 "Sitä että itseluottamusta ei ole tarpeeksi että olisi tyytyväinen itseensä." (T15)  
 "Hänellä huononee itsetunto---" (P34)

"Kaverit voivat kyllästyä myös siihen." (T5)  
 "--jotkut eivät ehkä tykkää hänestä." (P29)

"Se aiheuttaa kiusaamista. Haukkumista ulkonäköä kohtaan." (P6)

"---yrittää käyttää paljon aikaa esim. piilotella finnejä ja paljon menee rahaa meikkien ostoon." (T22)



## Alkuperäinen ilmaus

"Se voi aiheuttaa huonoa oloa ja surullisuutta." (T3)  
 "--pahan tunteen ---" (P7)  
 "---se aiheuttaa sitä että jos epäonnistuu niin suuttuu itselleen." (P8)  
 "---jos epäonnistuu niin harmittaa." (P16)  
 "--- vihaa jos epäonnistuu." (P35)  
 "Se halu aiheuttaa tarpeetonta vihan tunnetta." (P40)  
 "Jos epäonnistuu voi suuttua." (T41)

"Uskon, että kokeista on hänelle todella paljon stressiä." (T2)  
 "Liikaa töitä, ---stressiä." (P7)  
 "Se aiheuttaa stressiä ja hän yrittää enemmän kuin mihin pystyy." (T19)

"Hän väsy, koska korkeat tavoitteet vaativat lukemista." (T11)  
 "Hän on väsynyt kun tekee liikaa töitä." (T17)

"Jos "huonoja" arvosanoja tulee, se saattaa aiheuttaa hermoromahduksen. (T2)

"Se aiheuttaa masennusta ja kireyttä kun joutuu lukemaan niin paljon." (T1)

"Hänestä voi tulla liian yksinäinen." (P13)  
 "---se voi aiheuttaa sitä, että kaverit eivät välttämättä halua olla enään hänen kanssaan." (T26)  
 "Hänellä ei kohta ole kavereita ---" (T27)  
 "Luokkatoverit eivät enää pitäisi hänestä ja kukaan ei haluaisi edes jutella hänelle." (P39)

"Ehkä sen, että sitä poikaa/tyttöä aletaan kiusaamaan ja pitämään liian hyvänä." (T33)  
 "Kavereiden pilkkaus alkaa jos tekee kaiken täsmällisesti." (T36)

"Kaverit voivat tulla kateellisiksi jos olet aina paras." (T5)  
 "Hänestä saattaa tulla epäsuosittu kun hänelle ollaan kateellisia tai jos he ärsyntyvät hänestä." (P34)  
 "--- herättää kateutta." (P37)

## alaluokka yläluokka pääluokka

negatiivisia tunteita:  
 turhautuminen, suru,  
 viha ja ärtymys, kateus  
 (7 mainintaa)

stressi  
 (5 mainintaa)

väsymys  
 (4 mainintaa)

burn out  
 (1 mainintaa)

masennus,  
 äärimmillään  
 itsetuhoiset ajatukset  
 (2 mainintaa)

kaverit sysää syrjään,  
 yksinäisyys  
 (7 mainintaa)

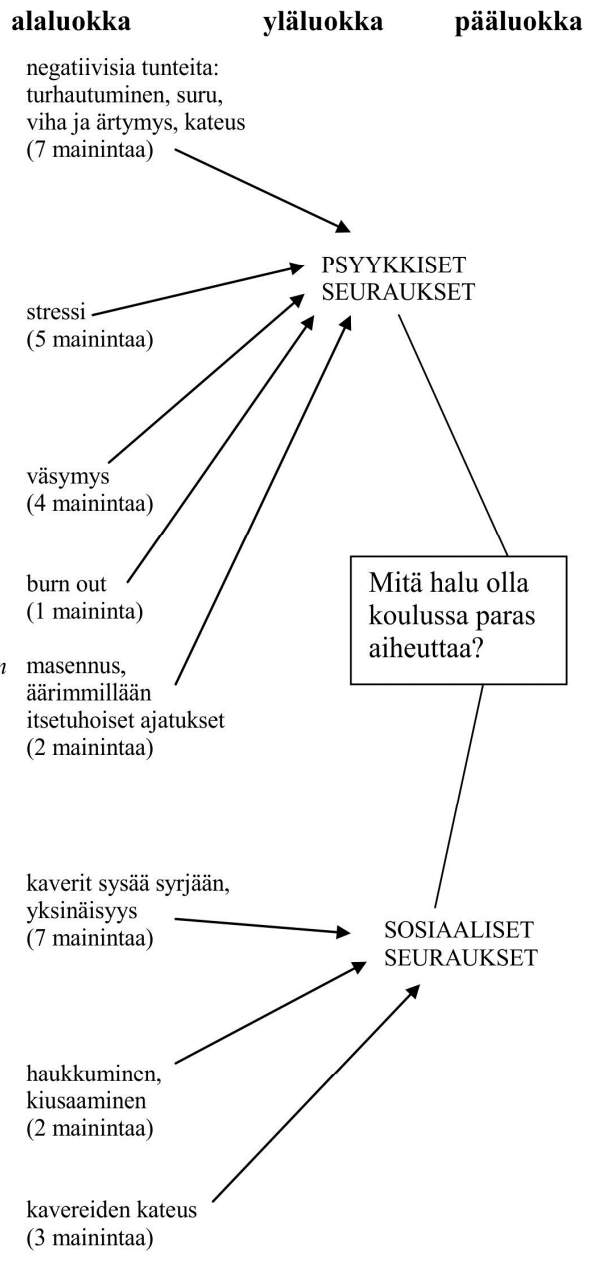
haukkuminen,  
 kiusaaminen  
 (2 mainintaa)

kavereiden kateus  
 (3 mainintaa)

### PSYKKISET SEURAUKSET

Mitä halu olla  
 koulussa paras  
 aiheuttaa?

### SOSIAALISET SEURAUKSET



"Hänelle ei jää paljon yhtään vapaa-aikaa." (T1)  
 "Se aiheuttaa hirveän työmäärän koulussa ja kotona, eikä hän ehdi liikkua tarpeeksi--" (P12)  
 "Se johtaa siihen että jos se tekee kaikki hirveän pitkästi sille ei jää vapaa-aikaa paljoa joten sillä ei ole hauskaa." (P14)  
 "No jos se käyttää kokeisiin lukemiseen koko vapaa-aikansa, niin kyllähän se siinä kolmasosan elämästään tuhlaa." (P18)  
 "Sille ei jää yhtään vapaa-aikaa." (P20)  
 "Halu olla paras koulussa aiheuttaa paljon työtä koulun eteen ehkä liikaakin. Ei kerkeä tehdä paljoo muuta, kuin läksyjä ja kokeisiin harjoittelua." (T23)  
 "Unohtaa kaiken hauskanpidon, kaverit ja tuhlaa vapaa-aikaa ---" (P37)

"Se tuskin aiheuttaa mitään pahaa, sillä numeroista (koulu) katsotaan nykyään miten menestynyt on, että kuinka hyvin osaa ja mihin on valmis." (P4)

ei jää vapaa-aikaa  
(9 mainintaa)

MUUT  
SEURAUKSET

vain myönteisiä  
vaikutuksia  
(1 maininta)

Mitä halu olla  
koulussa paras  
aiheuttaa?

