

HETA TUOMINEN – RIIKKA HIRVONEN – HENRIKKA JUNTUNEN
– JAANA VILJARANTA – MARKKU NIEMIVIRTA

Tavoitteet ja huolet koronapandemian aikana: Perfektionistiset taipumukset opiskelustressin ja siitä selviämisen selittäjänä

Tuominen, Heta – Hirvonen, Riikka – Juntunen, Henriikka – Viljaranta, Jaana – Niemivirta, Markku. 2023. TAVOITTEET JA HUOLET KORONAPANDEMIAN AIKANA: PERFEKTIONISTISET TAIPUMUKSET OPISKELUSTRESSIN JA SIITÄ SELVIÄMISEN SELITTÄJÄNÄ. *Kasvatus* 54, 5–22.

Selvitämme koronapandemian alussa yliopisto-opiskelijoiden (N=737) etäopetukseen siirtymisen seurauksena kokemaan stressiä, heidän soveltamiaan hallintakeinoja ja opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta palautumista. Lisäksi selvitämme erilaisten perfektionististen pyrkimysten ja huolten painotuksien (perfektionismiprofiilien) yhteyksiä näihin kokemuksiin. Opiskelijat vastasivat sähköiseen kyselyyn touko–kesäkuussa 2020. Keskimäärin opiskelijat kokivat enemmän haastestressiä kuin haittastressiä. Tyypillisimmät hallintakeinot olivat hyväksyminen ja myönteinen tulkinta, kun taas muiden tukeen ja apuun turvauduttiin vähiten. Havaitsimme eroja näissä kuitenkin suhteessa latentin profiilianalyysin avulla tunnistettuihin neljään ryhmään: kunnianhimoiset (36 %), perfektionistit (25 %), ei-perfektionistit (24 %) ja huolestuneet (15 %). Huolia korostavat ryhmät (perfektionistit ja huolestuneet) kokivat stressiä enemmän kuin muut. Korkeita tavoitteita korostavat ryhmät (kunnianhimoiset ja perfektionistit) suosivat hallintakeinoista suunnitelmallista toimintaa. Perfektionistit arvioivat palautuvansa kuormituksesta muita heikommin. Tulostemme mukaan tavoitteita ja niiden saavuttamista koskevat erilaiset painotukset ovat yhteydessä koronapandemian aiheuttaman poikkeustilanteen stressikokemuksiin. Etenkin kovien tavoitteiden ja niitä koskevien huolten yhdistelmä vaikuttaisi riskiltä hyvinvoinnille. Yliopistoissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, minkälaista tukea opiskelijoille tarjotaan tavoitteiden asettamiseen, omiin suorituksiin suhtautumiseen ja jaksamiseen.

Asiasanat: etäopiskelu, hallintakeinot, henkilösuuntautunut lähestymistapa, korkeakoulu, koronapandemia, perfektionismi, stressi

Johdanto

Koronaviruspandemian alussa myös korkea-asteella siirryttiin nopeasti etäopiskeluun. Tämä aiheutti nuorille ja nuorille aikuisille uudenlaisia haasteita, kuten muuttuneita opetus- ja opiskelutapoja, itsenäisen työskentelyn määrän lisääntymistä, vähentynyttä vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä, erilaisten sähköisten järjestelmien opettelua ja käyttämistä sekä tilanteen aiheuttamaa yleistä epävarmuutta. Haasteet vaikuttivat niin opintoihin kuin hyvinvointiinkin. Pandemian aikana on esimerkiksi havaittu yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyden, ahdistuneisuuden, masentuneisuuden oireiden ja stressin lisääntyneen (ks. esim. Elmer, Mepham & Stadtfeld 2020; Kauhaneen ym. 2022). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan vuonna 2021 joka kolmas suomalainen korkeakouluopiskelija oli psyykkisesti kuormittunut eli kärsi ahdistus- tai masennusoireista, lähes joka kolmas opiskelija ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään, ja yli 40 prosenttia opiskelijoista raportoi opiskelu-uupumusta (Parikka ym. 2021). Toisaalta etäopiskelulla on todettu myös joitakin myönteisiä vaikutuksia, kuten kilpailullisuuden väheneminen opiskelijoiden keskuudessa (Elmer ym. 2020).

Opiskelijat pyrkivät reagoimaan pandemian aiheuttamiin haasteisiin ja selviytymään sen aiheuttamasta stressistä erilaisin hallintakeinoin. Tässä tutkimuksessa tarkastelemmekin, missä määrin yliopisto-opiskelijat ylipäänsä kokivat etäopetukseen siirtymisen seurauksena opintoihinsa liittyvää stressiä, minkälaisia hallintakeinoja he sovelsivat ja kuinka hyvin he kokivat palautuvansa opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta.

Nopean etäopetukseen siirtymisen myötä muuttuneet opetus- ja opiskelutavat heijastunevat myös opiskelijoiden tavoitteisiin ja siihen, missä määrin niiden saavuttaminen tai saavuttamatta jääminen aiheuttavat huolta – etenkin, kun opiskelijat eroavat tässä suhteessa

jo lähtökohtaisesti toisistaan. Miten tällaisessa poikkeuksellisessa tilanteessa selviää opiskelija, joka myös normaaleissa opiskeluolosuhteissa vaatii itseltään täydellisyyttä ja on tyytymättömän suorituksiinsa? Entä opiskelija, joka ei tavallisesti kannu huolta omista aikaansaannoksistaan tai tavoittele parhaimpia suorituksia? Tässä tutkimuksessa tartumme näihin kysymyksiin selvittämällä, olisiko perfektionististen taipumusten huomioimisella lisäarvoa tarkasteltaessa yliopisto-opiskelijoiden stressiä ja siitä selviytymistä koronapandemian aikaisissa opinnoissa.

Stressi, hallintakeinot ja palautuminen

Yksilöt suhtautuvat ja reagoivat erilaisiin kuormitustekijöihin eri tavoin. Transaktionaalisen stressiteorian (Lazarus & Folkman 1984; ks. myös Biggs, Brough & Drummond 2017) mukaan tilannekohtaiset stressitekijät eivät suoraan ole syy stressiin, vaan stressikokemuksen synnyn kannalta keskeisiä ovat yksilön tekemät arviot ja tulkinnat tilanteesta. Arviointiprosessi sisältää kaksi kognitiivista arviota. Ensimmäisessä yksilö arvioi tapahtumien merkitystä itselleen, omalle hyvinvoinnilleen ja tavoitteilleen. Myönteiseksi tai merkityksettömäksi arvioidut tapahtumat eivät herätä tarvetta puuttua tilanteeseen, kun taas stressaaviksi arvioidaan tapahtumat, joihin sisältyy mahdollisuus henkilökohtaisiin menetyksiin, vastoinkäymisiin tai haasteisiin. Näiden tilanteiden kohdalla tehdään myös toinen kognitiivinen arvio siitä, kuinka yksilö uskoo pystyvänsä vaikuttamaan tilanteeseen omia voimavarojaan ja hallintakeinojaan hyödyntämällä tai tilannetekijöitä muuttamalla. Stressin kokemus onkin seurausta siitä, että yksilö arvioi voimavaransa ja hallintakeinonsa riittämättömiksi tilanteen vaatimuksiin nähden (Lazarus & Folkman 1984).

Stressikokemusten kannalta haitallisiksi ja haasteellisiksi koetuilla tilannearvioilla on erilainen merkitys (Lazarus & Folkman 1984): Haitallisiksi tai uhkaaviksi koetut tilanteet syn-

nyttävät kielteisiä tunteita, koska niihin sisältyy mahdollisuus menetyksiin tai vastoinkäymisiin. Haasteellisiksi koettuihin tilanteisiin sen sijaan sisältyy mahdollisuus myönteisiin seurauksiin ja tunnekokemuksiin, mikäli yksilöllä on tilanteessa tarvittavat hallintakeinot käytössään. Haitta- ja haastearvioiden erilaista roolia stressin synnyssä ovat tarkastelleet esimerkiksi Cavanaugh, Boswell, Roehling ja Boudreau (2000) niin sanotussa haaste-haastastressimallissaan (*challenge-hindrance model*). Malli jakaa stressitekijät kahteen joukkoon: haastestressitekijöihin eli kokemuksiin, jotka kuormittaessaankin saattavat stimuloida sekä kannustaa eteenpäin ja haastastressitekijöihin eli kokemuksiin, jotka pääasiassa vain kuluttavat energiaa ja herättävät defensiivisiä reaktioita. Stressin vaikutukset ovat tämän erottelun myötä paremmin ymmärrettävissä, kun tunnistetaan linkit tietynlaisten stressitekijöiden ja lopputulemien välillä.

Mallia on sittemmin testattu myös opiskelun konteksteissa. LePine, LePine ja Jacksonin (2004) tutkimuksessa haaste- ja haastastressi ennustivat oppimismotivaatiota ja oppimistuloksia eri tavoin – haastestressi myönteisesti, haastastressi kielteisesti – mutta emotionaalista väsymystä molemmat kielteisesti. Flinchbaugh, Luth ja Li (2015) puolestaan havaitsivat, että haastestressi ennusti opiskelijajoukossa tyytyväisyyttä elämään myönteisesti mutta haastastressi kielteisesti. Opiskeluun linkittyvä kukoistus (*thriving*, innostus ja energisyys opiskellessa) välitti lisäksi molempien stressityyppien yhteyttä elämäntyytyväisyyteen, ja resilienssi moderoi yhteyksien voimakkuutta mutta vain haastastressin osalta. Resilienssi yksilöllisenä tekijänä näytti siis toimivan tietynlaisena puskurina haastastressin vaikutuksille. Edellä kuvatun kaltaisia selkeästi eriytyviä yhteyksiä ei kuitenkaan ole havaittu läheskään kaikissa tutkimuksissa (Mazzola & Disselhorst 2019). Vaikka mallin pätevyyteen on siten syytä suhtautua kriittisesti, tarjoaa se kuitenkin kiinnostavan ja mielekkään lähtökohdan tarkastella opiskelijoiden erilaisia stressikokemuksia.

Stressaavaksi koettuun tilanteeseen ja stressin kokemukseen voidaan pyrkiä vaikuttamaan erilaisin hallintakeinoin (*coping*). Transaktionaalisessa stressiteoriassa (Biggs ym. 2017; Lazarus & Folkman 1984) hallintakeinot kohdistuvat joko suoraan stressin aiheuttajaan (ongelmakeskeiset hallintakeinot, *problem-focused coping*) tai stressitekijän synnyttämiin tunnekokemuksiin (tunnekeskeiset hallintakeinot, *emotion-focused coping*). Ongelmakeskeisissä hallintakeinoissa tavoitteena on tehdä jotain stressitilanteen muuttamiseksi, kun taas tunnekeskeiset hallintakeinot tähtäävät stressin aiheuttaman tunnereaktion ja kokemuksen lieventämiseen tai käsittelyyn. Keinojen valintaan vaikuttaa pitkälti se, miten stressitekijä tulkitaan ja missä määrin siihen koetaan voitavan vaikuttaa.

Carver, Scheier ja Weintraub (1989) tarkensivat erottelua käsitteellistämällä yksityiskohtaisemmin erilaisia tapoja reagoida stressiin. Heidän alkuperäinen listansa (ja sitä vastaava operationalisointinsa) käsitti 13 erilaista hallintakeinoa ja myöhempi versio (Carver 1997) hieman muokatusti 14. Osa näistä edustaa ongelmakeskeisiä hallintakeinoja (esimerkiksi aktiivinen käsittely, suunnitelmallisuus ja instrumentaalinen tuki eli avun tai neuvojen hakeminen muilta) ja osa tunnekeskeisiä hallintakeinoja (esimerkiksi myönteinen tulkinta, hyväksyminen ja emotionaalinen tuki). Lisäksi he listasivat tietynlaisia passiivisuutta tai välttelyä kuvastavia keinoja (esimerkiksi etäisyydenotto). Kyseistä jaotetta on sovellettu tutkimuksissa varsin eri tavoin. Karkeana johtopäätöksenä voidaan todeta ongelmakeskeisten hallintakeinojen (esimerkiksi aktiivinen käsitteleminen) soveltamisen olevan myönteisemmin yhteydessä erilaisiin hyvinvointitekijöihin ja tunnekeskeisten hallintakeinojen (esimerkiksi tunteiden purkaminen) kielteisemmin, mutta yksittäisten hallintakeinojen osalta yhteydet voivat vaihdella paljonkin (Kato 2015).

Yksi osoitus onnistuneesta stressin säätelystä ja toimivien hallintakeinojen soveltamisesta on kokemus kuormituksesta palautumi-

sesta. Palautumisella viitataan prosessiin, jossa esimerkiksi työssä tai opiskelussa kulutetut henkiset ja fyysiset voimavarat palautuvat takaisin perustasolle (ks. mm. Sonnentag & Fritz 2007; Zijlstra & Sonnentag 2006). Sitä on tutkittu sekä palautumisprosessin että sen lopputuloksen näkökulmista (ks. Steed, Swider, Keem & Liu 2021): toisaalta palautumista voidaan tarkastella vapaa-ajan aktiviteetteina ja erityisesti niiden aikana syntyvinä psykologisina kokemuksina, kuten rentoutumisen ja työstä irtautumisen tunteina (esim. Sonnentag & Fritz 2007); toisaalta palautumiseksi voidaan nähdä onnistuneen toipumisprosessin lopputuloksena syntynyt tunne virkistymisestä ja tarmokkuudesta (esim. Binnewies, Sonnentag & Mojza 2009).

Riittävää palautumista pidetään välttämättömänä hyvinvoinnille (ks. Steed ym. 2021; Zijlstra & Sonnentag 2006), ja sen on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi yleiseen elämäntyytyväisyyteen (Mauno, Hirvonen & Kiuru 2018; Sonnentag & Fritz 2007) ja hyviin suorituksiin (Binnewies ym. 2009). Puutteellisen palautumisen on sen sijaan havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi uupumukseen, masennusoireisiin ja uniongelmiin (Sonnentag & Fritz 2007). Palautumisen tunnetta voivat edesauttaa tai haitata yhtä lailla työhön tai opiskeluun liittyvät kuin vapaa-aikaan liittyvät kuormitustekijät ja voimavarat; palautuminen hankaloituu, jos työn tai opiskelun ja vapaa-ajan rajat hämärtyvät (ks. Steed ym. 2021; Zijlstra & Sonnentag 2006).

Perfektionismi

Stressin kokemus ja erilaisten hallintakeinojen soveltaminen ovat myös yhteydessä yksilöllisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat tilanteiden tulkintaan tai siihen, minkälaisen henkilökohtaisen merkityksen ne saavat suhteessa omiin tavoitteisiin (Carver & Connor-Smith 2010). Perfektionismi määritellään usein yksilölliseksi persoonallisuuteen liittyväksi taipumukseksi, jota luonnehtii toisaalta korkeiden tavoitteiden asettaminen sekä pyrkimys täydellisyyteen ja

toisaalta huoli omista suorituksista ja tyytyväisyyttä omiin aikaansaannoksiin (Frost, Marten, Lahart & Rosenblate 1990; Hewitt & Flett 1991; Stoeber & Otto 2006). Perfektionismia ei pidetä enää yksinomaan kielteisenä piirteenä, vaan tyypillisempää on tulkita se moniulotteisena taipumuksena sisältäen sekä myönteisiä (perfektionistiset pyrkimykset, *perfectionistic strivings*) että kielteisiä (perfektionistiset huolet, *perfectionistic concerns*) puolia (ks. Stoeber & Otto 2006).

Perfektionismin ulottuvuuksia tarkasteltaessa on havaittu, että perfektonistiset pyrkimykset ovat yhteydessä moniin myönteisiin tekijöihin, kuten vaivannäköön, oppimisorientaatioon, opiskeluuntoon ja hyviin suorituksiin, kun taas perfektonistiset huolet on yhdistetty erilaisiin kielteisiin seurauksiin, kuten epäonnistumisen pelkoon, suoritusvälttämisorientaatioon, opiskelu-uupumukseen ja erilaisiin hyvinvoinnin ongelmiin, esimerkiksi masentuneisuuden oireisiin (Stoeber & Rambow 2007; Ståhlberg, Tuominen, Pulkka & Niemivirta 2019; Tuominen, Kuusi, Pulkka, Tapola & Niemivirta 2021). Perfektionismin ulottuvuudet eivät kuitenkaan sulje toisiaan pois, vaan yksilöllä voivat korostua samanaikaisesti sekä pyrkimykset että huolet. Henkilösuuntautuneen eli ryhmittelevän lähestymistavan avulla voidaan tarkastella perfektonismin kahden ulottuvuuden erilaisia yhdistelmiä (ks. Gaudreau & Thompson 2010; Stoeber & Otto 2006). Tällöin yksilöt jaetaan ryhmiin sen mukaan, mitkä ulottuvuudet heillä painottuvat (perfektionismiprofililit), minkä jälkeen ryhmien eroja voidaan tarkastella suhteessa muihin muuttujiin. Tämä mahdollistaa perfektonististen taipumusten ja niiden seurauksien kokonaisvaltaisemman tarkastelun. On esimerkiksi mahdollista, että perfektonististen pyrkimysten merkitys muuttuu riippuen siitä, kuinka paljon niihin liittyy huolia.

Tyypillinen ratkaisu ryhmittelevää lähestymistapaa hyödyntäneissä tutkimuksissa on ollut kolmen perfektonistityypin malli, joka eriyttää adaptiiviset ja epäadaptiiviset perfektonistit sekä ei-perfektonistit (esim.

Rice & Ashby 2007; Rice, Ashby & Gilman 2011). Adaptiivisten perfektionistien profiilia luonnehtivat korkeat pyrkimykset ilman niihin liittyviä huolia; tästä tavoitteellisesta ryhmästä on käytetty aiemmassa tutkimuksessa myös nimitystä kunnianhimoiset (Ståhlberg ym. 2019; Tuominen ym. 2021). Epäadaptiivisten perfektionistien profiilia sen sijaan kuvaavat sekä korkeat pyrkimykset että huolet. Ryhmästä on käytetty usein myös nimitystä perfektionistit. Ei-perfektionistien profiilille tunnusomaista ovat matalat pyrkimykset ja huolien vähäisyys.

Regressioiden interaktioihin pohjautuvan 2×2-mallin (Gaudreau & Thompson 2010) pohjalta voidaan kuitenkin olettaa löytyvän näiden kolmen ryhmän lisäksi myös ryhmä, jota luonnehtivat matalat pyrkimykset ja huolien suuri määrä. Myöhemmässä perfektionismiprofiilitutkimuksessa onkin löydetty niin sanottu huolestuneiden ryhmä (Sironic & Reeve 2012; Ståhlberg, Tuominen, Pulkka & Niemivirta 2021; Tuominen ym. 2021; Wang, Slaney & Rice 2007). Vastaavia kolmen (Rice & Slaney 2002; Wang, Permyakova & Sheveleva 2016) ja neljän (Lee & Anderman 2020; Ståhlberg ym. 2019; Wang ym. 2007) ryhmiä on tunnistettu myös yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa.

Tutkimuksen tavoitteet ja oletukset

Koronapandemian aikaiseen etäopetukseen siirtymiseen ja sen aiheuttamaan stressiin reagoitiin erilaisin hallinta- ja selviytymiskeinoin. Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena on selvittää, missä määrin yliopisto-opiskelijat yleisesti kokivat etäopetukseen siirtymisen seurauksena opintoihinsa liittyvää erilaista stressiä (haaste vs. haitta) koronaviruspandemian alussa keväällä 2020, minkälaisin hallintakeinoin he pyrkivät tilanteesta selviämään ja miten he kokivat palautuvansa opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta.

Yliopisto-opiskelijat kokivat uudenlaisen opiskelutilanteen hyvin eri tavoin. Kokemukset näyttävät kuitenkin osin hajautuneen: toi-

set pärjäisivät etäopinnoissa varsin hyvin, kun taas toiset kokivat tilanteen selvästi kuormittavana (Parikka ym. 2021; ks. myös Juntunen ym. 2022). Tämän tutkimuksen taustalla on ajatus, että yliopisto-opiskelijan perfektionistiset taipumukset eli se, kuinka vaativia tavoitteita opiskelija itselleen asettaa (perfektionistiset pyrkimykset) ja missä määrin hän kokee ne saavuttaneensa (perfektionistiset huolet), saattavat osaltaan selittää opiskelijoiden välisiä eroja kokemuksissa ja selviytymiskeinoissa.

Tutkimuksen toisena tavoitteena on selvittää, minkälaisia yliopisto-opiskelijoiden perfektionismiprofiileja voidaan tunnistaa koronapandemian alussa. Ymmärrys perfektionismista yliopistokontekstissa on tärkeää pohdittaessa muun muassa opinnoissa pärjäämistä, mielensterveyttä ja sopeutumista. Erityisen tärkeää on ymmärtää paremmin perfektionismin merkitystä erilaisiin olosuhteisiin – kuten koronapandemiaan ja etäopiskeluun – sopeutumiselle. Näin voitaisiin tukea opiskelijoita, joilla on suurempi riski psykologisille ja emotionaalisille haasteille (ks. Rice & Lapsley 2001).

Tästä näkökulmasta myös stressikokemusten ja hallintakeinojen ymmärrys on tärkeää. Kolmantena tavoitteenamme onkin tutkia, miten opiskelijoiden perfektionismiprofiilit ovat yhteydessä stressikokemuksiin, hallintakeinoihin ja opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta palautumiseen. Opintojen kuormituksesta palautumisen voidaan ajatella olevan etäopiskelun aikana erityisen olennaista, kun opiskelun ja vapaa-ajan rajat hämärtyivät.

Nuorten ja nuorten aikuisten perfektionismia on tutkittu Suomessa vähän (ks. kuitenkin Ståhlberg ym. 2019, 2021; Tuominen ym. 2021), erityisesti suhteessa opiskeluhuvinvointiin ja kokemuksiin opintojen kuormittavuudesta. Tämä on tietääksemme ensimmäinen tutkimus, joka selvittää suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden perfektionismiprofiilien yhteyksiä stressikokemuksiin, hallintakeinoihin ja palautumiseen koronapandemian aiheuttaman poikkeustilanteen aikana. Niin sanotun 2×2-mallin (Gaudreau & Thomp-

son 2010) sekä aiempien yliopistokontekstissa tehtyjen tutkimusten (esim. Lee & Anderman 2020; Ståhlberg ym. 2019; Wang ym. 2007) pohjalta oletamme löytävämme ainakin neljä profiilia: profiilit, joissa korostuvat molemmat perfektionismin ulottuvuudet eli pyrkimykset ja huolet (perfektionistit), ei kumpikaan ulottuvuus (ei-perfektionistit) ja vain toinen ulottuvuus (kunnianhimoiset ja huolestuneet). Perfektionismiprofiilien on todettu olevan yhteydessä erilaisiin hyvinvointitekijöihin, kuten opiskeluintoon ja -uupumukseen (Lee & Anderman 2020; Tuominen ym. 2021; Wang ym. 2016). Lisäksi uupumuksella ja stressillä on käsitteellistä päällekkäisyyttä (ks. esim. Maslach 2015). Oletamme näin ollen löydettyjen profiilien linkittyvän myös opiskelijoiden stressikokemuksiin, hallintakeinoihin ja palautumiseen.

Oletamme aiemman tutkimuksen perusteella (Ashby & Gnillka 2017; O'Connor & O'Connor 2003; Rice & Lapsley 2001) niin ikään, että huolia korostavat perfektionismiryhmät kokevat muita enemmän stressiä, nimenomaan haastastressiä, kun taas tavoitteita korostaville ryhmille tyypillisempää on haastestressi. Ennakoimme myös tavoitteita korostavien ryhmien suosivan muita enemmän aktiivisia ja ongelmakeskeisiä hallintakeinoja ja vastaavasti huolia korostavien ryhmien muita enemmän tunnekeskeisiä tai vältteleviä hallintakeinoja (ks. Dunkley, Blankschein, Halsall, Williams & Winkworth 2000; Metallidou & Stamovlasis 2020). Oletamme lisäksi, että opiskelijat huolia korostavissa perfektionismiryhmissä arvioivat palautuvansa muita heikommin, sillä perfektionistiset huolet on yhdistetty systemaattisesti esimerkiksi opiskelu-uupumukseen (Tuominen ym. 2021).

Tutkimuksen toteutus

Osallistujat, mittarit ja alustavat analyysit

Keräsimme tutkimuksen aineiston sähköisellä kyselylomakkeella touko-kesäkuussa 2020 Itä-Suomen, Turun ja Helsingin yliopistoissa¹. Tutkimukseen osallistui yhteensä 737 eri

alojen yliopisto-opiskelijaa², joista 25 prosenttia opiskeli ensimmäistä vuotta, 20 prosenttia toista vuotta, 17 prosenttia kolmatta vuotta, 15 prosenttia neljättä vuotta ja 23 prosenttia viidettä vuotta tai enemmän. Osallistujista 81 prosenttia oli naisia (n=599) ja 16 prosenttia miehiä (n=115); verrattuna suomalaisiin yliopisto-opiskelijoihin (ks. Suomen virallinen tilasto 2022), naiset olivat tässä tutkimuksessa suhteellisesti yliedustettuina. Opiskelijoiden keskimääräinen ikä oli 26,9 vuotta (kh=7,75). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, ja vastaamisen luottamuksellisuutta ja anonymiteettiä korostettiin.

Arvioimme perfektionismia The short almost perfect scale (SAPS, Rice, Richardson & Tueller 2014) -mittariin perustuvilla väittämillä. Mittari sisältää kaksi ulottuvuutta: perfektionistiset pyrkimykset, jotka viittaavat korkeiden tavoitteiden asettamiseen ja erinomaisuuteen pyrkimiseen (4 osiota, esimerkiksi ”Asetan tekemisilleni yleensä kovat tavoitteet ja standardit”), ja perfektionistiset huolet, joilla tarkoitetaan omien saavutusten kriittistä arviointia sekä koettua eroa omien tavoitteiden ja suoritusten välillä (4 osiota, esimerkiksi ”Olen usein huolestunut siitä, että en pysty täyttämään omia odotuksiani”). Vastajat arvioivat, kuinka hyvin kukin luonnehdinta heitä kuvasi viisiportaisella Likert-asteikolla (1=ei ollenkaan, 5=erittäin hyvin).

Koska SAPS-osioiden on aiemmissa tutkimuksissa (esim. Ståhlberg ym. 2021) todettu latautuvan osin ristiin, tarkastelimme perfektionismin faktorirakennetta eksploratiivisen rakenneyhtälömallintamisen (ESEM) avulla (Marsh, Morin, Parker & Kaur 2014). Siinä mallin latausmatriisiin asetetaan vähemmän rajoituksia kuin konfirmatorisessa faktori-analyysissä (CFA), mutta mallin sopivuutta aineistoon voidaan kuitenkin testata samalla tavoin. Kahden faktorin malli sopi aineistoon hyvin, $\chi^2(13)=60,24$, $p<0,001$; CFI=0,983; RMSEA=0,070 (90% CI:0,053–0,089); SRMR=0,019, ja ratkaisu piti sisällään odotuksen mukaisesti yksittäisiä ristiinlatauksia. Perfektionististen huoltien osio (”Olen usein huo-

lestunut siitä, että en pysty täyttämään omia odotuksiani”) latautui myös perfektionististen pyrkimysten faktorille ($\lambda=0,24$), ja pyrkimysten osio (”Minulla on selkeät ja korkeat tavoitteet (esim. opiskelussani)”) latautui negatiivisesti huolten faktorille ($\lambda=-0,38$). Oletetun mukaiset standardoidut faktorilataukset olivat kaikki korkeita (yli 0,64), mutta faktoreiden välinen korrelaatio tavanomaista hieman korkeampi ($r=0,31$, $p<0,001$). Pyrkimysten reliabiliteetti (McDonaldin ω) oli 0,85, huolten 0,84.

Opintoihin liittyvää stressin kokemusta arvioimme LePine ym. (2004) Haaste- ja häihta-stressi (*challenge and hindrance stress*) -mittarilla, jossa vastaaja arvioi, kuinka paljon tietyt asiat aiheuttavat hänelle stressiä. Käyttämässämme versiossa opiskelijaa pyydettiin arvioimaan stressin määrää listattujen aiheiden osalta pandemian aiheuttaman poikkeustilanteen aikana asteikolla 0 (ei lainkaan stressiä) – 10 (erittäin kovaa stressiä). Mittarissa viisi osiota käsittelee haastestressiä (esimerkiksi ”Kursseilla edellytetyn työn vaikeus ja vaativuus”), viisi häihta-stressiä (esimerkiksi ”Opiskeluprojektien tai -tehtävien edellyttämän epäolennaisen tai turhan työn määrä”). ”Kurssi-arvosanojen määräytyminen naamakertoimen tai suosikki-järjestelmän mukaan suoritusten sijaan” -väit-tämä poistettiin analyysistä, koska se sai käytännössä vain arvoja 0 ja 1.

Testasimme alkuperäisen mallin mukais-ta kahden faktorin rakennetta jäljelle jääneiden osioiden osalta CFA:lla. Mallin pätevyys oli vain kohtalainen, $\chi^2(26)=339,31$, $p<0,001$; CFI=0,918; RMSEA=0,128 (90% CI: 0,116–0,141); SRMR=0,057, ja modifikaatioindek-sien tarkastelu osoittikin kahden osioparin – ”Tunne siitä, että olen jumissa tai että en edisty” ja ”Kurssitöiden valmistumiseen liit-tyvät aikapaineet” sekä ”Opiskeluprojektien tai -tehtävien edellyttämän epäolennaisen tai turhan työn määrä” ja ”Kaikenlaiseen tois-arvoiseen tekemiseen käytetty aika kurseilla” – välillä olevan riippuvuutta, jota malli ei onnistunut selittämään. Näiden osioparien korrelaatioiden sallimisen jälkeen malli sopi aineistoon hyvin, $\chi^2(24)=152,09$, $p<0,001$;

CFI=0,966; RMSEA=0,085 (90% CI: 0,073–0,099); SRMR=0,029. Latentti faktorikorre-laatio oli kuitenkin varsin korkea ($r=0,89$), jo-ten haaste- ja häihta-stressi eivät tämän opera-tionalisoinnin pohjalta näyttäneet eriytyvän yhtä selvästi kuin mitä teoria olettaa. Ratkai-sun pohjalta muodostimme keskiarvoistetut summamuuttujat, joiden reliabiliteetit (ω) oli-vat 0,92 (haastestressi) ja 0,78 (häihta-stressi).

Hallintakeinoja suhteessa koronapande-mian aiheuttaman poikkeustilanteen koh-taamiseen ja käsittelyyn arvioimme Carve-rin (1997) Brief COPE -mittarilla, joka on lyhyt versio alkuperäisestä COPE-mittarista (Carver ym. 1989). Mittarin hallintakeinois-ta valitsimme kyselyyn kahdeksan konteks-tiin mielekkäällä tavalla sopivaa hallintakei-noa, jota kutakin mittasi kaksi osiota: aktii-vinen käsitteleminen (”Olen omalta osaltani yrittänyt tehdä tilanteelle jotain”), suunnitel-mallisuus (”Olen pohtinut aktiivisesti miten pitäisi toimia”), instrumentaalinen tuki (”Olen tiedustellut neuvoja toisilta ihmisiltä”), myön-teinen tulkinta (”Olen yrittänyt nähdä tilan-teen positiivisemmassa valossa”), hyväksymi-nen (”Olen opetellut elämään asian kanssa”), emotionaalinen tuki (”Olen yrittänyt saada henkistä tukea toisilta”), tunteiden purkami-nen (”Olen purkanut mieltäni helpottaakseni oloani”) ja etäisyydenotto (”Olen hakeutunut muihin aktiviteetteihin pitääkseni ajatukset poissa tapahtuneesta”).

Opiskelijaa pyydettiin pohtimaan, millä kai-killä tavoin hän on yrittänyt käsitellä pande-mian aiheuttamaa poikkeustilannetta, ja arvioi-maan sitten, kuinka usein hän on toiminut kun-kin osion esittämällä tavalla käyttäen viiden vaihtoehdon asteikkoa (1=en koskaan, 2=var-sin harvoin, 3=silloin tällöin, 4=melko usein, 5=lähes jatkuvasti). Kahdeksan faktorin malli sopi aineistoon hyvin, $\chi^2(76)=209,82$, $p<0,001$; CFI=0,973; RMSEA=0,048 (90% CI: 0,041–0,056); SRMR=0,034, joten muodostimme mal-lin pohjalta keskiarvoistetut summamuuttujat. Muuttujien reliabiliteetit (ω) olivat 0,74 (aktii-vinen käsitteleminen), 0,77 (suunnitelmallisuus), 0,71 (instrumentaalinen tuki), 0,82 (myönte-

nen tulkinta), 0,78 (hyväksyminen), 0,85 (emotionaalinen tuki), 0,65 (tunteiden purkaminen) ja 0,79 (etäisyydenotto).

Palautumista arvioitiin kysymyksellä “Miten olet viime aikoina palautunut opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta?”, johon opiskelijat vastasivat viisiportaisella asteikolla (1=selvästi tavanomaista heikommin, 2=vähän tavanomaista heikommin, 3=tavanomaisesti, 4=vähän tavanomaista paremmin, 5=selvästi tavanomaista paremmin). Vastaavanlaista kysymystä on aiemmin käytetty työhyvinvointitutkimuksessa työstä palautumisen arvioimiseen (Mauno ym. 2018). Noin 30 prosenttia vastaajista ilmoitti palautuneensa tavanomaisesti, 54 prosenttia tavanomaista heikommin ja 16 prosenttia tavanomaista paremmin. Jakauman ollessa kuitenkin riittävän normaali (ka.=2,48, kh=1,11, vinous=0,53), käsittelimme muuttujaa jatkossa jatkuvaluonteisena.

Aineiston analyysi

Tarkasteltuamme yliopisto-opiskelijoiden stressikokemusten, hallintakeinojen ja palautumisen kuvailevia tietoja sekä näiden välisiä yhteyksiä koko otoksessa hyödynsimme seuraavaksi henkilösuuntautunutta lähestymistapaa, jossa keskeistä on erilaisten yhtenäisten osaryhmien tunnistaminen ja niiden ominaisuuksien arvioiminen. Tällaisen ryhmittelevän lähestymistavan on todettu soveltuvan varsin hyvin perfektionismien tutkimukseen (ks. esim. Lee & Anderman 2020; Stoeber & Otto 2006; Ståhlberg ym. 2019; Tuominen ym. 2021). Tässä tutkimuksessa tarkastelimme, minkälaisia perfektionismiprofiileja oli tunnistettavissa yliopisto-opiskelijoilla koronapandemian aikana. Käytimme latenttia profiilianalyysia (LPA) Mplus-ohjelmassa (Muthén & Muthén 2017). LPA on malliperustainen ryhmittelyanalyysi, jonka avulla pyritään löytämään aineistoa mahdollisimman hyvin selittävä ratkaisu mahdollisimman pienen ryhmämäärän avulla (Vermunt & Magidson 2002); ajatuksena on, että tunnistetuilla osaryhmillä on keskenään samanlainen mutta toisista ryhmistä poikkeava vastausprofiili tarkasteltavana olevien muuttujien suhteen.

Teimme ryhmittelyn perfektionismia mitaavien kahdeksan osion perusteella. Latentissa profiilianalyysissa ryhmittelyratkaisun tueksi saadaan erilaisia tilastollisia indeksejä, joiden perusteella voidaan tehdä päätelmiä eri vaihtoehtojen pätevyydestä. Profiilien lukumäärää päätettäessä arvioimme mallien sopivuutta Akaike informaatiokriteerin (AIC), bayesilaisen informaatiokriteerin (BIC), otoskoolla korjatun bayesilaisen informaatiokriteerin (SABIC), Vuong-Lo-Mendell-Rubin (VLMR) ja Lo-Mendell-Rubin (LMR) -testien sekä entropia-arvon avulla. AIC-, BIC- ja SABIC-arvojen pienentyessä ryhmittelyratkaisun voidaan tulkita selittävän aineistoa yhä paremmin. VLMR- ja LMR-testit (Lo, Mendell & Rubin 2001) sen sijaan vertaavat peräkkäisiä ratkaisuja toisiinsa, jolloin merkitsevä p-arvo ($<0,05$) osoittaa, että profiilin lisääminen parantaa mallin sopivuutta ja tuottaa siis aineistoa paremmin selittävän ratkaisun. Entropia, joka lähenee arvoa 1 ($>0,70$), kertoo profiilien erottuvan hyvin toisistaan. Muita kriteerejä profiilien lukumäärää päätettäessä olivat myös saadun ratkaisun yksinkertaisuus (*parsimony*) sekä sen tulkittavuus ja sisällöllinen ja teoreettinen mielekkäisyys. Koska aiemmassa tutkimuksessa on havaittu, että sukupuoli saattaa selittää perfektionismiryhmitelyä – joskin vain vähän (tytöille oli todennäköisempää kuulua perfektionisteihin kuin ei-perfektionisteihin tai huolestuneisiin, Tuominen ym. 2021) – lisäsimme sukupuolen vielä malliin kovariaattina R3STEP-komennolla tarkastellaksemme, ennustaako sukupuoli profiilijäsenyyttä.

Seuraavaksi tarkastelimme, missä määrin erilaiset perfektionismiprofiilit ennustivat opiskeluun liittyviä stressitekijöitä sekä hallinta- ja selviytymiskeinoja. Mplus-ohjelman mixture-mallissa sovellettiin BCH-menetelmää (Bolck, Croon & Hagenaars 2004), jonka avulla saadaan profiilikohtaiset keskiarvot tutkittaville kriteerimuuttujille sekä niiden vertailu Waldin testillä (ks. Asparouhov & Muthén 2020). BCH-menetelmän etuna muihin vastaaviin verrattuna on se, että lisättäessä kovariaat-

teja tai ennustettavia muuttujia malliin, latenteissa luokissa ei juurikaan tapahdu siirtymiä.

Tulokset

Stressin kokeminen, hallintakeinot ja palautuminen koko aineistossa

Opiskelijat kokivat keskimäärin melko vähän sekä haastestressiä (ka.=4,91, kh=2,60) että haitta-

stressiä (ka.=4,40, kh=2,38), joskin ensin mainittua tilastollisesti merkitsevästi enemmän ($t=6,11$, $p < 0,001$). Keskiarvojen (ks. Taulukko 1) perusteella opiskelijat sovelsivat eri hallintakeinoja seuraavassa järjestyksessä tyypillisimmästä vähiten tyypilliseen: hyväksyminen, myönteinen tulkinta, suunnitelmallisuus, tunteiden purkaminen, aktiivinen käsitteleminen, etäisyydenotto, emotionaalinen tuki ja instrumentaalinen tuki.

TAULUKKO 1. Muuttujien korrelaatiot, keskiarvot (ka.) ja keskihajonnat (kh)

Muuttujat	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
1. Perfektio- nismi: pyrkimykset	-												
2. Perfektio- nismi: huolet	0,27***	-											
3. Haaste- stressi	0,08*	0,34***	-										
4. Haitta- stressi	0,05	0,35***	0,74***	-									
5. Aktiivinen käsittele- minen	0,08*	0,01	0,05	-0,01	-								
6. Suunnitel- mallisuus	0,18***	0,04	0,12**	0,07	0,51***	-							
7. Instrumen- taallinen tuki	0,05	-0,03	0,13**	0,20***	0,23***	0,34***	-						
8. Myönteinen tulkinta	-0,03	-0,15***	-0,08*	-0,10*	0,15***	0,21***	0,18***	-					
9. Hyväksy- minen	-0,05	-0,16***	-0,23***	-0,23***	0,06	0,02	-0,09*	0,46***	-				
10. Emotionaa- linen tuki	0,05	0,02	0,21***	0,25***	0,25***	0,32***	0,70***	0,09*	-0,20***	-			
11. Tunteiden purkaminen	0,07	0,02	0,16***	0,21***	0,29***	0,36***	0,61***	0,17***	-0,08*	0,66***	-		
12. Etäisyyden- otto	0,05	0,12**	0,20***	0,20***	0,17***	0,23***	0,32***	0,10**	-0,16***	0,41***	0,31***	-	
13. Palautu- minen	-0,11**	-0,24***	-0,51***	-0,46***	-0,07	-0,11**	-0,13***	0,16***	0,26***	-0,21***	-0,18***	-0,19***	-
ka.	3,88	3,08	4,91	4,40	3,13	3,32	2,42	3,54	4,15	2,79	3,19	2,97	2,48
kh	0,81	0,95	2,60	2,38	1,01	0,94	0,92	0,99	0,84	1,02	0,95	1,04	1,11

Huom. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Hallintakeinojen soveltamisen määrä ja määrän vaihtelu olivat sikäli systemaattista, että lähes jokaisen hallintakeinon kohdalla soveltamisen määrä erosi tilastollisesti merkitsevästi ($p < 0,05$) muista hallintakeinoista. Ainoastaan tunteiden purkamista ja aktiivista käsittelemistä opiskelijat sovelsivat keskimäärin yhtä paljon.

Haaste- ja häiätstressin korrelaatiot eri hallintakeinojen kanssa olivat varsin samankaltaiset. Vahvimmat positiiviset yhteydet olivat sekä ongelma- että tunnekeskeisiin hallintakeinoin (etäisyydenotto, emotionaalinen tuki, instrumentaalinen tuki ja tunteiden purkaminen), joilla kaikilla on myös tietynlainen sosiaalinen funktio: muihin ihmisiin tai aktiviteetteihin turvautuminen. Ainoa selkeä negatiivinen yhteys stressikokemuksilla oli hyväksymiseen; mitä enemmän opiskelija oli si-

nut tilanteen kanssa, sitä vähemmän hän koki stressiä ja päinvastoin. Tosin tämäkään yhteys ei ollut erityisen voimakas ($r = -0,23$ molempien stressikokemusten osalta). Palautuminen korreloi vahvan kielteisesti sekä haaste- että häiätstressin kanssa, ja se vastaavasti oli myös yhteydessä eri hallintakeinoin samalla tavoin kuin stressikokemukset mutta käänteisesti. Pieni poikkeama tästä oli merkitsevä positiivinen korrelaatio myönteisen tulkinnan kanssa.

Yliopisto-opiskelijoiden perfektionismiprofiilit

Päädyimme latenttien profiilianalyyysien perusteella neljän profiilin ratkaisuun. Vaikka AIC-, BIC- ja SABIC-arvot laskivat sitä mukaa, kun profiileja lisättiin, arvojen lasku kuitenkin pieneni neljän profiilin jälkeen (ks. Taulukko 2).

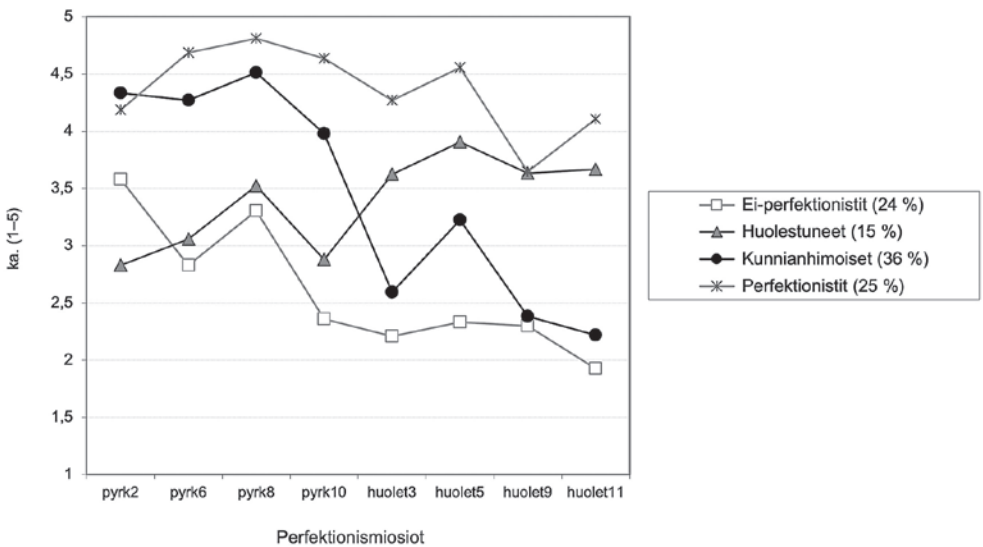
TAULUKKO 2. Latenttien profiilianalyyysien tilastolliset indeksit

k	AIC	BIC	SABIC	p_{VLMR}	p_{LMR}	Entropia	Ryhmien koot
1	17325,968	17399,609	17348,804	–	–	–	737
2	16025,640	16140,705	16061,321	0,0000	0,0000	0,852	353, 384
3	15488,615	15645,103	15537,141	0,0195	0,0205	0,813	258, 253, 226
4	15058,495	15256,406	15119,866	0,0041	0,0044	0,845	179, 110, 264, 184
5	14834,016	15073,351	14908,233	0,4171	0,4225	0,836	97, 197, 99, 197, 147

Huom. k=latenttien profiilien määrä mallissa; AIC=Akaike information criterion; BIC=Bayesian information criterion, SABIC=otokoolla korjattu BIC; p_{VLMR} =Vuong-Lo-Mendell-Rubin-testi, p_{LMR} =Lo-Mendell-Rubin-testi.

Lisäksi neljän profiilin ratkaisun VLMR- ja LMR-testien merkitsevät p-arvot osoittivat, että uuden profiilin lisääminen tuotti aineistoa paremmin selittävän ratkaisun. Sen sijaan viiden profiilin ratkaisun VLMR- ja LMR-arvot osoittivat, että malli ei enää selittänyt aineistoa neljän profiilin ratkaisua paremmin. Myös entropia-arvo neljän profiilin ratkaisussa oli korkea (0,845), ja tämä ratkaisu olikin sekä tilastollisin kriteerein että tulkinnallisuuden ja sisällöllisen mielekkyyden kannalta sopivin.

Oheisessa kuviossa on havainnollistettu perfektionismiprofiilit (osioiden latentit keskiarvot profiileittain) ja taulukossa 3 ryhmien väliset erot perfektionismimuuttujissa. Yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa suurin ryhmä oli kunnianhimoiset (N=264, 36 % vastanneista), joiden profiilia luonnehti suhteellisen korkeat perfektionistiset pyrkimykset mutta matalat huolet. Seuraavaksi suurinta ryhmää (N=184, 25 % vastanneista) kuvasivat muihin verrattuna hyvin korkeat pyrkimykset



KUVIO. Yliopisto-opiskelijoiden perfektionismiprofililit

Huom. Perfektionistisia pyrkimyksiä mittaavat osiot: pyr2 = "Minulla on selkeät ja korkeat tavoitteet (esim. opiskelussani)", pyr6 = "Asetan tekemisilleni yleensä kovat tavoitteet ja standardit", pyr8 = "Odotan itseltäni paljon", pyr10 = "Minulla on voimakas tarve pyrkiä erinomaisuuteen". Perfektionistisia huolia mittaavat osiot: huolet3 = "Tuskin koskaan tunnen, että se mitä olen tehnyt, on tarpeeksi hyvää", huolet5 = "Olen usein huolestunut siitä, että en pysty täyttämään omia odotuksiani", huolet9 = "Saavutukseni yltyvät vain harvoin korkeisiin tavoitteisiini", huolet11 = "En ole juuri koskaan tyytyväinen aikaansaannoksiini".

ja niihin samanaikaisesti liittyvät huolet. Ryhmä nimettiin perfektionisteiksi, sillä määritelmänsä mukaisesti perfektionismi muodostuu nimenomaan korkeiden tavoitteiden ja huolien yhdistelmästä. Kolmannen ryhmän, ei-perfektionistien (N=179, 24 % vastanneista), profiilia luonnehti suhteellisen matalat perfektionistiset pyrkimykset ja hyvin matalat huolet. Sen sijaan viimeisen ryhmän profiilissa korostuivat keskimääräistä korkeammat huolet, vaikka perfektionistiset pyrkimykset olivat suhteellisen matalia. Tämä huolestuneiksi (N=110, 15 % vastanneista) nimetty ryhmä oli kuitenkin pienin. Multinomiaalisen logistisen regression perusteella sukupuoli ei ennustanut profiilijäsennyttä.

Perfektionismiprofilien yhteys stressikokemuksiin, hallintakeinoihin ja palautumiseen

Perfektionismiprofilien mukainen ryhmittely ennusti tilastollisesti merkitsevästi sekä haasteettä haittastressin kokemuksia (ks. Taulukko 3). Eniten haastestressiä kokivat perfektionistit, sen jälkeen huolestuneet ja sitten keskenään yhtä paljon ei-perfektionistit ja kunnianhimoiset. Haittastressiä kokivat eniten huolestuneet ja perfektionistit, ja heitä vähemmän mutta keskenään jälleen yhtä paljon haittastressiä kokivat ei-perfektionistit ja kunnianhimoiset.

Hallintakeinojen osalta kaikki perfektionismiryhmät sovelsivat eniten tilanteen hyväksyntää, myönteistä tulkintaa sekä suunnitel-

TAULUKKO 3. Perfektionismiprofiilien erot perfektionismi-, stressi- ja hallintakeinomuuttujissa (BCH-menetelmällä)

	1. Kunnianhimoiset		2. Perfektionistit		3. Ei-perfektionistit		4. Huolestuneet		Profiilien erot	χ^2	p
	ka.	kv	ka.	kv	ka.	kv	ka.	kv			
Perfektionismi:											
Pyrkimykset	4,33	0,03	4,63	0,03	2,93	0,05	2,97	0,06	1 > 3,4; 2 > 1,3,4	1498,94	< 0,001
Huolet	2,55	0,04	4,25	0,04	2,08	0,05	3,86	0,06	1 > 3; 2 > 1,3,4; 4 > 1,3	1687,14	< 0,001
Stressi:											
Haastestressi	4,42	0,18	6,15	0,21	4,17	0,22	5,42	0,25	2 > 1,3,4; 4 > 1,3	56,49	< 0,001
Haittastressi	3,94	0,16	5,72	0,19	3,94	0,21	5,33	0,25	2,4 > 1,3	67,82	< 0,001
Hallintakeinot:											
Aktiivinen käsitteleminen	3,19	0,07	3,22	0,09	3,16	0,09	2,80	0,11	1,2,3 > 4	11,77	0,008
Suunnitelmallisuus	3,44	0,06	3,44	0,08	3,13	0,08	3,08	0,09	1,2 > 3,4	19,23	< 0,001
Instrumentaalinen tuki	2,52	0,06	2,39	0,08	2,41	0,08	2,27	0,09	1 > 4	4,99	0,173
Myönteinen tulkinta	3,66	0,06	3,29	0,09	3,64	0,08	3,49	0,09	1,3 > 2	12,42	0,006
Hyväksyminen	4,23	0,05	3,97	0,08	4,30	0,06	4,08	0,08	1 > 2; 3 > 2,4	12,36	0,006
Emotionaalinen tuki	2,89	0,07	2,80	0,08	2,74	0,09	2,69	0,10	-	3,16	0,368
Tunteiden purkaminen	3,26	0,06	3,23	0,08	3,11	0,08	3,13	0,10	-	2,72	0,436
Etäisyydenotto	2,99	0,07	3,01	0,09	2,85	0,08	3,01	0,11	-	2,57	0,463
Palautuminen	2,72	0,09	2,11	0,10	2,89	0,10	2,61	0,14	1,3,4 > 2	36,10	< 0,001

Huom. ka.=keskiarvo, kv=keskivirhe. Keskiarvojen erot riskitasolla $p < 0,05$ (Waldin testi).

mallista toimintaa ja vähiten emotionaaliseen sekä instrumentaaliseen tukeen turvautumista. Tilastollisesti merkitseviä eroja ryhmien välillä ilmeni hyväksymisessä, myönteisessä tulkinnassa, suunnitelmallisuudessa, aktiivisessa käsittelyssä ja instrumentaalisessa tuessa. Pareittain tarkasteltuna hyväksyminen ja myönteinen tulkinta olivat tyypillisempää kunnianhimoisille ja ei-perfektionisteille, kun taas suunnitelmallisuus oli tyypillisintä kunnianhimoisille ja perfektionisteille. Aktiivinen käsitteleminen oli huolestuneille vähemmän tyypillistä kuin muille ryhmille, jotka eivät eronneet toisistaan tilastollisesti merkitse-

västi. Instrumentaalisen tuen hakeminen oli kunnianhimoisille tyypillisempää kuin huolestuneille, mutta muut ryhmät eivät eronneet toisistaan. Perfektionistit sen sijaan arvioivat palautuvansa opiskelun aiheuttamasta kuorimituksesta muita heikommin, mikä oli ainoa tilastollisesti merkitsevä ero palautumista koskevissa arvioissa.

Pohdinta

Tutkimuksemme ensimmäisenä tavoitteena on ollut selvittää, missä määrin yliopisto-opiskelijat kokivat etäopetukseen siirtymisen

seurauksena opintoihinsa liittyvää stressiä koronaviruspandemian alussa keväällä 2020, minkälaisin hallintakeinoin he pyrkivät tilanteesta selviämään sekä miten he kokivat palautuvansa opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta. Opiskelijat kokivat keskimäärin enemmän haastestressiä (esimerkiksi aikapaineita ja työmäärään liittyvää kuormitusta) kuin haittastressiä (esimerkiksi turhan työn ja edistymättömyyden aiheuttamaa kuormitusta). Aiemmassa tutkimuksessa on havaittu, että yliopisto-opiskelijat raportoivat enemmän stressiä oppilaitosten sulun aikana keväällä 2020 verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan (Elmer ym. 2020).

Hallintakeinoista tyyppisimpiä olivat tutkimusessamme tilanteen hyväksyminen, myönteinen tilannetulkinta ja suunnitelmallinen toiminta. Muiden tukeen ja apuun turvauduttiin uuden tilanteen hallinnassa sen sijaan vähiten. Toisaalta pandemian alkuvaiheessa tilanne oli kaikille uusi, ihmiset eristäytyivät, eikä etänä toimivia verkostoja välttämättä ollut vielä saatavilla. Samaan aikaan Puolassa toteutetun tutkimuksen (Babicka-Wirkus, Wirkus, Stasiak & Kozłowski 2021) mukaan yliopisto-opiskelijoiden eniten käyttämiä hallintakeinoja olivat niin ikään tilanteen hyväksyminen ja suunnitelmallisuus mutta toisaalta myös emotionaalisen tuen hakeminen, joka ei suomalaisilla opiskelijoilla korostunut yhtä paljon.

Koronapandemian alkuvaiheen aiheuttama yleinen epävarmuus ja huoli, nopea siirtyminen uusiin opetus- ja opiskelutapoihin sekä itsenäisen työskentelyn lisääntyminen saattavat osaltaan selittää, miksi enemmistö opiskelijoista koki palautuneensa opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta tavanomaista heikommin. Toisaalta osa koki palautuneensa jopa tavanomaista paremmin. Tämä voi johtua siitä, että osalle opiskelijoista etäopiskelu saattoi olla arjen muun järjestelyn näkökulmasta helpotus ja mahdollistaa esimerkiksi pidempiä yöunia sekä enemmän aikaa harrastuksille (ks. Vuorio ym. 2021). Poikkeustilanne ei siis suinkaan koskettanut kaikkia samalla tavoin. Myös erilaisten yksilöllisten tekijöiden, kuten perfektio-

nismien tai resilienssin, voi ajatella heijastuvan opiskelijoiden kokemuksiin ja erilaisiin tapoihin suhtautua poikkeustilanteeseen ja selviytyä siitä. Tässä tutkimuksessa eroja opiskelijoiden välillä havaittiinkin, kun stressikokemuksia, hallintakeinojen soveltamista ja palautumista tarkasteltiin perfektionismiprofileittain.

Tutkimuksen toisena tavoitteena on ollut selvittää, minkälaisia perfektionismiprofiileja yliopisto-opiskelijoilta voidaan tunnistaa. Tunnistamamme neljä perfektionismiprofiilia – kunnianhimoiset, perfektionistit, ei-perfektionistit ja huolestuneet – vastasivat hyvin oletuksiamme ja aiempien tutkimusten tuloksia (Lee & Anderman 2020; Ståhlberg ym. 2019; Wang ym. 2007). Suurinta ryhmää, kunnianhimoisia, luonnehti korkeiden tavoitteiden asettaminen ilman omiin suorituksiin liittyvää huolta tai voimakasta itsekriittisyyttä. Tämä varsin myönteinen ryhmä edusti yliopisto-opiskelijoiden tyyppisintä profiilia, johon kuului yli kolmannes opiskelijoista. Tulos on linjassa aiemman tutkimuksen kanssa (Ståhlberg ym. 2019). Myös toiseksi suurin ryhmä korosti korkeaa tavoitetasoa ja pyrkimystä erinomaisuuteen, mutta kyseisellä perfektionistien ryhmällä korkeisiin tavoitteisiin yhdistyivät myös omiin suorituksiin liittyvät huolet, kriittisyys ja tyytymättömyys. Koska neljännes opiskelijoista kuului tähän perfektionistien ryhmään, oli kahden ensimmäisen hyvin tavoitteellisen ryhmän osuus jopa 60 prosenttia yliopisto-opiskelijoista. Tulos tuntuu loogiselta ottaen huomioon yliopisto-opintojen selektiivisen ja vaativan luonteen.

Ei-perfektionistien ryhmään, jota kuvasivat matalat perfektionistiset pyrkimykset ja vähäiset huolet, kuului noin neljännes opiskelijoista. Sen sijaan huolestuneiden ryhmään, jota luonnehtivat keskimääräistä korkeammat huolet ja toisaalta matalammat pyrkimykset, kuului vain 15 prosenttia yliopisto-opiskelijoista. Tunnistamiemme perfektionismiryhmien suhteelliset osuudet vastaavat hyvin aiempaa sekä suomalaisessa (Ståhlberg ym. 2019) että amerikkalaisessa (Lee & Anderman 2020) yliopisto-kontekstissa tehtyä tutkimusta.

Huolestuneiden on havaittu olevan lukiolaisten tyyppillisin profiili (ks. Tuominen ym. 2021), kun taas tutkimuksemme yliopisto-opiskelijoilla kyseinen ryhmä oli pienin. Tämä saattaa johtua siitä, että yliopistossa opiskelijat ovat voineet valita opiskelualan omien intressiensä perusteella eikä kaikissa opinnoissa pärjäämisellä välttämättä ole heille yhtä suurta merkitystä kuin lukiolaisille. Lukiolaisilla sen sijaan voi olla enemmän painetta opiskella ja olla hyviä laajemmin eri oppiaineissa säilyttääksen jatko-opintomahdollisuutensa lisäten mahdollisesti lukiolaisten suorituksiin liittyviä huoliakin.

Keskeisimpänä tavoitteenamme oli tutkia, miten opiskelijoiden perfektionismiprofiilit ovat yhteydessä stressikokemuksiin, hallintakeinoihin ja opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta palautumiseen. Ryhmät, joiden profiilissa korostuivat huolet – perfektionistit ja huolestuneet – kokivat esimerkiksi työmäärän ja edistymättömyyden kuormittavampina kuin muut opiskelijat. Opiskelijat, jotka korostivat korkeita tavoitteita – kunnianhimoiset ja perfektionistit – suosivat hallinta- ja selviytymiskeinoina aktiivista ja suunnitelmallista toimintaa. Tilanteen hyväksyminen tai sen tulkitseminen positiivisessa valossa olivat tyyppisiä hallintakeinoja kaikille, mutta erityisesti opiskelijoille, joilla oli vähän huolia (kunnianhimoisille ja ei-perfektionisteille). Yleisesti ottaen opiskelijat turvautuivat muiden tukeen ja apuun melko vähän, mutta neuvojen hakeminen muilta oli kuitenkin kunnianhimoisille tyyppillisempää kuin huolestuneille. Lisäksi perfektionistit arvioivat palautuvansa opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta muita heikommin.

Oletuksemme stressikokemuksista piti sikäli paikkansa, että huolia korostaneet perfektionismiryhmät kokivat stressiä enemmän kuin muut, mutta ennakoimamme haaste- ja haittastressin suhteellinen painottuminen eri ryhmillä ei saanut tukea. Osin tätä saattaa selittää haaste- ja haittastressin selvästi epäoptimaalinen operationalisointi. Ongelma ei näin ollen välttämättä ole näiden stressityyppien

erottelussa sinänsä tai sen taustalla olevassa teoriassa, vaan siinä, miten stressityyppejä tutkimuksessa mitataan. Tulostemme nojalla stressityyppien empiirinen erottelu heijasti lähinnä opiskelussa tyyppillisten kahdenlaisten stressitekijöiden joukkoja, jotka eivät oletetun psykologisen funktion osalta kuitenkaan eronneet toisistaan. Osin syynä saattaa olla myös mittarin luonteesta (lista samankaltaisia vääntämiä) johtuva metodivarianssi eli sellainen osioiden ja faktoreiden vahva keskinäinen korreloituminen, joka ei palaudu pelkästään sisältöön. Jatkossa lieneekin syytä soveltaa operationalisointia, jossa ei a priori määritellä stressitekijöitä haaste- ja haittatyyppeihin, vaan määrittely perustuu vastaajan omaan arvioon (ks. Searle & Auton 2015).

Hallintakeinojen soveltamisen osalta eroja perfektionismiryhmien välillä oli vähemmän. Merkillepantavaa oli myös se, että kaikissa ryhmissä sovellettiin eniten tiettyjä (esimerkiksi hyväksyminen) keinoja ja vähiten toisia (esimerkiksi instrumentaalinen tuki). Tässä mielessä poikkeustilanne mahdollisesti yhdisti opiskelijoita enemmän kuin erotteli. Mittausajankohtana tilanne oli vielä uusi ja akuutti kaikille, ja opintoihin liittyvät rajoitustoimet kohdistuivat melko samanlaisina kaikkiin yliopisto-opiskelijoihin; tämä saattoi ohjata samankaltaisten hallintakeinojen käyttämiseen pandemian alkuvaiheessa. Siitä osoituksena voitaneen pitää myös tulosta, jonka mukaan vain perfektionistit erosivat muista ryhmistä palautumista koskevilla arvioissaan.

Tuloksia tulkittaessa on pidettävä mielessä tutkimuksen rajoitteet. Tutkimus perustui poikkileikkausaineistoon. Olisi tärkeää tutkia sekä pandemia-ajan stressikokemuksia että perfektionismin yhteyttä niihin seurantaaineistolla voidaksemme ymmärtää paremmin ilmiöiden välisiä yhteyksiä ja niiden muutoksia. Aineistomme on kerätty pandemian alussa. On mahdollista, että tulokset heijastelevat erityisesti pandemian alkuun liittyneitä, nopeallakin aikataululla tehtyjä muutoksia opiskelussa ja yliopistojen opetusjärjestelyissä, joten tulokset saattaisivat olla erilaisia

pandemian myöhemmässä vaiheessa. Myös aineiston naisvaltaisuus on saattanut vaikuttaa hieman tuloksiin, joskin lähinnä ehkä stressikokemusten ja palautumisen osalta, sillä esimerkiksi psyykkisen kuormittuneisuuden ja opiskelu-uupumuksen on todettu olevan yleisempää naisopiskelijoilla miehiin verrattuna (Parikka ym. 2021).

Vaikka hallintakeinojen mittarin lyhyttä versiota käytetäänkin paljon, eri keinoja mitataan siinä varsin kapeasti. Sisältöjen edustavuus on siis vääjäämättä hieman suppea, vaikka kahdesta osiosta muodostuneiden osa-alueiden sisäinen yhtenäisyys olikin varsin hyvä (pois lukien tunteiden purkaminen, jonka reliabilitteetti oli matalahko). Tutkimuksessamme tarkasteltiin yksilön itselleen asettamia tavoitteita ja odotuksia. Jatkossa olisi tärkeää huomioida myös muiden suunnalta koetut odotukset, sillä nimenomaan stressikokemusten kannalta ulkoisen paineen (uhka, johon on vaikea vaikuttaa) rooli voisi korostua pandemian kaltaisessa, sosiaalisesti eristävässä poikkeustilanteessa ja etenkin yhteydessä opiskeluhyvinvointiin (Kljajic ym. 2017).

Tuloksemme osoittavat, että opiskelijat saattavat kokea koronapandemian kaltaisen, kaikille uuden ja jo lähtökohtaisesti kuormittavan tilanteen eri tavoin. Tähän saattaa vaikuttaa muun muassa se, kuinka korkeita tavoitteita he asettavat ja miten he asennoituvat niiden saavuttamiseen. Havaintojemme perusteella yliopisto-opiskelijan huoli omista suorituksistaan ja tyytymättömyys niihin linkittyvät kokemuksiin opiskelutilanteen kuormittavuudesta ja heikkoon palautumiseen. Etenkin kovien tavoitteiden ja niitä koskevien huolten yhdistelmä vaikuttaa muodostavan riskitekijän opiskelijan hyvinvoinnille. Osa opiskelijoista saattaa siis olla alttiimpia etäopetuksen kielteisille seurauksille, minkä takia yksilöllisten erojen ymmärtäminen ja erilaisten opiskelijatyypin tunnistaminen on tärkeää.

Opiskelijoiden tavoitetasoa ja huolien kuormittavuutta olisi tärkeää arvioida paitsi pandemian tai jonkin vastaavan kriisin aiheuttaman poikkeustilanteen aikana myös sen jäl-

keen. Opiskelijoiden hyvinvointia saattaisi tukea vähäisempi suorituskeskeisyys, realististen tavoitteiden asettaminen ja omista saavutuksista iloitseminen. Yliopistoissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, minkälaista ohjausta tai tukea opiskelijoille pandemian tai kriisin jälkeisenä aikana tarjotaan tavoitteiden asettamisen, omiin suorituksiin suhtautumisen ja jaksamisen suhteen. Esimerkiksi opintopsykologipalvelut voisivat olla tärkeässä asemassa.

Yliopistoissa olisi hyvä pohtia myös mahdollisuuksia tarjota opintoihin joustavia, persoonittuja ratkaisuja, jotta erilaisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien opiskelijoiden oppimista, opiskelua ja hyvinvointia voitaisiin tukea mahdollisimman hyvin. Eri tavoin motivoituneilla yliopisto-opiskelijoilla saattaa olla erilaisia toiveita opetuksen toteuttamisesta pandemian hellittäessä: heikosti motivoituneet ja kuormittuneet kaipaavat takaisin lähiopetukseen, kun taas myönteisesti motivoituneet toivovat voivansa jatkaa opintojaan etänä (Tuominen ym. 2022). Haettaessa joustoa ja yksilöllisiä ratkaisuja erilaisia etäopiskelun muotoja hyödyntämällä korostuu myös opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opintojen etenemisen aktiivinen seuranta yliopistojen taholta. Olisi tärkeää varmistaa, että opiskelijat pystyvät aidosti etenemään yksilöllisiä opintopolkujaan jäämättä yksin ja vaille tukea.

Viitteet

- ¹ Tutkimuksen ovat mahdollistaneet Itä-Suomen yliopiston (69271), Suomen Akatemian (347679, 316852) ja Suomen Kulttuurirahaston (00210454) tuki.
- ² Kyselytutkimusta mainostettiin kyseessä olevien yliopistojen tiedotuskanavilla, mutta pyyntöä osallistua tutkimukseen ei lähetetty opiskelijoille henkilökohtaisesti. Tarkkaa vastausprosenttia ei ole tästä syystä mielekästä laskea.

Lähteet

- Ashby, J. S. & Gnlika, P. B. 2017. Multidimensional perfectionism and perceived stress: Group differences and test of a coping mediation model. *Personality and Individual Differences* 119, 106–111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.012>

- Asparouhov, T. & Muthén, B. 2020. Auxiliary variables in mixture modeling: Using the BCH method in Mplus to estimate a distal outcome model and an arbitrary second model. *Mplus Web Notes* 21. <http://www.statmodel.com/examples/webnote.shtml>. (Luettu 2.5.2023.)
- Babicka-Wirkus, A., Wirkus, L., Stasiak, K. & Kozłowski, P. 2021. University students' strategies of coping with stress during the coronavirus pandemic: Data from Poland. *PLOS ONE* 16 (7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255041>
- Biggs, A., Brough, P. & Drummond, S. 2017. Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. Teoksessa C. L. Cooper & J. C. Quick (toim.) *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. New York, NY: John Wiley, 351–364.
- Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. J. 2009. Daily performance at work: Feeling recovered in the morning as a predictor of day-level job performance. *Journal of Organizational Behavior* 30 (1), 67–93. <https://doi.org/10.1002/job.541>
- Bolck, A., Croon, M. & Hagenaars, J. 2004. Estimating latent structure models with categorical variables: One-step versus three-step estimators. *Political Analysis* 12 (1), 3–27. <https://doi.org/10.1093/pan/mp001>
- Carver, C. S. 1997. You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine* 4 (1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S. & Connor-Smith, J. 2010. Personality and coping. *Annual Review of Psychology* 61, 679–704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. K. 1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56 (2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V. & Boudreau, J. W. 2000. An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology* 85 (1), 65–74. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.65>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M. & Winkworth, G. 2000. The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology* 47 (4), 437–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- Elmer, T., Mepham, K. & Stadtfeld, C. 2020. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLOS ONE* 15 (7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Flinchbaugh, C., Luth, M. T. & Li, P. 2015. A challenge or a hindrance? Understanding the effects of stressors and thriving on life satisfaction. *International Journal of Stress Management* 22 (4), 323–345. <https://doi.org/10.1037/a0039136>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. 1990. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* 14 (5), 449–468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Gaudreau, P. & Thompson, A. 2010. Testing a 2x2 model of dispositional perfectionism. *Personality and Individual Differences* 48 (5), 532–537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.11.031>
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. 1991. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Juntunen, H., Tuominen, H., Viljaranta, J., Hirvonen, R., Toom, A. & Niemivirta, M. 2022. Feeling exhausted and isolated? The connections between university students' remote teaching and learning experiences, motivation, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology* 42 (10), 1241–1262. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2135686>
- Kato, T. 2015. Frequently used coping scales: A meta-analysis. *Stress & Health* 31 (4), 315–323. <https://doi.org/10.1002/smi.2557>
- Kauhanen, L., Wan Mohd Yunus, W. M. A., Lempinen, L., Peltonen, K., Gyllenberg, D., Mishina, K., Gilbert, S., Bastola, K., Brown, J. S. L. & Sourander, A. 2022. A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02060-0>
- Kljajic, K., Gaudreau, P. & Franche, V. 2017. An investigation of the 2 x 2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences* 57, 103–113. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.06.004>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lee, Y. J. & Anderman, E. M. 2020. Profiles of perfectionism and their relations to educational outcomes in college students: The moderating role of achievement goals. *Learning and Individual Differences* 77. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.101813>
- LePine, J. A., LePine, M. A. & Jackson, C. L. 2004. Challenge and hindrance stress: Relationships with exhaustion, motivation to learn, and learning performance. *Journal of Applied Psychology* 89 (5), 883–891. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.89.5.883>
- Lo, Y., Mendell, N. R. & Rubin, D. B. 2001. Testing the number of components in a normal mixture. *Biometrika* 88 (3), 767–778. <https://doi.org/10.1093/biomet/88.3.767>
- Marsh, H. W., Morin, A. J. S., Parker, P. D. & Kaur, G. 2014. Exploratory structural equation modeling: An integration of the best features of exploratory and confirmatory factor analysis. *Annual Review of Clinical Psychology* 10 (1), 85–110. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153700>

- Maslach, C. 2015. Burnout, psychology of. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*. 2. painos. Vol. 2, 929–932. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26009-1>
- Mauno, S., Hirvonen, R. & Kiuru, N. 2018. Children's life satisfaction: The roles of mothers' work engagement and recovery from work. *Journal of Happiness Studies* 19, 1373–1393. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9878-6>
- Mazzola, J. J. & Disselhorst, R. 2019. Should we be "challenging" employees? A critical review and meta-analysis of the challenge-hindrance model of stress. *Journal of Organizational Behavior* 40 (8), 949–961. <https://doi.org/10.1002/job.2412>
- Metallidou, P. & Stamovlasis, D. 2020. University students' perfectionistic profiles: Do they predict achievement goal orientations and coping strategies? *Journal of Educational and Developmental Psychology* 10 (2), 57–67. <https://doi.org/10.5539/jedp.v10n2p57>
- Muthén, L. K. & Muthén, B. O. 2017. *Mplus: Statistical analysis with latent variables. User's guide (1998–2017)*. 8. painos. https://www.statmodel.com/download/usersguide/MplusUserGuideVer_8.pdf. (Luettu 2.5.2023.)
- O'Connor, R. C. & O'Connor, D. B. 2003. Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology* 50 (3), 362–372. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.362>
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. KOTT 2021 -tutkimuksen perustulokset 2021. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. <https://terveytemme.fi/kott/>. (Luettu 12.8.2022.)
- Rice, K. G. & Ashby, J. S. 2007. An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology* 54 (1), 72–85. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.72>
- Rice, K. G., Ashby, J. S. & Gilman, R. 2011. Classifying adolescent perfectionists. *Psychological Assessment* 23 (3), 563–577. <https://doi.org/10.1037/a0022482>
- Rice, K. G. & Lapsley, D. 2001. Perfectionism, coping, and emotional adjustment. *Journal of College Student Development* 42 (2), 157–168.
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E. & Tueller, S. 2014. The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment* 96 (3), 368–379. <https://doi.org/10.1080/00223891.2013.838172>
- Rice, K. G. & Slaney, R. B. 2002. Clusters of perfectionists: Two studies of emotional adjustment and academic achievement. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 35 (1), 35–48. <https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069046>
- Searle, B. J. & Auton, J. C. 2015. The merits of measuring challenge and hindrance appraisals. *Anxiety, Stress, & Coping* 28 (2), 121–143. <https://doi.org/10.1080/10615806.2014.931378>
- Sironic, A. & Reeve, R. A. 2012. More evidence for four perfectionism subgroups. *Personality and Individual Differences* 53 (4), 437–442. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.04.003>
- Sonnentag, S. & Fritz, C. 2007. The recovery experience questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology* 12 (3), 204–221. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.12.3.204>
- Steed, L. B., Swider, B. W., Keem, S. & Liu, J. T. 2021. Leaving work at work: A meta-analysis on employee recovery from work. *Journal of Management* 47 (4), 867–897. <https://doi.org/10.1177/0149206319864153>
- Stoeber, J. & Otto, K. 2006. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review* 10 (4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J. & Rambow, A. 2007. Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences* 42 (7), 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- Ståhlberg, J., Tuominen, H., Pulkka, A.-T. & Niemivirta, M. 2019. Maintaining the self? Exploring the connections between students' perfectionistic profiles, self-worth contingency, and achievement goal orientations. *Personality and Individual Differences* 151, 109495. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.07.005>
- Ståhlberg, J., Tuominen, H., Pulkka, A. & Niemivirta, M. 2021. Students' perfectionistic profiles: Stability, change, and associations with achievement goal orientations. *Psychology in the Schools* 58 (1), 162–184. <https://doi.org/10.1002/pits.22444>
- Suomen virallinen tilasto 2022. *Opiskelijat ja tutkinnot*. Helsinki: Tilastokeskus. <https://www.stat.fi/julkaisu/ckg66hse81qxg0109v9q3kc0b>. (Luettu 13.8.2022.)
- Tuominen, H., Kuusi, A., Pulkka, A.-T., Tapola, A. & Niemivirta, M. 2021. Täydellisyysyten pyrkimistä ja huolta omista suorituksista? Lukiolaisten perfektionismi ja opiskeluyhyvinvointi. *Kasvatus* 52 (2), 209–222. <https://doi.org/10.33348/kvt.111445>
- Tuominen, H., Pikkariainen, P., Hirvonen, R., Juntunen, H., Viljaranta, J. & Niemivirta, M. 2022. Yliopisto-opiskelijoiden motivaatioprofiilit koronapandemian aikana ja toiveet opetuksen toteuttamisesta jatkossa. *Kasvatus* 53 (5), 547–552. <https://doi.org/10.33348/kvt.122723>
- Vermunt, J. K. & Magidson, J. 2002. Latent class cluster analysis. *Teoksessa J. A. Hagenaars & A. L. McCutcheon (toim.) Applied latent class analysis*. Cambridge: Cambridge University Press, 89–106.
- Vuorio, J., Ranta, M., Koskinen, K., Nevalainen-Sumkin, T., Helminen, J. & Miettunen, A. 2021. Etäopetuksen tilannekuva koronapandemiassa vuonna 2020. *Raportit ja selvitykset 2021:4*. Helsinki: Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/etaopetuksen-tilannekuva-koronapandemiassa-vuonna-2020>. (Luettu 13.8.2022.)
- Wang, K. T., Slaney, R. B. & Rice, K. G. 2007. Perfectionism in Chinese university students from Taiwan: A study of psychological well-being and achievement motivation. *Personality and Individual Differences* 42 (7), 1279–1290. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.006>

- Wang, K. T., Permyakova, T. M. & Sheveleva, M. S. 2016. Assessing perfectionism in Russia: Classifying perfectionists with the short almost perfect scale. *Personality and Individual Differences* 92, 174–179. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.044>
- Zijlstra, F. R. H. & Sonnentag, S. 2006. After work is done: Psychological perspectives on recovery from work. *European Journal of Work and Organizational Psychology* 15 (2), 129–138. <https://doi.org/10.1080/13594320500513855>

Saapunut toimitukseen: 14.4.2022
Hyväksytty julkaistavaksi: 9.11.2022