

Tartu Ülikool  
Psühholoogia instituut

Grete Miškinyte

**ELIIT- JA TAVAKOOLIÕPILASTE PERFEKTSIONISM**

Uurimistöo

Juhendaja: Maie Kreegipuu

Läbiv pealkiri: Eliit- ja tavakooliõpilaste perfektsionism

Tartu 2016

**ELIIT- JA TAVAKOOLIÕPILASTE PERFEKTSIONISM****Lühikokkuvõte**

Käesoleva uurimistöo eesmärgiks oli uurida, kas ja kuidas erineb perfektsionism eliit- ja tavakooliõpilastel ning kas perfektsionismil saab eristada kohanevaid ja mittekohanevaid dimensioone. Uuringus osales kokku 274 gümnasisti neljast Eesti üldhariduskoolist, millest kaht käsitleti eliitkoolina ja kaht tavakoolina. Selgus, et eliitkooliõpilased said Eesti Multidimensionaalse Perfektsionismi Skaalal (EMPS) oluliselt kõrgemad tulemused nii koguskooris kui ka kolmel alaskaalal neljast. Samuti ilmnes tulemustest, et EMPS-i alaskaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika olid nii tava- kui eliitkoolis seotud mittekohaneva ja alaskaala Korrastatus kohaneva perfektsionismiga. Skaala Isiklikud standardid näitas vastuolulisi tulemusi, sest tavakoolis oli skaala seotud kohaneva ja eliitkoolis mittekohaneva perfektsionismi tunnustega.

**Märksõnad:** perfektsionism, Eesti Multidimensionaalne Perfektsionismi Skaala, eliitkool, tavakool

**PERFECTIONISM IN ELITE AND REGULAR PUBLIC SCHOOL STUDENTS****Abstract**

The purposes of this study were to examine whether and how perfectionism differs in elite school students compared to regular public school students, and whether adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism can be distinguished. Altogether, 274 high school students from four Estonian public schools participated in the study, two of the schools are considered to be elite and two regular public schools. The elite school students scored higher on Estonian Multidimensional Perfectionism Scale (EMPS) both on total score and on three out of four subscales. It was also found that in both school types the subscales Concern over mistakes and Parental expectations and criticism were linked to maladaptive perfectionism and the subscale Organization was linked to adaptive perfectionism. On the fourth subscale, Personal standards, the results were controversial: in regular public school the subscale was linked to adaptive perfectionism but in elite school it was linked to maladaptive perfectionism.

**Keywords:** perfectionism, Estonian Multidimensional Perfectionism Scale, elite school, regular public school

## Sissejuhatus

Me kõik teame ütlust “Keegi pole täiuslik”, kuid sellegipoolest leidub hulk inimesi, kes ajavad päevast päeva just nimelt täiuslikkust taga. Need inimesed on perfektsionistid ja neid iseloomustab täiuslikkuseiha, ülikõrgete standardite püstitamine ning liigkriitiline enese hindamine (Frost jt, 1990). Perfektsionism on keerukas ja kohati vastuoluline isiksuseomadus, sest on raske määratleda, kas tegemist on positiivse või negatiivse nähtusega. Ühelt poolt soodustab perfektsionism kõrgete eesmärkide püstitamist ja seeläbi edukust, kuid teisalt põhjustab see iseloomujoon sageli meelehärmi, sest täiuslikkuse saavutamine ei ole alati võimalik. Et elame edule suunatud ühiskonnas, siis tundub, et perfektsionism on pigem soositud isiksuseomadus ja erandiks ei ole ka haridussüsteem. Alates esimese klassi katsetest kuni lõpueksamite alusel moodustatud koolide pingereani hinnatakse ja võrreldakse õpilasi nende saavutuste alusel. Kuna on leitud, et konkurents soodustab perfektsionistlike joonte ilmumist (Koivula jt, 2002), siis on käesoleva töö üheks eesmärgiks uurida, kas konkureerivamas koolikeskkonnas on õpilased perfektsionistlikumad kui madalama konkurentsiga koolis. Teiseks eesmärgiks on leida vastus küsimusele, kas perfektsionismil saab eristada kohanevaid ja mittekohanevaid dimensioone.

### Perfektsionism ja selle dimensioonid

Perfektsionism on multidimensionaalne isiksuseomadus, mille keskmes on soov või koguni vajadus püüelda täiuslikkuse poole (Flett ja Hewitt, 2002). Kuigi perfektsionismi on laialdaselt uuritud, puudub konsensus ühtsest perfektsionismi kontseptsioonist (Flett ja Hewitt, 2002; Stairs jt, 2011) ning erinevad on ka aladimensioonide käsitlused. Enim kasutatud perfektsionismi multidimensionaalsed mudelid on välja pakutud Frost jt (1990) ning Fletti ja Hewitti (1991) poolt.

Frost jt (1990) käsitluse kohaselt on perfektsionism kognitiivne konstrukt, milles saab eristada kuut tahku: vigade pärast muretsemine (*concern over mistakes*), isiklikud standardid (*personal standards*), vanemate ootused (*parental expectation*), vanemate kriitika (*parental criticism*), oma tegudes kahtlemine (*doubts about actions*) ning korrastatus (*organization*). Vigade pärast muretsemise dimensioon kajastab negatiivset reaktsiooni eksimustele ning väiksemategi vigade pidamist läbikukkumiseks (näide „Osaline nurjumine on sama halb kui täielik läbikukkumine“). Dimensioon Isiklikud standardid tähistab enesele püstitatud kõrgeid standardeid ja enda hindamist soorituse alusel (näide „Ma nõuan endalt alati rohkem kui

enamus inimesi“). Vanemate ootuste ja kriitika kategooriad peegeldavad seda, mil määral tajutakse vanemate standardeid ja neile vastamist või mittevastamist (näide „Minu peres hinnatakse vaid parimat tulemust“). Oma tegudes kahtlemise dimensiooni iseloomustab pidev kahtlemine oma tegudes ja saavutustes ning asjade edasilükkamine (näide „Kui ma ei suuda asju teha sama hästi kui teised, olen tervikuna läbi kukkunud“). Korrastatuse aladimensioon peegeldab vajadust hoida asjad organiseeritult ja kontrolli all (näide „Kõik mu tegemised on täpselt organiseeritud“).

Fletti ja Hewitti (1991) mudeli kohaselt saab perfektsionismi jagada kolmeks: enesele suunatud (*self-oriented*), teistele suunatud (*other-oriented*) ja sotsiaalselt ettekirjutatud (*socially prescribed*). Enesele suunatud perfektsionism peegeldab kalduvust püstitada ebarealistlikke standardeid ja keskendumist oma vigadele (näide: „Minu eesmärgiks on olla täiuslik kõiges, mida teen“). Teistele suunatud perfektsionism tähistab liigkõrgeid ootusi teistele ja teiste saavutuste hindamist kriitiliselt (näide: „Kui ma palun kellelgi midagi teha, siis ootan, et seda tehakse veatult“). Sotsiaalselt ettekirjutatud perfektsionism peegeldab vajadust täita lähedaste inimeste (nt pere või partneri) poolt määratud ootusi, et võita nende heakskiitu. Seejuures ei tehta vahet, kas lähedastel inimestel on need ootused tegelikult olemas või neid ainult arvatakse olevat (näide: „Inimesed minu ümber ootavad, et ma õnnestuksin kõiges“).

Lisaks aladimensioonidele on mitmed autorid arvamusel, et perfektsionismi saab jagada sõltuvalt kohanemismäärast normaalseks või neurootiliseks (Hamachek, 1978), kohanevaks või mittekohanevaks (Cox, Enns ja Clara, 2002), positiivseks või negatiivseks (Terry-Short, Owens, Slade ja Dewey, 1995; Egan, Piek, Dyck ja Kane, 2011) ja tervislikuks või mittetervislikuks (Stumpf ja Parker, 2000). Kuigi erinevad autorid kasutavad erinevaid nimetusi, on kahe vastandliku perfektsionismi käsitlused sisu poolest sarnased.

### **Normaalne ja neurootiline perfektsionism**

Hamachek (1978) võttis esimesena kasutusele väljendid „normaalne“ ja „neurootiline“ perfektsionism, et tõmmata piir kahe vastanduva perfektsionismi liigi vahele. Lihtsustatult selgitas ta perfektsionismi liikide erinevust nii: normaalne perfektsionist soovib olla perfektne ja neurootiline perfektsionist kardab olla mitteperfektne (Hamachek, 1978).

Normaalse ehk kohaneva perfektsionismi all kirjeldas Hamachek positiivseid tunnuseid, mis aitavad inimesel elus edasi jõuda. Ta kirjeldas normaalset perfektsionisti kui inimest, kellel on

kõrged isiklikud standardid, kuid kelle enesehinnang ei lange nende standardite mitta saavutamisel. Normaalsele perfektsionistile meeldib seada kõrgeid eesmärke ning ta naudib nende poole püüdlemist. Kõrgete standardite poole püüdlemist ei võeta kui kohustust, vaid kui motivatsiooni ja julgustust eneseteostuseks. Kui eesmärgid saavutatakse, siis oskab ta sellest heameelt tunda (Hamachek, 1978). Kohanevat perfektsionismi iseloomustab ambitsioonikus, kohusetundlikkus ja korrastatus. See on seotud positiivse enesehinnanguga, kõrgema enesetõhususega, madala stressi ja ärevuse tasemega ning üldise emotsionaalse rahulolu ja psühholoogilise heaoluga (Khodarahimi, 2010; Rice ja Preusser, 2002). Mitmed uurijad on leidnud, et Frosti Multidimensionaalse Perfektsionismi mudelis mõõdavad kohanevat perfektsionismi kaks alaskaalat: Isiklikud standardid ja Korrastatus (Bieling jt, 2004, Parker ja Stumpf, 1995). Need alaskaalad on seotud edule orienteerituse, saavutusmotivatsiooni ja eesmärgile pühendumisega (Frost ja Henderson, 1991; Adkins ja Parker, 1996). Uuringutest on selgunud, et need alaskaalad on kõrgelt korreleeritud Suure Viisiku isikuomadustest meelekindlusega, mis mõõdab kohusetundlikkust, saavutuste poole pürgimist ja enesedistsipliini ning ekstravertsusega, mis peegeldab energilisust, initsiatiivi ja enesekindlust (Rice, Ashby ja Slaney, 2007; Stumpf ja Parker, 2000).

Neurootilist ehk mittekohanevat perfektsionismi iseloomustavad samuti ülikõrged standardid, kuid iseloomulik on ka pea olematu eksimisruum. Burnsi (1980) kohaselt on perfektsionistidele omane dihhotoomne mõtlemisstiil – kõik või mitte midagi – ehk iga väiksegi viga tähendab täielikku läbikukkumist. Samuti on perfektsionistidel kalduvus kahelda oma esituse kvaliteedis (Burns, 1980; Hamachek, 1978). See tunne ei ole seotud hinnanguga konkreetsetele vigadele, vaid pigem üldine tunne, et töö ei ole lõpuni viidud ja seda peaks veel täiustama (Frost, 1990). Hirm vigade ees ja liigne eneskriitika ongi põhilised tunnused, mis eristavad mittekohanevat perfektsionismi kohanevast (Hamachek, 1978). Lisaks ülemuretsemisele ja enesele suunatud kriitikale iseloomustab neurootilisi perfektsioniste teiste inimeste ja eriti oma vanemate hinnangutest hoolimine. Mitmed perfektsionismi uurijad on kirjeldanud halba suhet vanematega kui mittekohaneva perfektsionismi tuuma (Hamachek, 1978; Hollander, 1965). Hüpoteesina on välja pakutud, et perfektsionistid kasvasid keskkonnas, kus vanemate heakskiidu teenimiseks pidid lapsed pidevalt perfektseid tulemusi saavutama (Frost jt, 1990). Et pidev täiuslikkuse saavutamine ei ole reaalne, kaasneb neurootilise perfektsionismiga sageli läbikukkumistunne ning madal enesehinnang. Samuti on leitud tugevaid seoseid psühhopatoloogiliste nähtustega nagu depressioon, ärevushäired, söömishäired ja stress (Kawamura jt, 2001; Moser, Slane, Burt ja

Klump, 2012). Mitmed uurijad on leidnud, et Frosti Multidimensionaalse Perfektsionismi mudeli alaskaaladest on neurootilise perfektsionismiga kõige tugevamini seotud Muretsemine vigade pärast, aga ka Oma tegudes kahtlemine ja Vanemate ootused ja Vanemate kriitika (Bieling jt, 2004, Parker ja Stumpf, 1995). Suure Viisiku isikuomadustest on kõrgeim korrelatsioon neurootilisusega, mis mõõdab kalduvust kogeda negatiivseid emotsioone ja emotsionaalset ebastabiilsust (Parker ja Stumpf, 1995).

Reaalsuses ei ole piir kahe perfektsionismi liigi vahel alati selge ja sageli esinevad kohaneva ja mittekohaneva perfektsionismi tunnused koos (Cox jt, 2002; Enns jt, 2001). Mõned uurijad on koguni arvamusel, et sellist nähtust nagu „normaalne“ perfektsionism ei ole olemas, sest vajadus olla perfektne on igal juhul ebatervislik (Greenspon, 2000; Flett & Hewitt, 2002). Autor Greenspon (2000) on seisukohal, et normaalse ja neurootilise perfektsionismi puhul on tegemist sama perfektsionismi liigiga – erinevuseks on lihtsalt see, mil määral iseloomujoon on väljendunud. Greensponi arvates on niinimetatud normaalsetel perfektsionistidel täiuslikkuseiha nõrgemalt väljendunud, mistõttu on ka selle seosed erinevate psühhopatoloogiatega nõrgemad. Sellest on ekslikult järeldatud, et mõnda liiki perfektsionism on kasulikum kui teine (Greenspon, 2000).

### **Perfektsionismi seos koolikeskkonnaga**

Seos perfektsionismi ja akadeemilise keskkonna vahel on huvi pakkunud paljudele uurijatele ja seda mitmel põhjusel (Hibbard ja Davies, 2011; Rice jt, 2006). Üheks põhjuseks on see, et kool on koht, kus saavutustel on konkreetsed, numbriliselt väljendatavad tulemused – hinded –, mis teevad võimalikuks õpilaste võrdlemise nende saavutuste alusel. On leitud, et perfektsionistidel on koolis üldiselt kõrgemad hinded ja muud akadeemilised saavutused kui mitteperfektsionistidel (Castro ja Rice, 2003). Teiseks põhjuseks on asjaolu, et õpilastelt oodatakse püüdlemist parimate tulemuste suunas ja see loob soodsa keskkonna perfektsionismi tekkeks. Last õpetatakse juba varasest noorusest, et tema eesmärgiks koolis on saada võimalikult häid hindeid, ja sageli kujuneb lastel mentaliteet, et kõik alla hinde „5“ on kehv ja ebaõnnestunud tulemus. Kuna on teada, et perfektsete tulemuste tagaajamine võib endaga kaasa tuua emotsionaalset distressi, siis uuritakse perfektsionismi koolis ka praktilistel põhjustel. Nimelt, kui koolipsühholoogid või nõustajad on teadlikud õpilaste perfektsionistlikest kalduvustest, siis saavad nad neile pakkuda tuge ja leevendada düsfunktsionaalse täiuslikkuseihaga kaasnevaid probleeme (Hibbard ja Davies, 2011).

Perfektsionismiuurijatele on huvi pakkunud selle iseloomujoone sõltuvus koolikontekstist. Hibbard ja Davies (2011) võrdlesid USA-s eraülikooli ja riigirahastatud ülikooli tudengite perfektsionismi. Kaks kooli erinesid üksteisest vastuvõtumäära ja õpilaste keskmise hinde poolest. Eraülikool oli kõrgema selektiivsusega (vastuvõtumäär 51%) ja sealsete õpilaste keskmiseks hindeks oli 3,7 (4-palli skaalal). Riigirahastatud ülikooli vastuvõtumääraks oli 81% ning keskmiseks hindeks oli 3,2 (4-palli skaalal). Uuringu eesmärgiks oli vaadelda üldiseid seoseid perfektsionismi ja psühholoogilise kohanemise vahel erinevates koolikeskkondades. Uuringus kasutati Frosti Multidimensionaalset Perfektsionismi Skaalat (Frost jt, 1990), Beck'i Depressiooniskaalat (Beck jt, 1961), Rosenbergi Enesehinnangu Skaalat (Rosenberg, 1965), UCLA Üksilduse Skaalat (Russell, Peplau ja Cutrona, 1980) ja Söömishoiakute testi (Garner ja Garfinkel, 1979). Tulemustest selgus, et eraülikooli tudengid said oluliselt kõrgema skoori alaskaaladel Vigade pärast muretsemine ( $p=0,04$ ) ja Isiklikud standardid ( $p=0,02$ ), teiste skaalade puhul statistiliselt olulist erinevust kahe kooli vahel ei leitud. Autorid leidsid perfektsionismi erinevuse põhjendamiseks kaks võimalikku selgitust. Esimene selgitus on, et perfektsionistlikel õpilastel on alati olnud kõrgemad isiklikud standardid ja see on põhjus, miks nad valivad kõrgema selektiivsusega kooli. Madala perfektsionismiga inimesed on rahul või peavad leppima madalama tasemega kooliga. Teiseks võimalikuks selgituseks on see, et selektiivsed koolid võimendavad õpilaste perfektsionismi. Selle selgituse kohaselt peavad õpilased pingelises keskkonnas hakkama saamiseks kohanema, et saavutada kõrgeid standardeid, mida neilt oodatakse. Madalama selektiivsusega koolides ei koge õpilased tõenäoliselt kooli ja kaaslaste poolt sama tugevat pinget, mistõttu ei kujune neil välja mittekohtanevat perfektsionismi (Hibbard ja Davies, 2011).

Selline lähenemine läheb kokku Fletti ja Hewitti (2002) poolt kirjeldatud diateesi-stressi lähenemisega, mille kohaselt stressirohked tingimused võivad muuta kohaneva perfektsionismi düsfunktsionaalseks. Selle teooria kohaselt on perfektsionism riskifaktor psühholoogiliste probleemide kujunemisel, kuid just keskkond on see, mis määrab perfektsionismi kohanemissuutlikkuse. Seda tulemust on kinnitanud mitmedki teised uuringud (Chang ja Rand, 2000; Chang, 2006; Rice jt, 2006).

Rice ja kolleegid (2006) uurisid, kas tulemustele orienteeritud õpilastel esineb rohkem perfektsionismi ilminguid kui neil õpilastel, kes tulemustest ei hooli. Samuti soovisid nad teada seda, kas suurem perfektsionism tuleb koolis pigem kasuks või kahjuks. Nad leidsid, et tulemustele orienteeritud õpilased olid kõrgema perfektsionismiga ning üldiselt tuli see neile

koolis kasuks, sest nad saavutasid kõrgemaid akadeemilisi tulemusi. Erandiks oli pingeline eksamite aeg, kui varasemalt kohanevana tunduv perfektsionism muutus paljudel mittekohanevaks ning siis olid kannatajateks eelkõige kõrgema perfektsionismiga õpilased. Stressiga halvenes eelkõige nende perfektsionistide psühholoogiline heaolu, kellele oli omane muretsemine vigade pärast. Autorid pakkusid välja, et psühholoogiliste probleemide vältimiseks tuleks perfektsionistlikele õpilastele pakkuda nõustamist enne eksamite perioodi, et ennetada mittekohaneva perfektsionismi avaldumist (Rice jt, 2006).

Perfektsionismi on uuritud ka õpilaste sugude lõikes, kuid tulemused selles vallas ei ole olnud järjepidevad. Mõned uuringud on leidnud, et naissoost õpilased on perfektsionistlikumad (Jaradat, 2013), teised on leidnud, et teatud valdkondades on just meessoost õpilased perfektsionistlikumad (Dunn, Gotwals, Dunn, 2005), ja kolmandad, et sugu ei mängi perfektsionismis rolli (Rice ja Slaney, 2002; Stoeber ja Stoeber, 2009). Küll aga on leitud, et kuna naised on emotsionaalsele distressile vastuvõtlikumad (McDonough ja Strohschein, 2003), siis mõjutab mittekohanev perfektsionism naisi tugevamalt kui mehi (Mitchelson, 2009).

## **Käesolev töö**

Käesoleval töö on kaks eesmärki. Esimeseks eesmärgiks on välja uurida, kas ka Eestis kehtib seos, et kõrgema selektiivsusega koolide õpilased on perfektsionistlikumad kui madalama selektiivsusega koolide õpilased. Tuues uuringu Eesti konteksti, käsitletakse kõrgema selektiivsusega koolidena nõ eliitkoole ja madalama selektiivsusega koolidena tavakoole. Eliitkoolideks peetakse koole, kuhu toimub ülelinnaline vastuvõtt katsete alusel, neid iseloomustab tihe konkurents sisseastumisel ning need asuvad riigieksamite tulemuste põhjal edetabeli esikümnes. Tavakoole ehk piirkonnakoole iseloomustab asjaolu, et nad on kohustatud vastu võtma selles piirkonnas elavaid lapsi, mistõttu on nende selektiivsustase madalam. Tulenevalt varasemast kirjandusest püstitati esimene hüpotees.

**Hüpotees 1:** Eliitkooliõpilased on perfektsionistlikumad kui tavakooliõpilased.

Töö teiseks eesmärgiks on välja selgitada, kas tulemuste põhjal on alust eristada perfektsionismi kohanevamaid ja mittekohanevamaid dimensioone. Mitmetest varasematest uuringutes on välja tulnud, et Frosti Multidimensionaalse Perfektsionismi Skaala alaskaalad Isiklikud standardid ja Korrastatus mõõdavad normaalset ehk kohanevat perfektsionismi ja alaskaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika mõõdavad neurootilist

ehk mittekohanevat perfektsionismi (Rice, Ashby ja Slaney, 2007; Bieling jt, 2004; Parker ja Stumpf, 1995). Lähtudes eelnevast kirjandusest ja seni läbiviidud uuringute ülevaatest võib püstitada järgnevad hüpoteesid:

**Hüpotees 2:** Perfektsionismi alaskaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika on positiivselt seotud emotsionaalse distressiga, skaalad Isiklikud standardid ja Korrastatus on negatiivselt seotud emotsionaalse distressiga.

**Hüpotees 3:** Perfektsionismi alaskaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika on kõige tugevamalt seotud neurootilisusega, skaalad Isiklikud standardid ja Korrastatus on isiksuseomadustest kõige tugevamalt seotud meelekindlusega.

## Metoodika

### Valimi kirjeldus

Käesoleva uurimistöö raames koguti andmeid neljast Eesti üldhariduskoolist. Nendeks koolideks olid Miina Härma Gümnaasium (MHG), Tallinna Inglise Kolledž (TIK), Tartu Tamme Gümnaasium (TTG) ja Pelgulinna Gümnaasium (PG). Kaht esimest kooli (MHG ja TIK) iseloomustab väga tihe konkurents sisseastumisel ja asumine eksamite pingeridade kohaselt Eesti kümne parima kooli hulgas. Antud uuringus käsitletakse neid koole eliitkoolidena. Kaht järgnevat kooli (TTG ja PG) iseloomustab eliitkoolidega võrreldes madalam selektiivsus ning neid käsitletakse uuringus tavakoolidena.

Kokku osales uuringus 274 gümnaasiumiõpilast, neist 153 (56%) tavakoolist ja 121 (44%) eliitkoolist. Tavakooliõpilastest käis 18 (11,8%) õpilast 10. klassis ja 135 (88,2%) õpilast 11. klassis. Meessoost õpilasi oli tavakoolivalimis 61 (39,9%) ja naissoost õpilasi 92 (60,1%). Eliitkooliõpilastest käis 44 (36,4%) õpilast 10. klassis, 40 (33,1%) õpilast 11. klassis ja 37 (30,6%) õpilast 12. klassis. Meessoost õpilasi oli eliitkoolivalimis 62 (51,2%) ja naissoost 59 (48,8%).

### Mõõtevahendid

*Eesti Multidimensionaalne Perfektsionismi Skaala* (EMPS, Saarniit, 2000) on lühendatud versioon Frosti (1990) perfektsionismi mudelist. Küsimustik koosneb 28-st väitest ja sisaldab nelja alaskaalat: 1) Muretsemine vigade pärast, 2) Vanemate ootused ja kriitika 3) Isiklikud standardid ning 4) Korrastatus. Enesekohaseid väiteid hinnatakse 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (0 – „ei nõustu üldse“ kuni 4 – „nõustun täiesti“). Perfektsionismi koguskoor saadakse kõikide küsimuste skooride kokkuliitmisel ning alaskaalade skooride saamiseks liidetakse kokku alaskaaladele vastavad väited. Nii koguskoori kui alaskaalade puhul näitab kõrgem skoor kõrgemat perfektsionismi. Saarniidu töös (2000) olid alaskaalade sisereliaabluse näitajad (Cronbachi alfa) järgmised: Muretsemine vigade pärast  $\alpha=0,86$ ; Vanemate ootused ja kriitika  $\alpha=0,81$ ; Isiklikud standardid  $\alpha=0,88$ ; Korrastatus  $\alpha=0,85$ .

*Rosenbergi Enesehinnangu Skaala* eestikeelne versioon (RSES, Pullmann ja Allik, 2000; Rosenberg, 1965). Skaalat kasutatakse inimese üldise positiivse või negatiivse enesekohase suhtumise hindamiseks. Väiteid on kokku 10, neist 5 on positiivsed ja 5 negatiivsed (pööratud). Hindamine toimub 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (0 – „ei nõustu üldse“ kuni 4 -

„nõustun täiesti“). Pullmanni ja Alliku töös (2000) näitas skaala häid psühhomeetrilisi omadusi – Cronbachi  $\alpha$  väärtuseks oli 0,84 ja keskmiseks väidetevaheliseks korrelatsiooniks oli  $r=0,34$ .

**Emotsionaalse Enesetunde Küsimustik**, 2. versioon (EEK-2, Aluoja, Shlik, Vasar, Luuk, Leinsalu, 1999). Küsimustik koosneb 28-st väitest ja sisaldab kuut alaskaalat: depressiivsus, üldine ärevus, agorafobia/paanikahäire, sotsiaalfobia, asteenia ja unehäired. Vastajal palutakse hinnata 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (0 – „üldse mitte“ kuni 4 – „pidevalt“), kui võrd on väites esitatud probleem teda häirinud viimase kuu vältel. EEK-2 on heade psühhomeetriliste omadustega. Alaskaalade Cronbachi  $\alpha$  on vahemikus 0,76 (unehäirete) – 0,88 (depressiivsuse skaala) (Aluoja jt, 1999) ning nii depressiivsuse kui üldärevuse skaalad on ilmutanud head tundlikkust ja spetsiifilisust vastavate häirete sõelumisel perearstipraksistes (Ööpik, Aluoja, Kalda, Maaroo, 2006).

**Tajatud Stressi Skaala** (*Perceived Stress Scale - PSS*; Pulver jt, 1994; Cohen, Kamarck, Mermelstein, 1983). See on 14-väeteline küsimustik, mille abil mõõdetakse, kui võrd inimene tunneb, et tema elu on ette ennustamatu, kontrolli alt väljas, ning milline on inimese hinnang oma koormusele (Pulver jt, 1994). 7 väidet on positiivselt ja 7 negatiivselt sõnastatud (pööratud). Vastused antakse 5-pallisel Likerti tüüpi skaalal (0 – „väga harva“ kuni 4 „väga sageli“). Coheni jt töös (1983) olid Cronbachi  $\alpha$  näitajad kolmel testitud valimil vahemikus 0,84 kuni 0,86.

**Short-Five (S5) küsimustik**, lühendatud versioon (Konstabel, Lönnqvist, Walkowitz, Konstabel & Verkasalo, 2012). Küsimustikus on kokku 34 väidet, mis mõõdavad Suure Viisiku (neurootilisus, avatus, ekstraversus, sotsiaalsus, meelegindlus) isikuomadusi. Enesekohaseid väiteid hinnatakse 7-pallisel skaalal (-3 „täiesti vale“ kuni 3 „täiesti õige“). Short-five (S5) küsimustik on näidanud häid psühhomeetrilisi omadusi. Konstabel jt (2012) töös olid S5 sisereliaabluse näitajad järgmised: neurootilisus  $\alpha=0,87$ ; ekstraversus  $\alpha=0,84$ ; avatus  $\alpha=0,79$ ; sotsiaalsus  $\alpha=0,74$ ; meelegindlus  $\alpha=0,82$ .

## Protseduur

Kõikide koolidega võeti ühendust e-maili teel. Uuringus nõustus osalema kaheksast kirja saanud koolist neli (50%), ülejäänud põhjendasid keeldumist ajapuudusega või jätsid vastamata. Osalema nõustunud koolidel oli endal võimalik valida, milliste gümnaasiumiklassidega sooviti osaleda. Valdavalt said valituks need klassid, mille õpilased

läbisid parajasti psühholoogiakursust. Koolide külastamine toimus 2015. aasta detsembrist kuni 2016. aasta märtsini. Kõik vastajad andsid uuringus osalemiseks kirjaliku nõusoleku.

### **Andmetöötlus**

Andmete töötlemine toimus andmetöötlusprogrammiga IBM SPSS 23. Seoste uurimiseks kasutati töös korrelatsioonanalüüsi (Pearsoni  $r$ ) ja sisereliaabluse uurimiseks Cronbachi alfat. Gruppide keskmiste perfektsionismi skooride ning emotsionaalse enesetunde, tajutud stressi ja enesehinnangu skooride erinevuse võrdlemiseks kasutati mitteparameetrilist Mann-Whitney U testi.

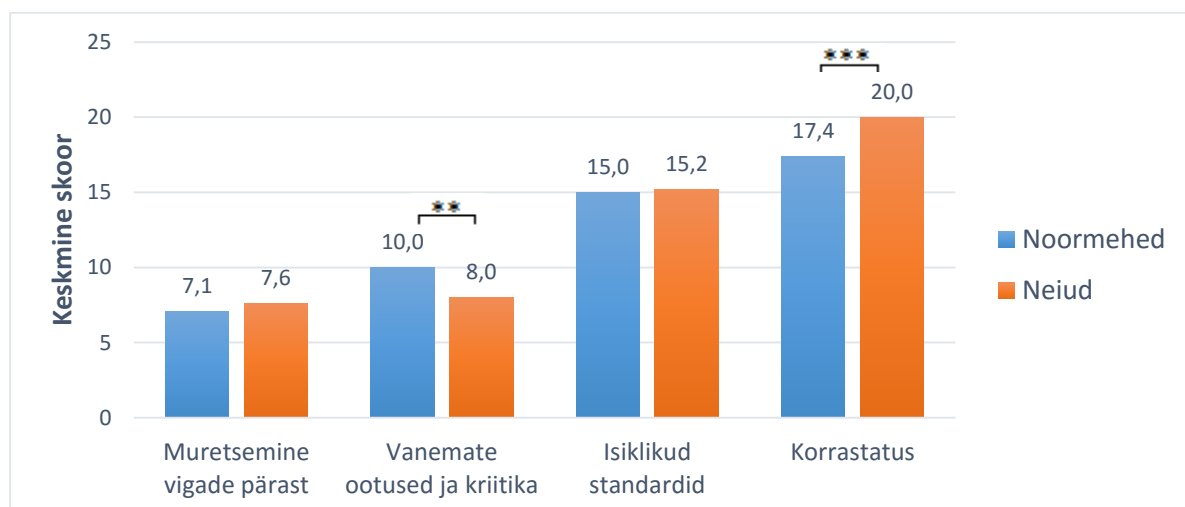
## Tulemused

### Perfektsionism

Perfektsionismi koguskoori saamiseks liideti kokku kõikide EMPS-i üksikküsimuste skoorid. Üks väide, mis oli negatiivselt sõnastatud („Ma ei ole hoolas“) pöörati ümber. Võimalik skoor varieerus vahemikus 0 kuni 112. Uuringus osalejate tegelikud skoorid varieerusid vahemikus 19 kuni 103, keskmine oli 50,2 (SD=13,6). EMPS-i sisereliaabluse näitaja käesolevas töös on  $\alpha=0,85$ .

Alaskaalade saamiseks liideti kokku skaalade vastavad väited. Kõikide alaskaalade skoorid said varieeruda vahemikus 0 kuni 28. Kõrgemad keskmised skoorid saadi alaskaaladel Korrastatus (keskmine 18,8, SD=5,1) ja Isiklikud standardid (keskmine 15,1, SD=5,9). Madalamad skoorid saadi skaaladel Vanemate ootused ja kriitika (keskmine 8,9, SD=6,0) ja Muretsemise vigade pärast (keskmine 7,4, SD=6,0). Alaskaalade sisereliaabluse näitajad olid järgmised: Muretsemise vigade pärast  $\alpha=0,88$ ; Vanemate ootused ja kriitika  $\alpha=0,85$ ; Isiklikud standardid  $\alpha=0,90$ ; Korrastatus  $\alpha=0,87$ .

Võrreldes perfektsionismi erinevusi mees- ja naissoost õpilaste vahel, selgus, et neid on mõnevõrra perfektsionistlikumad (keskmine 50,8, SD=14,2) kui noormehed (keskmine 49,4, SD=12,8), kuid erinevus ei ole statistiliselt oluline ( $p=0,402$ ). Küll aga ilmnis olulisi erinevusi alaskaalade lõikes (Joonis 1). Noormehed tajusid tugevamini vanemate ootusi ja kriitikat ( $p=0,007$ ) ja neid said kõrgemaid tulemusi Korrastatuse skaalal ( $p<0,001$ ). Isiklikes standardites ja Muretsemises vigade pärast statistiliselt oluliselt erinevusi ei olnud (vastavalt  $p=0,832$  ja  $p=0,420$ ).



**Joonis 1. Noormeeste ja neidude keskmised skoorid EMPS-i alaskaalade lõikes.**

Märkus: \*\* $p<0,01$ ; \*\*\* $p<0,001$

**Hüpotees 1.** Eliitkooliõpilastel on kõrgem perfektsionism kui tavakooliõpilastel.

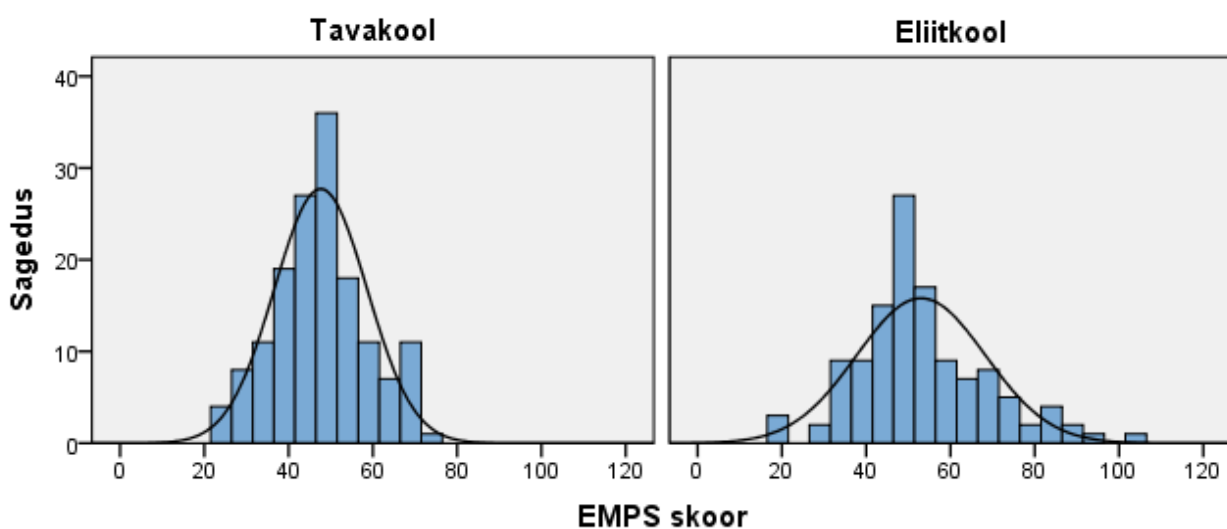
Võrreldes eliit- ja tavakooliõpilaste perfektsionismi taset (Tabel 1) selgub, et eliitkooliõpilased said kõrgema tulemuse nii perfektsionismi koguskooris ( $p=0,004$ ) kui ka skaaladel Muretsemise vigade pärast ( $p=0,030$ ), Vanemate ootused ja kriitika ( $p=0,002$ ) ja Isiklikud standardid ( $p=0,020$ ). Skaalal Korrastatus said tavakooliõpilased mõnevõrra kõrgema skoori, kuid erinevus ei ole statistiliselt oluline ( $p=0,931$ ).

**Tabel 1.** Perfektsionismi võrdlus eliit- ja tavakoolides

	Tavakool		Eliitkool		Mann-Whitney U test		
	M	SD	M	SD	U	Z	p
<b>Perfektsionism:</b>	47,6	11,0	53,5	15,7	7404	-2,85	<b>0,004</b>
Muretsemise vigade pärast	6,3	4,5	8,8	7,2	7842	-2,18	<b>0,030</b>
Vanemate ootused ja kriitika	7,9	5,6	10,2	6,4	7346	-2,94	<b>0,003</b>
Isiklikud standardid	14,4	5,7	16,0	5,9	7741	-2,33	<b>0,020</b>
Korrastatus	19,0	4,6	18,6	5,7	9200	-0,09	0,931

Märkus: paksus kirjas märgitud erinevused on statistiliselt olulised nivool  $p<0,05$

Eliit- ja tavakooliõpilaste valimid erinesid üksteisest ka perfektsionismi skooride variatiivsuse ja sagedusjaotuse poolest (Joonis 2). Tavakoolis varieerusid EMPS-i skoorid vahemikus 23 kuni 72, 90-protsentiiliksi oli 63. Eliitkooliõpilaste EMPS-i skooride vahemik ulatus 19-st kuni 103-ni, 90-protsentiiliksi oli 74.



**Joonis 2.** Tava- ja eliitkooliõpilaste sagedusjaotus EMPS-i koguskoori alusel

### **Emotsionaalne distress ja enesehinnang**

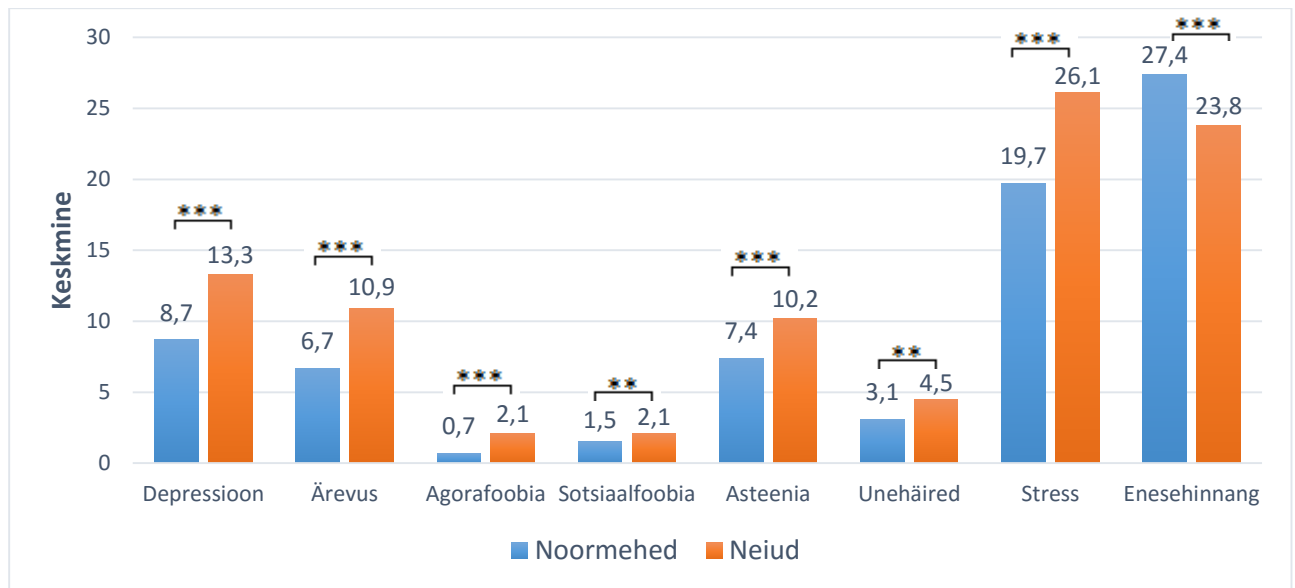
Emotsionaalse Enesetunde Küsimustiku 2. versioonis (EEK-2) võib eristada 6 plokki: depressioon, üldärevus, paanikahäire, sotsiaalfoobia, asteenia ja unehäired.

Depressiooni skaalal on küsimusi 8 ja vastajate skoorid varieerusid kogu võimalikus vahemikus ehk 0 kuni 32, keskmine oli 11,2 (SD=7,4). Üldise ärevuse mõõtmiseks on küsimustikus 6 küsimust ja vastajate skoorid varieerusid koguvahemikus 0 kuni 24, keskmine skoor oli 9,0 (SD=5,1). Paanikahäire ja agorafobia skaalal on 5 küsimust ja vastajate skoorid varieerusid 0 kuni 17, keskmine oli 1,5 (SD=2,3). Sotsiaalfoobia kohta on EEK-2 küsimustikus 2 küsimust, vastajate skoorid varieerusid koguvahemikus 0 kuni 8, keskmiseks oli 1,8 (SD=2,1). Asteenia sümptomite hindamiseks on 4 küsimust ning vastajate skoorid varieerusid koguulatuses (0 kuni 16), keskmiseks skooriks oli 8,9 (SD=3,8). Unehäirete skaalal on küsimusi 3 ning vastajate skoorid varieerusid vahemikus 0 kuni 12, keskmine skoor oli 3,8 (SD=3,2).

Neiud skoorisid kõigil EEK-2 alaskaaladel rohkem kui noormehed ning kõigil alaskaaladel on erinevused statistiliselt olulised ( $p < 0,01$ ) (Joonis 2). EEK-2 alaskaalade sisereliaabluse näitajad olid vaadeldaval valimil vahemikus 0,81 (unehäirete skaala) kuni 0,91 (depressiooni skaala).

Tajutud Stressi Skaalal on küsimusi 14 ja skoorid võisid varieeruda vahemikus 0 kuni 56. Tegelikud skoorid jäid vahemikku 2 kuni 50, keskmiseks oli 23,2 (SD=9,8). Meessoost õpilaste keskmine tajutud stressi skoor oli tunduvalt madalam kui naissoost õpilaste skoor (Joonis 2). Sugude vaheline erinevus on statistiliselt oluline ( $p < 0,001$ ). Tajutud Stressi Skaala Cronbachi  $\alpha$  väärtuseks käesolevas töös on 0,90.

Rosenbergi Enesehinnangu Skaalal oli küsimusi kokku 10 ja skoorid võisid varieeruda vahemikus 0 kuni 40. Tegelikult skoorid jäid vahemikku 2 kuni 40, keskmine oli 25,4 (SD=8,4). Neiud hindasid oma enesehinnangut oluliselt madalamaks kui noormehed (Joonis 2), erinevus on statistiliselt oluline ( $p < 0,001$ ). Skaala sisereliaablust näitav Cronbachi  $\alpha$  väärtus oli vaadeldaval valimil 0,91.



**Joonis 2. Erinevused emotsionaalses distressis ja enesehinnangus sugude lõikes.**

Märkus: \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Tava- ja eliitkooliõpilastel ei esinenud statistiliselt olulisi erinevusi ühelgi EEK-2 alaskaalal (Tabel 2). Küll aga tulid statistiliselt olulised erinevused välja Tajutud Stressi Skaalal, kus eliitkooliõpilased skoorisid rohkem ( $p=0,045$ ), ja Rosenbergi Enesehinnangu Skaalal, kus tavakooliõpilased skoorisid rohkem ( $p=0,011$ ).

**Tabel 2. Erinevused emotsionaalses distressis ja enesehinnangus koolitüüpide lõikes.**

	TAVAKOOL		ELIITKOOL		Mann-Whitney U test		
	M	SD	M	SD	U	Z	p
<b>Depressioon</b>	11,1	7,1	11,5	7,8	9083	-0,26	0,790
<b>Ärevus</b>	9,1	4,7	8,9	5,5	8826	-0,66	0,508
<b>Paanikahäire</b>	1,6	2,3	1,3	2,2	8336	-1,42	0,155
<b>Sotsiaalfobia</b>	1,9	2,2	1,8	1,9	9135	-0,10	0,923
<b>Asteenia</b>	8,6	3,7	9,4	4,0	8020	-1,90	0,072
<b>Unehäired</b>	4,0	3,1	3,6	3,2	8352	-1,40	0,162
<b>Stress</b>	22,5	8,1	25,4	11,7	7992	-1,93	<b>0,045</b>
<b>Enesehinnang</b>	26,5	7,9	24,0	8,8	7663	-2,45	<b>0,011</b>

Märkus: paksus kirjas märgitud erinevused on statistiliselt olulised nivool  $p < 0,05$

Järgmiseks uuriti, kuidas on perfektsionismi alaskaalad seotud emotsionaalse enesetunde, tajutud stressi ja enesehinnanguga. Eliit- ja tavakooliõpilasi vaadeldi eraldi (Tabel 3).

**Hüpotees 2:** Perfektsionismi alaskaalad Muretsemine vigade pärast ning Vanemate ootused ja kriitika on positiivselt seotud emotsionaalse distressiga, skaalad Isiklikud standardid ja Korrastatus on negatiivselt seotud emotsionaalse distressiga.

Muretsemine vigade pärast on nii tava- kui eliitkoolis EMPS-i alaskaaladest kõige tugevamalt seotud negatiivse emotsionaalse distressiga. Tavakoolis on positiivsed korrelatsioonid depressiooni ( $r=0,40$ ), ärevuse ( $r=0,24$ ), paanikahäire ( $r=0,35$ ), asteenia ( $r=0,19$ ) ja stressi sümptomitega ( $r=0,36$ ), negatiivne on korrelatsioon enesehinnanguga ( $r=-0,52$ ). Eliitkoolis on seosed samasuunalised, kuid kohati tugevamad – positiivne on korrelatsioon depressiooni ( $r=0,49$ ), ärevuse ( $r=0,38$ ), paanikahäire ( $r=0,32$ ), asteenia ( $r=0,33$ ) ja stressi sümptomitega ( $r=0,57$ ), negatiivne on seos enesehinnanguga ( $r=-0,61$ ).

Skaala Vanemate ootused ja kriitika on nii tava- kui eliitkooliõpilaste puhul negatiivselt korreleeritud skaalaga Korrastatus ja positiivselt Muretsemisega vigade pärast. Nii tava- kui eliitkooliõpilastel on Vanemate ootused ja kriitika seotud depressiooni sümptomite, stressi ja madalama enesehinnanguga, ehkki eliitkooliõpilastel on vastavad korrelatsioonid tugevamad. Eliitkooliõpilastel on skaala Vanemate ootused ja kriitika seotud ka kõrgema ärevuse ja asteenia sümptomitega.

Tavakooliõpilastel on perfektsionismi skaala Isiklikud standardid positiivselt korreleeritud ( $r=0,29$ ) skaalaga Korrastatus ja enesehinnanguga ( $r=0,23$ ), negatiivselt on see korreleeritud tajutud stressiga ( $r=-0,19$ ). Eliitkooliõpilastel on skaala Isiklikud standardid positiivselt korreleeritud nii alaskaalaga Korrastatus ( $r=0,40$ ) kui Muretsemine vigade pärast ( $r=0,40$ ). Vastupidiselt tavakooliõpilastele on eliitkooliõpilaste Isiklikud standardid positiivselt korreleeritud stressiga ( $r=0,21$ ) ja negatiivselt enesehinnanguga ( $r=-0,20$ ).

Skaalal Korrastatus ei ilmnunud ei tava- ega eliitkoolis statistiliselt olulisi seoseid ühegi EEK-2 alaskaalaga, ega ka tajutud stressi või enesehinnanguga.

Nii tava- kui eliitkoolis on depressiooni sümptomid tugevalt positiivselt korreleeritud stressi ( $r\geq 0,72$ ), ärevuse ( $r\geq 0,60$ ) ja asteenia sümptomitega ( $r\geq 0,60$ ) ning tugevalt negatiivselt korreleeritud enesehinnanguga ( $r\geq -0,72$ ). Mõõdukad positiivsed korrelatsioonid on ka paanika- ja unehäirete sümptomitega (vastavalt  $r\geq 0,46$  ja  $r\geq 0,39$ ).

**Tabel 3. EMPS-i skaalade seosed emotsionaalse enesetunde, stressi ja enesehinnanguga.**

Diagonaalist kõrgemal on tavakooliõpilaste andmed ja allpool eliitkooliõpilaste andmed.

	MURE	VANEM	ISIK	KORD	DEP	ÄREV	PAAN	AST	UNI	STRESS	EH
MURE	-	<b>0,41**</b>	<b>0,40**</b>	0,15	<b>0,40**</b>	<b>0,24**</b>	<b>0,35**</b>	<b>0,19*</b>	0,10	<b>0,36**</b>	<b>-0,52**</b>
VANEM	<b>0,30**</b>	-	-0,08	<b>-0,31**</b>	<b>0,23**</b>	0,06	0,14	0,11	0,10	<b>0,23**</b>	<b>-0,35**</b>
ISIK	0,15	-0,10	-	<b>0,29**</b>	-0,02	-0,06	0,01	-0,02	-0,03	<b>-0,19*</b>	<b>0,23*</b>
KORD	-0,01	<b>-0,29**</b>	<b>0,40**</b>	-	0,03	0,07	0,06	0,01	0,04	-0,10	0,06
DEP	<b>0,49**</b>	<b>0,48**</b>	0,14	-0,15	-	<b>0,70**</b>	<b>0,46**</b>	<b>0,60**</b>	<b>0,39**</b>	<b>0,72**</b>	<b>-0,72**</b>
ÄREV	<b>0,38**</b>	<b>0,20*</b>	0,18	0,08	<b>0,60**</b>	-	<b>0,39**</b>	<b>0,62**</b>	<b>0,33**</b>	<b>0,62**</b>	<b>-0,42**</b>
PAAN	<b>0,32**</b>	0,16	0,14	0,08	<b>0,48**</b>	<b>0,51**</b>	-	<b>0,31*</b>	<b>0,20*</b>	<b>0,39**</b>	<b>-0,44**</b>
AST	<b>0,33**</b>	<b>0,30**</b>	0,03	0,09	<b>0,66**</b>	<b>0,64**</b>	<b>0,42**</b>	-	<b>0,35**</b>	<b>0,52**</b>	<b>-0,42**</b>
UNI	0,04	0,18	0,04	-0,09	<b>0,47**</b>	<b>0,49**</b>	<b>0,38**</b>	<b>0,45**</b>	-	<b>0,33**</b>	<b>-0,36**</b>
STRESS	<b>0,57**</b>	<b>0,40**</b>	<b>0,21*</b>	-0,01	<b>0,78**</b>	<b>0,77**</b>	<b>0,48**</b>	<b>0,63**</b>	<b>0,40**</b>	-	<b>-0,66**</b>
EH	<b>-0,61**</b>	<b>-0,46**</b>	<b>-0,20*</b>	0,09	<b>-0,78**</b>	<b>-0,53**</b>	<b>-0,35**</b>	<b>-0,47**</b>	-0,18	<b>-0,73**</b>	-

**Märkused:**

1. MURE – Muretsemine vigade pärast, VANEM – Vanemate ootused ja kriitika, ISIK – Isiklikud standardid, KORD – Korrastatus, DEP – Depressioon (EEK-2 alaskaala), ÄREV – Ärevus (EEK-2 alaskaala), PAAN – Paanikahäire (EEK-2 alaskaala), AST – Asteenia (EEK-2 alaskaala), UNI – Unehäired (EEK-2 alaskaala), STRESS – Tajutud Stressi Skaala, EH – Enesehinnang (Rosenbergi Enesehinnangu Skaala).

2. \*p<0,05, \*\*p<0,01

### Perfektsionismi seosed isiksuseomadustega

Uuriti ka seda, kuidas on perfektsionismi dimensioonid seotud isiksuseomadustega (Tabel 4).

**Hüpotees 3:** Perfektsionismi alaskaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika on isikuomadustest kõige tugevamini seotud neurootilisusega, skaalad Isiklikud standardid ja Korrastatus on kõige tugevamini seotud meelekindlusega.

Neurootilisus on tavakoolides positiivselt korreleeritud skaaladega Vanemate ootused ja kriitika ( $r=0,24$ ) ja Muretsemine vigade pärast ( $r=0,29$ ), negatiivselt on see korreleeritud Isiklike standardite alaskaalaga ( $r=-0,23$ ). Eliitkoolis oli neurootilisus samuti positiivselt korreleeritud skaaladega Vanemate ootused ja kriitika ( $r=0,24$ ) ja Muretsemisega vigade pärast ( $r=0,48$ ), aga ka perfektsionismi koguskooriga ( $r=0,31$ ).

Ekstravertsus on tavakooliõpilaste puhul ainsana seotud skaalaga Muretsemine vigade pärast, millega see on korreleeritud negatiivselt ( $r=-0,32$ ). Eliitkooliõpilaste puhul on ekstravertsus negatiivselt korreleeritud nii skaaladega Muretsemine vigade pärast ( $r=-0,31$ ) ja Vanemate ootused ja kriitika ( $r=-0,31$ ), positiivne on seos skaalaga Korrastatus ( $r=0,21$ ).

Avatus ja sotsiaalsus ei ole statistiliselt oluliselt seotud ühegi perfektsionismi aladimensiooniga ega ka perfektsionismi koguskooriga.

Meelekindlus on tavakoolis positiivselt korreleeritud skaaladega Korrastatus ( $r=0,60$ ), Isiklikud standardid ( $r=0,37$ ) ja perfektsionismi koguskooriga ( $r=0,22$ ), negatiivne on seos skaalaga Vanemate ootused ja kriitika ( $r=-0,36$ ). Eliitkoolis on meelekindlus tugevalt positiivselt korreleeritud skaaladega Korrastatus ( $r=0,70$ ) ja mõnevõrra nõrgemalt skaalaga Isiklikud standardid ( $r=0,36$ ), negatiivsed korrelatsioonid on skaaladega Vanemate ootused ja kriitika ( $r=-0,42$ ) ja Muretsemine vigade pärast ( $r=-0,19$ ).

**Tabel 3. Isiksuseomaduste korrelatsioonid perfektsionismi alaskaaladega**

	Muretsemine		Vanemate kriitika		Isiklikud stand.		Korrastatus		Perf kokku	
	Tava	Eliit	Tava	Eliit	Tava	Eliit	Tava	Eliit	Tava	Eliit
<b>N</b>	<b>0,29**</b>	<b>0,48**</b>	<b>0,24**</b>	<b>0,24**</b>	<b>-0,23**</b>	0,10	-0,10	-0,12	0,08	<b>0,31**</b>
<b>E</b>	<b>-0,32**</b>	<b>-0,31**</b>	-0,14	<b>-0,31**</b>	0,07	-0,11	0,10	<b>0,21*</b>	-0,12	-0,15
<b>O</b>	-0,14	-0,07	-0,08	0,11	0,14	0,10	-0,01	0,03	-0,03	0,06
<b>A</b>	0,09	-0,04	-0,08	0,09	-0,15	-0,04	0,18	0,11	0,01	0,05
<b>C</b>	-0,12	<b>-0,19*</b>	<b>-0,36**</b>	<b>-0,42**</b>	<b>0,37**</b>	<b>0,36**</b>	<b>0,60**</b>	<b>0,70**</b>	<b>0,22**</b>	0,14

Märkused: N – Neurootilisus, E – Ekstravertsus, O – Avatus, A – Sotsiaalsus, C – Meelekindlus  
\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$

## Arutelu

Käesoleva töö esimeseks eesmärgiks oli vaadelda, kuidas erineb perfektsionismi tase tava- ja eliitkoolides. Tuginedes varasemale kirjandusele (Hibbard ja Davies, 2011) püstitati hüpotees, et eliitkooliõpilased on perfektsionistlikumad kui tavakooliõpilased. Tulemustest selgus, et eliitkooliõpilased said Eesti Multidimensionaalse Perfektsionismi Skaalal (EMPS) kõrgema keskmise tulemuse nii koguskooris kui ka alaskaaladel Muretsemine vigade pärast, Vanemate ootused ja kriitika ja Isiklikud standardid. Erinevus oli statistiliselt oluline nii koguskoori kui alaskaalade puhul. Ainult ühel alaskaalal – Korrastatus – said tavakooliõpilased kõrgema skoori, kuid erinevus koolide võrdluses statistiliselt oluline ei olnud. Seda arvesse võttes võib öelda, et esimene hüpotees sai kinnitatud.

Saadud tulemused kattuvad suurel määral Hibbari ja Daviese (2011) tööga, kus leiti, et eraülikoolide õpilased said võrreldes tavaülikoolide õpilastega kõrgemad skoorid skaaladel Muretsemine vigade pärast ja Isiklikud standardid. Erinevalt Hibbari ja Daviese tööst tuli käesolevas töös välja ka statistiliselt oluline erinevus alaskaalal Vanemate ootused ja kriitika. Seletusena, miks selektiivsema kooli õpilaste perfektsionismiskoorid on kõrgemad, pakkusid Hibbard ja Davies välja kaks selgitust, mis võiksid kehtida ka käesoleva töö puhul. Esimeseks selgituseks on see, et perfektsionistlikel õpilastel on kõrgemad standardid ja nad valivad vastavalt sellele kõrgema tasemega kooli. Et eliitkoolidesse saamiseks on konkurents tihe, siis on võimalik, et sõelale jäävad just kõrgema perfektsionismiga õpilased, kelle nõudlikud standardid on neid juba põhikoolis õppima ärgitanud. Siinkohal oleks vale väita, et kõik eliitkooliõpilased on kõrgema perfektsionismiga kui tavakooliõpilased, vaid määravaks on perfektsionistlike õpilaste osakaal. Kindlasti tuleks tähelepanu pöörata asjaolule, et eliitkooliõpilastel oli perfektsionismi skoorides suurem variatiivsus kui tavakooliõpilastel, mida võib selgitada sellega, et eliitkooli on koondunud mõned väga perfektsionistlikud õpilased, kes tõstavad kooli keskmisi skoorid. Ka tavakoolis käib perfektsionistlikke õpilasi, kuid kuna nende osakaal on väiksem, siis näitavad kooli perfektsionismiskoorid madalamaid tulemusi.

Teiseks selgituseks pakkusid Hibbard ja Davies välja asjaolu, et koolikeskkond ise põhjustab perfektsionismi võimendamist, sest õpilased peavad pingelises keskkonnas kohanema kõrgete standarditega, mida neilt oodatakse. Ka see seletus võib käesoleva töö puhul paika pidada, sest eliitkooliõpilased tajusid rohkem stressi kui tavakooliõpilased.

Mees- ja naissoost õpilaste võrdluses perfektsionismi koguskooris statistiliselt olulist erinevust ei esinenud, mis on kooskõlas mitme varasema uuringuga (Rice ja Slaney, 2002; Stoeber ja Stoeber, 2009). Küll aga said noormehed kõrgema tulemuse alaskaalal Vanemate ootused ja kriitika ja neid skoorisid rohkem Korrastatuse alaskaalal. Üheks võimalikuks seletuseks võib olla see, et kuna tüdrukud peavad korralikkust ja kohusetundlikkust tähtsamaks kui poisid, siis kritiseerivad vanemad neid vähem kui poisse. Samuti ilmnest tulemustest, et naissoost õpilased skoorisid rohkem kõigil EEK-2 alaskaaladel, tajusid rohkem stressi ja neil oli madalam enesehinnang kui meessoost õpilastel. Tulemus ei ole üllatav, sest ka varasemalt on leitud, et naised tajuvad rohkem psühholoogilist distressi kui mehed (McDonough ja Strohschein, 2003).

Töö teiseks eesmärgiks oli uurida, kas tulemuste põhjal on alust eristada perfektsionismi kohanevaid ja mittekohanevaid dimensioone. Varasema kirjanduse põhjal püstitati hüpotees, et perfektsionismi alaskaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika on positiivselt seotud emotsionaalse distressiga, ja skaalad Isiklikud standardid ja Korrastatus on negatiivselt seotud emotsionaalse distressiga. Nii tava- kui eliitkoolis olid EMPS-i alaskaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika positiivselt korreleeritud nii omavahel kui ka depressiooni sümptomitega, stressi ja madalama enesehinnanguga. Lisaks ühiste seoste oli skaala Muretsemine vigade pärast positiivselt korreleeritud ka ärevuse, paanikahäire ja astenia sümptomitega, Vanemate ootused ja kriitika oli negatiivselt korreleeritud Korrastatusega. Saadud tulemus on kooskõlas Parkeri ja Stumpfi (1995) tulemustega, kes leidsid, et vastavad alaskaalad mõõdavad nõ neurootilist ehk mittekohanevat perfektsionismi.

Teise kahe EMPS-i alaskaalaga – Isiklikud standardid ja Korrastatus – oli asi ebaselgem. Kui Parkeri ja Strumpfi (1995) töös näitasid tulemused, et need mõlemad skaalad mõõdavad kohanevat perfektsionismi, siis käesoleva töö põhjal sellist järeldust teha ei saa. Vastavate skaalade ainsaks ühiseks jooneks on nende omavaheline positiivne korreleeritus. Kui tavakoolis oli skaala Isiklikud standardid positiivselt korreleeritud enesehinnanguga ja negatiivselt stressiga, siis eliitkoolis oli olukord vastupidine. Veelgi enam, eliitkoolis oli Isiklikud standardid positiivselt korreleeritud skaalaga Muretsemine vigade pärast. Saadud tulemus on huvitav, sest näitab justkui seda, et tavakoolis on kõrgemad isiklikud standardid seotud kohaneva perfektsionismiga ja eliitkoolis mittekohaneva perfektsionismiga.

Kuna analüüsist selgus, et eliitkooliõpilased tajuvad rohkem stressi, siis on sellise tulemuse üheks võimalikuks seletuseks Fletti ja Hewitti (2002) poolt kirjeldatud diateesi-stressi

lähenemine, mille kohaselt stressirohked tingimused võivad muuta kohaneva perfektsionismi düsfunktsionaalseks. Madalama pingega keskkonnas võib kõrgete standardite poole püüdlamine olla kasulik, sest motivatsioon saavutada häid tulemusi on sundimatu. Kui aga tegu on pingelise keskkonnaga, siis võivad endale püstitatud kõrged standardid pinget veelgi suurendada, mille tagajärjel kannatab psühholoogiline heaolu. Teiseks võimaluseks on tulemuste selgitamine Greensponi (2000) mitteeristava perfektsionismi käsitlusega, mille kohaselt normaalne ehk kohanev perfektsionism on lihtsalt nõrgem versioon neurootilisest ehk mittekohanevast perfektsionismist. Seda teooriat toetaks fakt, et eliitkooliõpilased said kõrgemad skoorid nii EMPS-i koguskooril kui ka kolmel alaskaalal neljast.

Kolmandaks hüpoteesiks pakuti, et EMPS-i alaskaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika on isikuomadustest kõige tugevamini seotud neurootilisusega, skaalad Isiklikud standardid ja Korrastatus on kõige tugevamini seotud meelekindlusega. EMPS-i alaskaala Muretsemine vigade pärast on nii tava- kui eliitkoolis positiivselt korreleeritud neurootilisusega, eliitkoolis on korrelatsioon tugevam. Skaala on mõlemas koolitüübis negatiivselt seotud ka ekstravertsusega ja eliitkoolis meelekindlusega. Skaala Vanemate ootused ja kriitika on mõlemas koolitüübis kõige tugevamalt korreleeritud meelekindlusega, sedapuhku on suund negatiivne. Positiivsed korrelatsioonid on skaalal neurootilisusega, kuid seosed on pigem nõrgad. Eliitkoolis on vanemate kriitika negatiivselt seotud ka ekstravertsusega. Tulemused lähevad kokku Parkeri ja Stumpfi (1995) järeldusega, et mittekohanevat perfektsionismi mõõtvad skaalad Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika on positiivselt korreleeritud neurootilisusega ning negatiivselt meelekindluse ja ekstravertsusega. Skaalad Isiklikud standardid ja Korrastatus on nii tava- kui eliitkoolis positiivselt korreleeritud meelekindlusega, kusjuures Isiklike standardite puhul on korrelatsioon mõõdukas ja Korrastatuse puhul tugev. Lisaks on Isiklikud standardid tavakoolis nõrgalt negatiivselt seotud neurootilisusega ja Korrastatus eliitkoolis nõrgalt positiivselt seotud ekstravertsusega. Nende skaalade puhul on positiivset korrelatsiooni meelekindluse ja ekstravertsusega leidnud ka mitmed varasemad uuringud (Rice, Ashby ja Slaney, 2007; Stumpf ja Parker, 2000).

Kui tulemuste põhjal kokkuvõtvalt vastata uurimistöo alguses püstitatud küsimusele „Kas perfektsionismil saab eristada kohanevaid ja mittekohanevaid dimensioone?“, siis on vastus „Jah, saab küll“. Mittekohaneva perfektsionismi tunnustega olid EMPS-i alaskaaladest selgelt seotud kaks alaskaalat – Muretsemine vigade pärast ja Vanemate ootused ja kriitika. Need aladimensioonid olid mõlemas koolitüübis positiivselt seotud psühhopatoloogiate, stressi ja

neurootilisusega, ning negatiivselt seotud enesehinnangu ja meelekindlusega. Selline tulemus oli ootuspärane ja kooskõlas varasemate uuringutega (Parker ja Stumpf, 1995).

Kohaneva perfektsionismi tunnustega oli mõlemas koolitüübis seotud EMPS-i alaskaala Korrastatus, mis oli tugevalt korreleeritud meelekindlusega ning millel puudusid seosed psühhopatoloogiate ja stressiga. EMPS-i alaskaalaga Isiklikud standardid oli olukord keerulisem. Tavakoolis oli Isiklike standardite dimensioon positiivselt seotud Korrastatuse, enesehinnangu ja meelekindlusega, ning negatiivselt neurootilisuse ja stressiga, miks annaks justkui tõestust, et alaskaala mõõdab kohanevat perfektsionismi. Eliitkooli tulemused näitavad aga seda, et Isiklikud standardid on lisaks Korrastatusele ja meelekindlusele seotud ka stressi, Muretsemisega vigade pärast ja madala enesehinnanguga, mistõttu oleks vale väita, et tegemist on positiivse perfektsionismi dimensiooniga. Niisiis võib järeldada, et ehkki perfektsionismi puhul saab eristada kohanevamaid ja mittekohanevamaid dimensioone, siis sõltub kohanemine ka keskkonnast.

Käesoleva töö kõiki tulemusi kokku võttes saab öelda, et eliit- ja tavakooliõpilaste perfektsionismi võrdluses ilmneb erinevusi nii kvantiteedis kui ka kvaliteedis. Kvantiteedi seisukohalt selgus, et eliitkooliõpilased on perfektsionistlikumad kui tavakooliõpilased. Kvaliteedi seisukohalt ilmnis aga tõsiasi, et eliitkoolis on perfektsionism tugevamalt seotud mittekohanevate tunnustega nagu neurootilisus, psühhopatoloogiate sümptomid ja madal enesehinnang kui tavakoolis. Kui ühendada leitud kvantiteedi ja kvaliteedi seosed, võib tulemustest järeldada, et perfektsionismi kasulikkuse määrab ära selle mõõdukus. Näiteks tavakoolis, kus perfektsionism on madalam (ehk mõõdukam), on kõrgete standardite poole püüdlemine kasulik – see on seotud positiivse enesehinnangu ja vähese stressiga, kuid eliitkoolis, kus perfektsionism on kõrgem, on kõrgete standardite poole püüdlemine kahjulik, sest on seotud madala enesehinnangu ja kõrgema stressiga. Mõõdukuse seisukohta ilmestab ka näiteks see, et eliitkoolis on perfektsionism isiksuseomadustest kõige tugevamini seotud neurootilisusega ja tavakoolis meelekindlusega.

### **Töö piirangud ja soovitused tulevikuks**

Käesoleva töö üheks puuduseks võib lugeda asjaolu, et tööst ei selgunud põhjust, miks eliitkooliõpilased said võrreldes tavakooliõpilastega kõrgemaid perfektsionismiskoore. Õhku jäi küsimus, kas perfektsionistlikud õpilased koonduvad eliitkoolidesse või muudab eliitkoolise õpilased perfektsionistlikumaks? Sellele küsimusele vastamiseks võiks tulevikus läbi viia longituuduuringu, milles mõõdetakse õpilaste perfektsionismi taset eliitkooli astudes ja seda lõpetades. Kui tulemustest selguks, et õpilaste perfektsionismi tase tõuseb eliitkoolis käidud aja jooksul, siis saaks järeldada, et koolikeskkonnal on mõju perfektsionismi kujunemisel, mis annaks alust edasisteks uuringuteks.

Töö teiseks piiranguks võib lugeda erinevate koolide vähest kaasatust, sest ehkki 274 õpilast on valimina rahuldav, tuleb silmas pidada, et nad esindavad vaid nelja kooli õpilasi. Kindlasti võiks tulevikus uuringut korrata, kaasates töösse rohkemaid tava- ja eliitkoole, et näha, kas käesolevas töös saadud tulemused peavad paika ka heterogeensema valimi puhul.

**Tänu sõnad**

Soovin tänada oma juhendajat Maie Kreegipuud, kes andis head ja põhjalikku nõu ning toetas töö kirjutamist alates teema väljaarendamisest kuni lõpliku valmimiseni. Samuti soovin tänada kõigi nelja osalenud kooli klassijuhatajaid ja koolipsühholooge, kes nõustusid oma õpilastega uuringus osalema.

## Kasutatud allikad

- Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of personality, 64*(2), 529-543.
- Aluoja, A., Shlik, J., Vasar, V., Luuk, K., Leinsalu, M. (1999). Development and psychometric properties of the Emotional State Questionnaire, a self-report questionnaire for depression and anxiety. *Nord J Psychiatry, 53*, 43–449.
- Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences, 36*(6), 1373-1385.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today, 14*(6), 34-52.
- Castro, J. R., & Rice, K. G. (2003). Perfectionism and ethnicity: Implications for depressive symptoms and self-reported academic achievement. *Cultural diversity and ethnic minority psychology, 9*(1), 64.
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in a college student sample: A test of a stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(9), 1001.
- Chang, E. C., Rand, K. L., & Strunk, D. R. (2000). Optimism and risk for job burnout among working college students: stress as a mediator. *Personality and Individual Differences, 29*(2), 255-263.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior, 385-396*
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college student samples. *Psychological assessment, 14*(3), 365.
- Dunn, J. G., Gotwals, J. K., & Dunn, J. C. (2005). An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personality and Individual Differences, 38*(6), 1439-1448.
- Egan, S., Piek, J., Dyck, M., & Kane, R. (2011). The reliability and validity of the positive and negative perfectionism scale. *Clinical Psychologist, 15*(3), 121-132.

- Enns, M. W., Cox, B. J., Sareen, J., & Freeman, P. (2001). Adaptive and maladaptive perfectionism in medical students: a longitudinal investigation. *Medical Education, 35*(11), 1034-1042.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.
- Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 13*(4), 232-335.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14*(5), 449-468.
- Greenspon, T. S. (2000). "Healthy Perfectionism" is an Oxymoron!: Reflections on the Psychology of Perfectionism and the Sociology of Science. *Prufrock Journal, 11*(4), 197-208.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior.*
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*(3), 464.
- Hibbard, D. R., & Davies, K. L. (2011). Perfectionism and Psychological Adjustment among College Students: Does Educational Context Matter?. *North American Journal of Psychology, 13*(2).
- Hollander, M.H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry, 6*, 94–103.
- Jaradat, A. K. M. (2013). Multidimensional Perfectionism in a Sample of Jordanian High School Students. *Australian Journal of Guidance and Counselling, 23*(01), 95-105
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive Therapy and Research, 25*(3), 291-301.
- Khodarahimi, S. (2010). Perfectionism and five-big model of personality in an Iranian sample. *International Journal of Psychology and Counselling, 2*(4), 72-79.

- Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences, 32*(5), 865-875.
- Konstabel, K., Lönnqvist, J. E., Walkowitz, G., Konstabel, K., & Verkasalo, M. (2012). The 'Short Five'(S5): Measuring personality traits using comprehensive single items. *European Journal of Personality, 26*(1), 13-29
- McDonough, P., & Stroschein, L. (2003). Age and the gender gap in distress. *Women & health, 38*(1), 1-20.
- Mitchelson, J. K. (2009). Seeking the perfect balance: Perfectionism and work–family conflict. *Journal of Occupational and Organizational Psychology, 82*(2), 349-367.
- Moser, J. S., Slane, J. D., Alexandra Burt, S., & Klump, K. L. (2012). Etiologic relationships between anxiety and dimensions of maladaptive perfectionism in young adult female twins. *Depression and anxiety, 29*(1), 47-53.
- Parker, W. D., & Stumpf, H. (1995). An examination of the Multidimensional Perfectionism Scale with a sample of academically talented children. *Journal of Psychoeducational Assessment, 13*(4), 372-383.
- Pullmann, H., Allik, J. (2000). The Rosenberg Self-Esteem Scale: its dimensionality, stability and personality correlates in Estonian. *Personality and Individual Differences, vol 28* (4), pp 701-715.
- Rice, K. G., & Preusser, K. J. (2002). The adaptive/maladaptive perfectionism scale. *Measurement and evaluation in Counseling and Development, 34*(4), 210.
- 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.
- Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (2007). Perfectionism and the five-factor model of personality. *Assessment, 14*(4), 385-398.
- Rice, K. G., Leever, B. A., Christopher, J., & Porter, J. D. (2006). Perfectionism, stress, and social (dis) connection: A short-term study of hopelessness, depression, and academic adjustment among honors students. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 524.

Saarniit, M. (2000). Estonian Multidimensional Perfectionism Scale: psychometric properties and relations to personality measures and general mental abilities. Bachelor Thesis. Department of Psychology, University of Tartu.

Stairs, A. M., Smith, G. T., Zapsolski, T. C., Combs, J. L., & Settles, R. E. (2011). Clarifying the construct of perfectionism. *Assessment*, 1073191111411663.

Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences*, 46(4), 530-535.

Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and individual differences*, 28(5), 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(5), 663-668.

Ööpik, P., Aluoja, A., Kalda, R., & Maaros, H. I. (2006). Screening for depression in primary care. *Family practice*, 23(6), 693-698.

*Käesolevaga kinnitan, et olen korrekselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.*

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.*

*Grete Miškinyte*