

# Sambandet mellan perfektionism, skoltrötthet och skolprestationer hos ungdomar i Svenskfinland

Ida Vähäkangas

Magisteravhandling i specialpedagogik

Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier

Handledare: Anna Widlund

Åbo Akademi

Vasa, 2021

## Abstrakt

Författare Vähäkangas, Ida	Årtal 2021
Arbetets titel Sambandet mellan perfektionism, skoltrötthet och skolprestationer hos ungdomar i Svenskfinland	
Opublicerad avhandling för magisterexamen i specialpedagogik Vasa: Åbo Akademi Fakulteten för pedagogik och välfärdsstudier	Sidantal (tot.) 53
Projekt inom vilket arbetet gjorts FRAM-projektet	
<p>Referat</p> <p>Det är många faktorer som påverkar elevers välbefinnande och prestationer i skolan. I föreliggande avhandling är perfektionism, det vill säga strävan efter perfektion, i fokus. Perfektionism är ett mångfacetterat begrepp som ofta delas in i en positiv och negativ dimension. I denna studie undersöks också skoltrötthet, som kan beskrivas som ett långvarigt tillstånd av stress som uppkommer på grund av skolrelaterade faktorer. Skoltrötthet handlar om en upplevelse av för höga krav och otillräckliga resurser – något som också är väldigt kännetecknande för den negativa dimensionen av perfektionism.</p> <p>Min avhandling baserar sig på kvantitativa data och skrivs inom forskningsprojektet FRAM. I studiens inledningsskede deltog elever från fem högstadieskolor i Svenskfinland. Fyra mätillfällen ordnades mellan åren 2016 och 2019. De skolprestationer som tagits i beaktande är vitsord i matematik och modersmål samt poäng i matematiktestet KTLT och modersmålstestet LSLP. Avhandlingens syfte är att utreda sambandet mellan ungdomars perfektionism och skolprestationer samt om eventuell skoltrötthet kan förklara en del av detta samband. Utifrån syftet har två forskningsfrågor formulerats:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hur påverkar perfektionism ungas skolprestationer?</li><li>2. Hur förklarar skoltrötthet förhållandet mellan perfektionism och skolprestationer?</li></ol> <p>Resultaten visar att positiv perfektionism leder till bättre skolprestationer i modersmål och matematik, medan prestationerna blir svagt sämre av en negativ perfektionism. Dessa samband överensstämmer med de hypoteser som ställdes upp med stöd av tidigare forskning. Elever med positiv perfektionism är mindre benägna att utveckla skoltrötthet, medan elever med negativ perfektionism löper högre risk för att bli skoltrötta. Eftersom skoltrötthet leder till sämre prestationer kan förekomsten av det förklara en del av sambandet mellan perfektionism och skolprestationer.</p> <p>I och med denna avhandlings resultat synliggörs betydelsen av att stöda elevernas välmående i skolan. Det är viktigt att också elever som kämpar med höga krav och en ständig rädsla för misslyckanden blir sedda. Samtidigt bör man finna redskap för att hjälpa denna målgrupp till att på bästa sätt förvalta sina drömmar och ambitioner. Med ett ökat välmående tenderar också prestationerna att bli bättre, vilket är önskvärt både på individnivå och samhällslig nivå.</p>	
Sökord Skoltrötthet, perfektionism, skolprestationer, school burnout, perfectionism, academic achievement, koulu-uupumus, perfektionismi, koulusaavutukset	

# Innehåll

## Abstrakt

<b>1</b>	<b>Inledning</b>	<b>1</b>
1.2	Avhandlingens disposition	3
<b>2</b>	<b>Teoretisk bakgrund</b>	<b>4</b>
2.1	Perfektionism	4
2.1.1	Samband mellan perfektionism och skolprestationer	8
2.2	Skoltrötthet	9
2.2.1	Samband mellan skoltrötthet och skolprestationer	11
2.3	Perfektionism och skoltrötthet	13
<b>3</b>	<b>Metod och genomförande</b>	<b>14</b>
3.1	Syfte, forskningsfrågor och hypoteser	14
3.2	Val av forskningsansats	15
3.3	FRAM-projektet	16
3.3.1	Hantering av bortfall	17
3.4	Mätinstrument	18
3.4.1	Perfektionism	18
3.4.2	Skoltrötthet	19
3.4.3	Skolprestationer	19
3.5	Deskriptiv statistik	20
3.6	Databearbetning och analys	21
3.6.1	Modellens lämplighet för data	23
3.7	Forskningsetiska aspekter	24
3.7.1	Reliabilitet	24
3.7.2	Validitet	24
3.7.3	Övriga etiska aspekter	25
<b>4</b>	<b>Resultat</b>	<b>26</b>
4.1	Sambandet mellan perfektionism och skolprestationer	26
4.2	Perfektionismens indirekta effekt på skolprestationer	28
<b>5</b>	<b>Diskussion</b>	<b>29</b>
5.1	Resultatdiskussion	29
5.1.1	Sambandet mellan perfektionism och skolprestationer	29
5.1.2	Perfektionismens indirekta effekt på skolprestationer	33
5.2	Metoddiskussion	37
5.3	Slutsatser och förslag till fortsatt forskning	38

<b>Litteraturförteckning</b> .....	<b>40</b>
------------------------------------	-----------

## Tabeller

<b>Tabell 1:</b> Bortfall.....	<b>17</b>
--------------------------------	-----------

<b>Tabell 2:</b> Korrelationer och deskriptiv statistik.....	<b>21</b>
--	-----------

<b>Tabell 3:</b> Factor Matrix för perfektionism.....	<b>25</b>
---	-----------

## Figurer

<b>Figur 1</b> .....	<b>21</b>
----------------------	-----------

<b>Figur 2</b> .....	<b>27</b>
----------------------	-----------

## Bilagor

**Bilaga 1.** Enkät för bedömning av perfektionism (SAPS)

**Bilaga 2.** Enkät för bedömning av skoltrötthet (SBI)

# 1 Inledning

## 1.1 Bakgrund och problemdiskussion

I min vardag hör jag ofta talas om perfektionism. Begreppet nämns i förbifarten, liksom i syfte att bortförklara något, till exempel varför det tog så lång tid att få arbetet gjort eller varför man inte vågar försöka sig på den nya utmaningen. Det kan också nämnas i en lite stoltare ton, som en bidragande orsak till att projektet blev så bra eller som en förklaring till att provresultatet återigen var en tia. Självtänkt kan jag känna igen mig i båda användningsformerna och minnas situationer då mina egna perfektionistiska drag varit till nytta, men också gånger då de främst orsakat oro.

Begreppet perfektionism kan definieras på ett antal olika sätt och dessa definitioner beskrivs ingående i kapitel två i denna avhandling. Idag är man långt överens om att perfektionism bäst kan förklaras utifrån två övergripande dimensioner (Frost et.al., 1993; Stoeber & Otto, 2006). Dimensionerna har namngetts på ett antal olika sätt, men den gemensamma nämnaren är att den ena dimensionen ses som mer positiv och den andra som mer negativ. Perfektionismen kan alltså både hjälpa dig att prestera bättre och väcka en orimlig rädsla för att misslyckas (Stoeber & Otto, 2006). Denna tvådelade definition på perfektionism kommer att fungera som utgångspunkt för min avhandling.

I min kandidatavhandling (Vähäkangas, 2019) gjorde jag en litteraturstudie med syfte att undersöka hur perfektionism utvecklas hos ungdomar och hur samband som finns mellan ungas perfektionism och skolprestationer. Särskilt den sistnämnda delen intresserade mig mycket och viljan att ta reda på mer om relationen mellan perfektionism och skolprestationer ökade. I resultatet av min kandidatavhandling framkom att den positiva perfektionismen ledde till bättre skolprestationer hos eleverna, medan den negativa perfektionismen inte hade samma påverkan. I enstaka fall påverkade den negativa perfektionismen prestationerna negativt, men detta samband var inte lika starkt eller tydligt som för den positiva perfektionismens del

(Bong et.al., 2014; Damian et.al., 2017; Nounopoulos et.al, 2006; Stoeber & Rambow, 2007).

I en studie utförd av Akpur och Yurtseven (2018) undersöktes universitetsstuderandes perfektionism samt det samband som de själva upplevde mellan perfektionism och studieprestationer. Hälften av respondenterna uppgav att deras perfektionism hade en positiv effekt på prestationerna, medan den andra hälften ansåg att effekten var negativ. Som positiva effekter nämndes bland annat en ökad arbetsinsats, bättre inlärning på grund av en strävan att utveckla färdigheter samt målsättningar som var möjliga att uppnå. En av respondenterna beskrev däremot de negativa effekterna på följande sätt: "If a person sets the highest standards to himself or herself, that is, if he cannot succeed despite hard work, he can quit everything completely. Failing academically might lead to depression" (Akpur & Yurtseven, 2018, s.107). Effekterna är minst sagt tudelade och visar därmed tydligt på komplexiteten i begreppet perfektionism.

Perfektionism är givetvis inte den enda faktorn som påverkar ungas skolprestationer. Faktorer som till exempel motivation (Bong et.al., 2014), grad av ångest (Akpur och Yurtseven, 2018) och skoltrötthet (Madigan & Curran, 2020) spelar också in. För att öka förståelsen av de faktorer som påverkar ungas prestationer och hurdana följer de två dimensionerna av perfektionism har, undersöker jag i föreliggande avhandling också perfektionismens och skolprestationernas samband med skoltrötthet. Valet att inkludera skoltrötthet motiveras vidare i texten.

När resultat från internationella jämförelser presenteras (till exempel OECD, 2018; OECD, 2015) har vi blivit vana att se de finländska eleverna på topplaceringar. Trots de goda resultaten trivs allt färre elever i skolan och skolgången upplevs som belastande (Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2013). Resultaten av den finländska enkäten Hälsa i skolan (Institutet för Hälsa och välfärd, 2020) visar en tydlig ökning av elevers skoltrötthet från år 2017 till 2019. År 2017 förekom skoltrötthet hos totalt 13,8 procent av eleverna i årskurs åtta och nio, medan motsvarande siffra två år senare var 15,8 procent. Av de deltagande gymnasie-studerandena var 13,2 procent skoltrötta år 2017 och år 2019 var motsvarande siffra 15,5 procent (Institutet för Hälsa och välfärd, 2020).

I en finländsk gymnasieutredning, utförd av Undervisnings- och kulturministeriet (2017), visar resultatet att cirka var femte flicka och lite under var tionde pojke är skoltrötta. I resultaten rapporteras också att de dåvarande gymnasiestuderandena representerar den första generationen någonsin där barnen är mer stressade än sina föräldrar (Undervisnings- och kulturministeriet, 2017). Som blivande lärare kan jag inte undgå att oroas över dessa resultat, och viljan att hjälpa elever som belastas av skolgången är uppriktig. Barn och ungdomar spenderar mycket av sin tid i skolan och det är därför väldigt viktigt att undervisningspersonalen har redskap för att identifiera den psykiska problematik som elever kan uppleva. Det behöver också finnas tillräckligt med kunskap för att kunna stödja eleverna och deras utveckling på ett ändamålsenligt sätt. Skolan ska alltid få utgöra en trygg miljö där inläringen sker på ett sätt som stöder elevernas självkänsla (Talala, 2019).

Denna avhandling skrivs inom det finlandssvenska forskningsprojektet FRAM och avhandlingens övergripande syfte är att undersöka vilken effekt de två dimensionerna av perfektionism har på ungas skolprestationer samt hur skoltrötthet kan påverka detta samband. Skolprestationerna utgörs i denna studie av vitsord i matematik och modersmål samt av resultat i matematiktest (KTLT) och läsförståelsetest (LSLP). Två forskningsfrågor har formulerats för att svara på avhandlingens syfte. Dessa presenteras i kapitel 3.1.

## 1.2 Avhandlingens disposition

Denna avhandling är uppdelad i fem huvudsakliga kapitel. I det inledande kapitlet ges en bakgrund till avhandlingens tema samt en motivering till varför tematiken är viktig att behandla. Det andra kapitlet utgör en teoretisk bakgrund för avhandlingens innehåll. De centrala begreppen perfektionism, skoltrötthet och skolprestationer behandlas ingående. I det därpå följande metodkapitlet görs en genomgång av samtliga steg i forskningsprocessen och den metod som använts för att komma fram till studiens resultat. Det fjärde kapitlet innehåller själva resultatet för avhandlingen och i det femte och sista kapitlet görs en resultatdiskussion. Utöver resultatet diskuteras också avhandlingens metod, och förslag till fortsatt forskning ges. Avslutningsvis presenteras de slutsatser som kan göras utifrån denna avhandling.

## 2 Teoretisk bakgrund

*Det centrala i föreliggande avhandling är begreppen perfektionism och skoltrötthet, deras inbördes koppling och varderas relation till skolprestationer. I detta kapitel ges inledningsvis en definition på perfektionism och vidare presenteras dess samband med skolprestationer. Därefter definieras skoltrötthet, och forskning kring sambandet med skolprestationer går igenom. Avslutningsvis presenteras de samband som i forskning konstaterats mellan perfektionism och skoltrötthet.*

### 2.1 Perfektionism

Begreppet perfektionism omnämns redan i litteratur från mitten av 1900-talet, men än idag saknas en allmängiltig definition på begreppet. Forskare inom området tenderar att använda olika definitioner och förklaringsmodeller (Malivore et.al., 2019). De mest aktuella förklaringsmodellerna definierar perfektionism som ett mångfacetterat personlighetsdrag (Stoeber et.al., 2018). Detta synsätt på perfektionism går tillbaka ända till år 1978 då Hamacheck (refererad i Malivore et.al., 2019) torde ha varit den första inom ämnet som utformade en teori om att perfektionism både kan vara normal och neurotisk till sin natur. Den normala perfektionismen sågs som ett positivt personlighetsdrag och innebar att individen njuter av sin perfektionistiska strävan, medan individer vid den neurotiska motpolen ansågs lida av sina försök att uppnå perfektion (Malivore et.al., 2019; Stoeber & Otto, 2006).

I början av 1990-talet fortskred forskningen på området och två forskargrupper (Frost et.al., 1990; Hewitt & Flett, 1991) utvecklade på varsitt håll en mångdimensionerad förklaringsmodell för perfektionism. Enligt Damian med flera (2013) har dessa två modeller varit dominerande i den perfektionistiska litteraturen sedan dess. Enligt modellen av Frost med flera (1990) består perfektionism av sex dimensioner. Dessa är en hög personlig standard, en oro över att misslyckas, tvivel över den egna förmågan, en överbetoning av organisering, syn på föräldrars kritik och syn på föräldrars förväntningar. De sistnämnda dimensionerna visar på att andras, i detta fall föräldrars, krav och åsikter tas på stort allvar av en person med perfektionism (Stoeber & Otto, 2006).



I definitionen av Hewitt och Flett (1991) sätts fokus på de privata och mellanmänskliga aspekterna av perfektionism. Forskarna urskiljer tre former av perfektionism, nämligen självorienterad perfektionism, omgivningsorienterad perfektionism och socialt orienterad perfektionism. En person med *självorienterad perfektionism* vill försöka upprätthålla en hög personlig standard. Alla egna prestationer utvärderas kritiskt mot denna standard. Denna starka vilja att prestera uppkommer oftast av en inre motivation till att möta krav på ett felfritt sätt. Karaktäristiskt för en person med *omgivningsorienterad perfektionism* är att sätta överdrivna krav på andra människor och deras prestationer. Detta kan leda till att man skuldbelägger andra och har svårt att lita på människor i sin omgivning. En viss nivå av omgivningsorienterad perfektionism kan också ha positiva följder, såsom goda ledaregenskaper och en benägenhet till att motivera andra (Hewitt & Flett, 1991).

I de två ovannämnda formerna är det personen med perfektionism som själv besitter makten över prestationskraven. En person med *socialt orienterad perfektionism* vill däremot kunna möta de krav som hen upplever att andra människor ställer, och kontrollen är därmed inte hos personen själv. Vid ett misslyckande i att möta omgivningens krav kan känslor av ilska, ångest och depression uppstå. En person med socialt orienterad perfektionism sätter väldigt stor vikt på att vara andra till lags och vill inte göra någon besviken (Hewitt & Flett, 1991).

Forskning visar att de olika dimensionerna av perfektionism tenderar att överlappa varandra, till exempel kan en person samtidigt erfara både självorienterad och socialt orienterad perfektionism. Denna överlappning gör att både de positiva effekterna, som ofta kommer av självorienterad perfektionism, och de negativa effekterna av socialt orienterad perfektionism jämnas ut och perfektionismens följder blir därför inte lika dramatiska (Einstein et.al., 2000; Stoeber et.al., 2015).

Med hjälp av en faktoranalys (Frost et.al., 1993) kunde det vidare konstateras att båda förklaringsmodellerna (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991) hade liknande underliggande drag, samt att perfektionism bäst kan förklaras utifrån två övergripande dimensioner. Av dessa är den ena dimensionen mer positiv och består av en hög personlig standard, överorganisering, självorienterad perfektionism och omgivningsorienterad perfektionism. Den andra dimensionen är negativ till sin natur och består av oro över misstag, tvivel över den egna förmågan, socialt orienterad

perfektionism, syn på föräldrars förväntningar och syn på föräldrars kritik (Stoeber & Otto, 2006). Det är denna tvådelade definition – där den ena dimensionen är positiv till sin karaktär och den andra negativ – som kommer att fungera som utgångspunkt för denna avhandling.

De två överordnade dimensionerna har i forskningen benämnts på ett antal olika sätt, bland annat som perfektionistisk strävan och perfektionistisk oro (Stoeber & Otto, 2006). Den perfektionistiska strävan är den positiva dimensionen av perfektionism som innefattar en hög personlig standard och strävan efter perfektion på grund av en inre motivation. Perfektionistisk strävan korrelerar med fördelaktiga personlighetsdrag, såsom samvetsgrannhet och utåtvändhet, och också med högre uthållighet och en upplevelse av att själv ha kontroll över situationer (Dunkely et al., 2012; Stoeber & Otto, 2006).

I en studie med både universitetsstudenter och andra vuxna beskrev personer med hög perfektionistisk strävan sig själva som flitiga, målmedvetna och hårt arbetande i syfte att uppnå målsättningar. De såg också sig själva som dominanta, aktiva och som personer med socialt inflytande. De ansåg sig även vara mottagliga för sina egna känslor och sinnesstämningar (Dunkley et al., 2012). Enligt Stoeber och Otto (2006) finns även studier där perfektionistisk strävan visar på samband med negativa aspekter, såsom högre risk för att utveckla tvångssyndrom, högre nivåer av neurotiskhet och benägenhet för depression. Dessa delvis motsatta resultat synliggör komplexiteten i perfektionism och vikten av att vidare undersöka fenomenet.

Centralt för den perfektionistiska oron är tvivel över den egna förmågan, oro över att misslyckas och behöva möta konsekvenserna av ett misslyckande. Perfektionistisk oro har visat sig korrelera med negativa karaktärsdrag, till exempel neurotiskhet, försvarsmekanismer och negativ affekt. Perfektionistisk oro visar också på samband med psykisk ohälsa, såsom till exempel generell ångest och depression (Dunkley et al., 2012; Smith et al., 2014; Stoeber & Otto, 2006). I studien av Dunkley med flera (2012) beskrev universitetsstudenter och vuxna med perfektionistisk oro sig själva som mer benägna att känna av ledsenhet, hopplöshet och ensamhet; drag som också kan vara typiska för en depression. Allmänt förekommande var också svaga positiva känslor, låg tillit till andra (cynism och skepticism), samt låg självdisciplin och en benägenhet

till att lätt ge upp. I gruppen hade man även hög respekt för auktoriteter och traditioner sågs som viktiga och ärofyllda (Dunkley et.al., 2012).

Andra benämningar på de två överordnade dimensionerna är till exempel positiv och negativ perfektionism (Terry-Short et.al., 1995), hälsosam och ohälsosam perfektionism (Stumpf & Parker, 2000) samt höga förväntningar och kritisk självutvärdering (Rice et.al., 2014).

I denna avhandling är respondenterna tonåringar och de befinner sig i slutet av den grundläggande utbildningen. Respondenterna utgör därför en lämplig målgrupp för att studera perfektionism. Ungdomsåren är en tid i livet som präglas av förändring och det är även då som den egna personligheten och identiteten formas (Steinberg, 2008). En perfektionistisk strävan hos ungdomar visar på samband med subjektivt välmående och en högre nivå av anpassning. Mer specifikt handlar det om hopp om framgång, motivation för skolarbete, högt akademiskt självförtroende, bättre skolprestationer och en allmänt tillfredsställd attityd till livet (Accordino et.al, 2000; Damian et.al., 2014; Gilman et.al., 2005; Nounopoulos et.al., 2006; Stoeber et.al., 2018; Stoeber & Otto, 2006).

Forskning visar också att ungdomar med perfektionistisk oro tenderar att uppleva olika former av psykisk ohälsa. Samband har hittats mellan perfektionistisk oro och högre nivåer av negativ affekt, rädsla för att misslyckas, stress, depression, ångest och somatiska symptom (Stoeber et.al., 2018). Det finns också kopplingar mellan perfektionistisk oro och lägre akademiskt självförtroende (Einstein et.al., 2000; Nounopoulos et.al., 2006; Stoeber et.al., 2018).

Sammanfattningsvis är det utmanande att ge en kortfattad definition av perfektionism, men utifrån forskning kan en tudelad förklaringsmodell föredras (Frost et.al., 1993). Perfektionismens följder kan delas in i två fack – ett positivt och ett negativt, men de ska heller inte ses som två skilda konstruktioner. De två dimensionerna tenderar att överlappa varandra, vilket också jämnar ut de positiva och de negativa effekterna. (Stoeber et.al., 2015). För tydlighetens skull benämns de perfektionistiska dimensionerna i denna avhandling som positiv och negativ perfektionism samt som höga förväntningar och kritisk självutvärdering (i enlighet med SAPS, 2014).

### 2.1.1 Samband mellan perfektionism och skolprestationer

Det finns ett antal olika studier i vilka man undersökt sambandet mellan perfektionism och skolprestationer. Då studier med tonåringar som respondenter jämförs kan följande konstateras. En perfektionistisk strävan (positiv perfektionism) har i allmänhet en signifikant positiv effekt på elevers skolprestationer. De elever som uppvisar en högre nivå av perfektionistisk strävan tenderar att prestera bättre i skolan (Bong et.al., 2014; Damian et.al., 2017; Nounopoulos et.al., 2006). Enligt Bong med flera (2014) är personer med positiv perfektionism också mindre benägna för prokrastinering och godkännande av fusk. Liknande resultat har även konstaterats i studier med universitetsstuderande. Den positiva dimensionen av perfektionism har en positiv effekt på studerandes skolprestationer (mätta i vitsord och provresultat) (Akar et.al., 2018; Gaudreau, 2012; Loscalzo et.al., 2019; Park et.al., 2020; Stoeber et.al., 2015).

Stoeber (2012) redogör för detta samband i ett kapitel i boken *Handbook of Sport and Performance Psychology* (s. 294–306). Enligt de studier han samlat på området perfektionism och prestationer, så visar den absoluta majoriteten av resultaten att en perfektionistisk strävan har ett positivt samband med skolprestationer. Det kan alltså sägas att elever med högre perfektionistisk strävan tenderar att ha bättre provresultat, enskilda vitsord och medelvitsord än elever med lägre nivåer av perfektionistisk strävan (Stoeber, 2012).

Sambandet mellan perfektionistisk oro (negativ perfektionism) och skolprestationer är inte lika entydigt (Stoeber, 2012). I en studie av Nounopoulos med flera (2006), där tonåringar fungerade som respondenter, visade sig negativ perfektionism ha en signifikant negativ effekt på skolprestationer. Andra studier visar att negativ perfektionism har ett positivt samband med provångest (Bong et.al., 2014), akademisk prokrastinering (Bong et.al., 2014; Shih, 2017) och godkännande av fusk (Bong et.al., 2014). Enligt Akpur och Yurtseven (2018) finns det ett negativt samband mellan just prokrastinering och skolprestationer, vilket indikerar att sambandet mellan negativ perfektionism och prokrastinering också leder till sämre prestationer. Det finns å andra sidan även studier (till exempel Bong et.al., 2014; Damian et.al., 2017) i vilka man inte kunnat rapportera någon signifikant effekt av negativ perfektionism på

skolprestationer. I de studier där en negativ effekt kunnat hittas, har effektstyrkorna varit svaga (Stoeber, 2012).

Studier med universitetsstuderande (Akar et.al., 2018; Loscalzo et.al., 2019; Park et.al., 2020; Stoeber et.al., 2015) visar på ett negativt samband mellan negativ perfektionism och skolprestationer. De studerande som uppvisade negativ perfektionism presterade alltså sämre i sina studier. Dessa samband är ändå inte lika starka som effekten av positiv perfektionism på skolprestationer.

## 2.2 Skoltrötthet

Skoltrötthet kan liknas vid arbetsrelaterad utmattning och innebär ett långvarigt stresstillstånd som uppkommer på grund av skolgången. Mer specifikt handlar det om en upplevelse av höga krav och en avsaknad av de resurser som behövs för att möta kraven (Schaufeli et.al., 2002). I definitionen av begreppet skoltrötthet ingår tre delområden. Dessa är skolrelaterad utmattning, en cynisk inställning till skolgången och en känsla av otillräcklighet i skolan (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

*Utmattning* kan uppstå som följd av skolrelaterad belastning och upplevelsen av att skolarbetet blir övermäktigt. Det är vanligt att en person som känner sig utmattad upplever sömnsvärigheter, stress, ångest eller emotionell trötthet. Den *cyniska inställningen* definieras som en likgiltig attityd mot skolarbetet, avsaknad av intresse för att utföra skoluppgifter eller som en svårighet med att finna lust och mening i det arbete som görs. Den tredje dimensionen, en *känsla av otillräcklighet*, kännetecknas av en förminskad syn på den egna kompetensen eller ett missnöje med att de egna resultaten är sämre än förväntat. Det kan också handla om en känsla av att inte kunna nå framgång, varken i skolprestationer eller i skolvardagen. Detta leder ofta till att den skolrelaterade självkänslan sjunker (Salmela-Aro et.al., 2009a; Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

En elevs skoltrötthet kan ta sig uttryck i att denne har nära till gråten eller till att bli upprörd, men också i specifik ångest som uppkommer om ett samtal styrs in på skolrelaterade saker. Den långvariga stressen kan även ta sig uttryck i fysiska symptom, såsom värk eller spändhet i kroppen. Att en elev känner av skoltrötthet kan

också märkas på en plötslig försämring i skolprestationerna. Om lusten att utföra skolarbete försvinner sjunker motivationen ofta samtidigt (Talala, 2019).

Skoltrötthetens tre dimensioner påverkar varandra och kan lätt bilda en ond cirkel. Utmattningen påverkar många aspekter av livet, den kan bland annat föra med sig sömnsvårigheter och trötthet som inte verkar gå över. Som följd av tröttheten kan en cynisk inställning uppstå – ofta som en skyddsmekanism, det vill säga om skolans betydelse förminskas kan detta skydda mot ökad utmattning. Utmattning och cynism kan följas upp av en känsla av otillräcklighet då prestationerna blir sämre och den unga inte orkar med lika mycket som förut (Salmela-Aro & Näätänen, 2005).

Skoltrötthet verkar i hög grad drabba sådana elever som har inlärningssvårigheter eller upplever annan problematik relaterad till skolgången, med andra ord elever som redan befinner sig i en riskgrupp. En elev kan utveckla skoltrötthet om hen upplever för höga krav eller om hen arbetar enligt en ohållbar, inlärd modell, till exempel från arbetslivet. Det sistnämnda innebär att man tar efter ett förhållningssätt som till exempel de egna föräldrarna har till sitt arbete. Som förälder eller vuxen är det därför viktigt att spegla en lugn och avslappnad attityd till arbete, istället för att endast prata om den stress och de krav som arbetet medför (Talala, 2019).

Skoltrötta ungdomar har ofta motivationsbrist, högre skolfrånvaro och svårigheter att finna tilltro till den egna studieförmågan. Det är också vanligt att dessa ungdomar upplever utbildningsmålsättningar som stressande och svåra att få kontroll över (Salmela-Aro & Näätänen, 2005; Talala, 2019). Det är mycket viktigt att inte ringakta allvaret i skoltrötthet. Forskning visar nämligen på flertalet negativa följder som problematiken kan föra med sig. Skoltrötthet hos ungdomar orsakar en långsiktig ökning i psykisk ohälsa och predicerar en högre nivå av framtida depression (Salmela-Aro et.al., 2009b; Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2013). Höga nivåer av cynism och känsla av otillräcklighet (delområden inom skoltrötthet) gör en elev mer mottaglig för att helt hoppa av skolan. Cynism ökar denna benägenhet nästan fyra gånger, en känsla av otillräcklighet bidrar med en trefaldig ökning (Bask & Salmela-Aro, 2013). Den grupp av elever som är skoltrötta riskerar att i framtiden bli marginaliserade i samhället. Detta är på många sätt ett verkligt hot och en ond cirkel som vi behöver jobba för att bryta (Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2013).

Forskning (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014) visar också att skoltrötthet kan förekomma hos engagerade och högpresterande elever. Trots att skolgången upplevs som meningsfull kan tillvaron kantas av utmattning, stress över utbildningsmålsättningar och en vilja att ge upp då utmaningar upplevs för krävande. Att i för hög grad fokusera på framgång och prestationer kan föra med sig negativa, psykiska följder (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014).

Att utmattning förekommer hos högpresterande och motiverade elever visar också resultatet av en personcentrerad studie, utförd av Tuominen-Soini med flera (2008). I studien identifierades sex grupper av studerande utifrån deras subjektiva välmående och prestationsmålsättningar. Av särskilt intresse för föreliggande avhandling är gruppen av studerande som Tuominen-Soini med flera kallar för framgångsinriktade (eng. success-oriented). Typiskt för denna grupp är en hög strävan efter goda vitsord och även en vilja att prestera bättre än andra. Samtidigt värdesätter dessa studerande också själva inläringen, samt vikten av att förstå innehållet och ta det till sig. Särskilt de sistnämnda aspekterna är kopplade till god motivation, men studien visar också att studerande i denna grupp är mer benägna för psykiskt illamående. Jämfört med de andra grupperna är dessa elever mer utsatta för emotionell utmattning och stress över utbildningsmålsättningar. De verkar också vara mer benägna för att känna av otillräcklighet och för att som följd av allt detta utveckla depressiva känslor. En stor hängivenhet till trots – eller må hända därav – är denna grupp av studerande utsatta för stress och emotionell trötthet (Tuominen-Soini et.al., 2008).

### 2.2.1 Samband mellan skoltrötthet och skolprestationer

Följderna av skoltrötthet är intressanta för denna studies resultat och i särskilt fokus ligger sambandet mellan elevers skoltrötthet och skolprestationer. Vid sidan av många andra faktorer, såsom till exempel elevers hälsa och välmående, har skolprestationerna en betydande samhällelig effekt (Madigan & Curran, 2020). Därav är det mycket viktigt att förstå vad som påverkar elevers förmåga till att uppnå goda prestationer i skolan.

I en omfattande nyutkommen metaanalys har Madigan och Curran (2020) utrett sambandet mellan elevers upplevda skoltrötthet och skolprestationer. I de 29 inkluderade studierna har man dels undersökt skoltrötthet som helhet, dels som tre skilda delområden; utmattning, cynism och nedsatt effektivitet i skolarbetet (Salmela-

Aro et.al., 2009a; Schaufeli et.al., 2002). Det övergripande resultatet av metaanalysen var att skoltrötthet predicerar en försämring i elevers skolprestationer. Effekterna var negativa och effektstorlekarna varierade från svaga till moderata. Effekterna av utmattning på skolprestationer var de svagaste, medan de starkaste effekterna på skolprestationer konstaterades av en nedsatt effektivitet. Resultatet som helhet innebär alltså att skoltrötthet tenderar att orsaka försämrade skolprestationer (Madigan & Curran, 2020).

I en studie som gjorts med amerikanska universitetsstudenter (May et.al., 2015) konstaterades ett signifikant samband mellan skoltrötthet och låga akademiska prestationer. Ett motsvarande samband kunde också i samma studie konstateras mellan skoltrötthet och lägre kognitiv förmåga. Om en elev uppvisar mycket skoltrötthet kan detta alltså leda till sämre skolprestationer och en försämrad kognitiv förmåga. Motsvarande samband har också hittats i motsatt riktning, i en studie av Kiuru med flera (2008), det vill säga att studieprestationerna kan predicera framtida nivå av skoltrötthet. I deras studie deltog elever i grundskolans årskurser 7–9 och resultatet visar att ju sämre elevernas skolprestationer var vid mättillfälle ett, desto mer skoltrötthet uppvisade de vid tillfälle två (Kiuru et.al., 2008).

Även de enskilda delområdena av skoltrötthet – utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet har en betydelse för skolprestationerna. Enligt Cadime med flera (2016) hade dimensionen cynism ett negativt samband med skolprestationer, vilket innebär att höga nivåer av cynism verkar leda till sämre skolprestationer. Även utmattning hade i samma studie ett negativt samband med skolprestationer, dock endast hos pojkar. Också den tredje dimensionen, känsla av otillräcklighet, har i ytterligare en studie (Bask & Salmela-Aro, 2013) visat på samband med lägre vitsord.

Ovannämnda resultat visar på kausaliteten (= orsakssambandet) mellan skoltrötthet och skolprestationer, men dessa två verkar överlag också förekomma samtidigt. Enligt Salmela-Aro med flera (2008) är en högre nivå av skoltrötthet vanligare hos elever som har lägre vitsord. Ju lägre vitsorden är, desto vanligare är det med skoltrötthet. Även Tuominen-Soini och Salmela-Aro (2014) presenterade liknande resultat; jämfört med andra elevgrupper är skolprestationerna sämre hos elever som uppvisar skoltrötthet och en cynisk inställning till skolan. Ytterligare en studie (Schaufeli et.al.,



2002) visade på ett samband mellan skoltrötthet och lägre prestationer hos universitetsstuderande.

## 2.3 Perfektionism och skoltrötthet

I den tidiga forskningen om perfektionism (till exempel Freudenberg, 1974) ansåg man att utmattningssyndrom är mer förekommande hos individer med perfektionism. Detta motiverades med den stränga självreglering och självkritik, samt de negativa följderna av detta, som sågs som typiska för perfektionismen. Perfektionism beskrevs som ett sorts förstadium för potentiell utmattning. I och med att forskningen mer och mer övergick till en mångdimensionell syn på perfektionism, breddades också synen på relationen mellan perfektionism och utmattning (Shih et.al., 2012).

Det finns ett antal nyare studier som undersökt sambandet mellan skoltrötthet och perfektionism. Benägenheten för att utveckla skoltrötthet ökar om det råder en obalans mellan egna krav och resurser, det vill säga att man kräver mer av sig själv än vad man klarar av att prestera (Salmela-Aro & Upadaya, 2014). Då en elev med perfektionism inte uppnår sina personliga målsättningar är risken för utmattning och skoltrötthet alltså större (Luo et.al., 2016).

Negativ perfektionism har, enligt studien av Luo med flera (2016), ett positivt samband med skoltrötthet, medan sambandet mellan positiv perfektionism och skoltrötthet var negativt. Detta betyder att de negativa aspekterna av perfektionism är kopplade till en högre grad av skoltrötthet, medan de positiva aspekterna kopplas ihop med en låg skoltrötthet. En studie av Lee & Anderman (2020) visar å andra sidan att både positiv och negativ perfektionism, samt också en blandning av dessa, kan göra en elev mer benägen för utmattning. Att resultatet inte är helt entydigt ökar intresset för att undersöka detta samband.

Forskning kring sambandet mellan perfektionism och skoltrötthet har också gjorts hos universitetsstuderande i Kina (Zhang et.al., 2007), Australien (Garrat-Reed et.al., 2018) och Kanada (Kljajic et.al., 2017), samt hos åttondeklassister i Taiwan (Shih, 2012). Resultaten som helhet visar att den negativa dimensionen av perfektionism har en positiv effekt på skoltrötthet. En högre nivå av negativ perfektionism ger alltså

benägenhet för ökad skoltrötthet. En ständig oro över att inte uppnå perfektion är särskilt starkt kopplad med delområdena cynism och utmattning (Zhang m.fl., 2007). Ytterligare en studie (Lee & Anderman, 2020) visar att studerande med negativ eller blandad perfektionism uppvisar signifikant mer cynism än studerande som inte är perfektionister.

Den positiva dimensionen av perfektionism visar i de ovannämnda studierna på ett negativt samband med skoltrötthet (Garrat-Reed et.al., 2018; Kljajic et.al., 2017; Shih, 2012; Zhang et.al., 2007), särskilt med dimensionerna känsla av otillräcklighet och cynism (Garrat-Reed et.al., 2018). En högre nivå av positiv perfektionism verkar alltså kunna minska risken för skoltrötthet.

Mig veterligen har ingen studie tidigare undersökt sambandet mellan perfektionism, skoltrötthet och skolprestationer. Min studie, i vilken jag bland annat undersöker om skoltrötthet kan mediera effekten av perfektionism på skolprestationer, har därför en viktig forskningslucka att fylla.

## 3 Metod och genomförande

*I detta kapitel behandlas denna avhandlings metod. Inledningsvis presenteras studiens syfte, forskningsfrågor och hypoteser. Därefter motiveras valet av ansats och i följande underkapitel beskrivs forskningsprojektet FRAM, inom vilket denna avhandling skrivs. I kapitlet redogör jag också för de mätinstrument som använts, den deskriptiva statistiken och hur bortfallet hanterats. De två sista underkapitlen behandlar databearbetning och analys samt avhandlingens etiska aspekter.*

### 3.1 Syfte, forskningsfrågor och hypoteser

Syftet med denna avhandling är att reda ut sambandet mellan ungdomars perfektionism och skolprestationer, samt om skoltrötthet kan förklara en del av detta samband. Skolprestationerna utgörs i denna studie av vitsord i matematik och modersmål samt av resultat i matematiktest (KTLT) och läsförståelsetest (LSLP).

Utifrån detta syfte har två forskningsfrågor formulerats:

1. Hur påverkar perfektionism ungas skolprestationer?
2. Hur förklarar skoltrötthet förhållandet mellan perfektionism och skolprestationer?

Kunskap om detta samband är väsentligt för att lärare ska kunna stöda elever med höga personliga krav och också dem som på grund av sina målsättningar uppvisar skoltrötthet eller sämre akademiska resultat. Utifrån tidigare forskning (se till exempel Akar et.al., 2018; Loscalzo et.al., 2019; Park et.al., 2020) gällande sambandet mellan perfektionism och skolprestationer, är mina hypoteser följande:

H1) Om en elev uppvisar positiv perfektionism så har detta en positiv effekt på skolprestationerna i matematik och modersmål.

H2) Om en elev uppvisar negativ perfektionism har detta en negativ effekt på skolprestationerna i matematik och modersmål, men denna effekt är troligen svagare än i H1.

Utifrån forskning om sambandet mellan perfektionism och skoltrötthet (se till exempel Luo et.al., 2016) samt forskning kring skoltrötthet och skolprestationer, (till exempel Madigan & Curran, 2020) formuleras också en tredje hypotes:

H3) Om en elev uppvisar perfektionism och samtidigt symptom på skoltrötthet har detta en negativ effekt på elevens skolprestationer i matematik och modersmål.

### 3.2 Val av forskningsansats

Vid påbörjandet av ett forskningsarbete bör forskaren noggrant tänka över sitt val av ansats. Utifrån problemformuleringen och arbetets syfte står valet vanligen mellan en kvalitativ och en kvantitativ forskningsmetod. Inom kvalitativ forskning är forskningsprocessen flexibel, frågeställningarna lever under arbetets gång och resultatet är ofta djupgående. Det är vanligt att de variabler som undersöks är många, medan respondenterna är få. I kvantitativ forskning utgår man i sin tur från färdigt strukturerade frågeställningar. Forskaren ställer hypoteser utifrån teorier och tidigare forskning, och dessa prövas i resultatet. Studiens respondenter är ofta många till antalet

och resultaten blir därför generella (Olsson & Sörensen, 2011). Ytterligare en beskrivande skillnad mellan metoderna är att en kvalitativ ansats lämpar sig för resultat som beskrivs med ord, medan man i en kvantitativ ansats beskriver resultatet med siffror (Eliasson, 2018).

För genomförandet av denna studie har en kvantitativ ansats valts. I studien används data från FRAM-projektet, där antalet respondenter varit stort. I min studie är de undersökta variablerna få, men enkäterna har fått ett stort antal svar. Bland annat därav är en kvantitativ ansats att föredra (Olsson & Sörensen, 2011). Frågeställningarna som ingår i studien har bestämts på förhand, vilket är en annan motivering till valet av en kvantitativ forskningsmetod. De vanligaste datainsamlingsmetoderna för en kvantitativ ansats är intervjuer eller enkäter (Eliasson, 2018) och inom FRAM-projektet har det sistnämnda använts.

### 3.3 FRAM-projektet

Denna pro gradu skrivs inom det nu avslutade forskningsprojektet FRAM – *Ungdomars välbefinnande och kunskap i framtidens samhälle*. Projektet drevs i första hand av forskare inom specialpedagogik vid Åbo Akademi. Därtill deltog även Utbildningsstyrelsen, Föregångarna, Regionförvaltningsverkets svenska enhet för utbildningsväsendet och en extern expertgrupp i samarbetet. Projektet utfördes som en fyraårig uppföljningsstudie under åren 2016–2019, med respondenter från årskurs sju upp till andra stadiet. Mätillfällena ordnades hösten 2016, våren 2017, hösten 2018 och våren 2019. Inledningsvis deltog elever från fem högstadieskolor runtom i Svenskfinland. Datainsamlingen skedde under lektionstid i den egna skolan. Data blev insamlat både genom elektroniska enkäter och skriftliga färdighetstest.

Vid projektets första datainsamlingskede bestod samplet av 583 elever i årskurs sju (medelålder: 13,29 år, standardavvikelse = 0,35) och 497 elever i årskurs nio (medelålder 15,23 år, standardavvikelse = 0,31). Det sammanlagda antal respondenter var alltså 1079 elever.

Det huvudsakliga syftet med FRAM-projektet är att utreda sambanden mellan elevers skolprestationer, välbefinnande och motivation. Utifrån resultatet vill man också undersöka hur stödfunktionerna i skolan hjälper de elever som är i behov av stöd. I

min avhandling vill jag fylla en kunskapslucka i frågeställningen om samspelet mellan elevers välbefinnande och prestationer. Mer specifikt undersöker jag sambanden mellan ungdomars perfektionism, skoltrötthet och skolprestationer. De prestationer som mäts i FRAM är matematikvitsord, resultat från matematiktest (KTLT), vitsord i modersmål och resultat från läsförståelsetest (LSLP). I denna avhandling används resultat från mättillfälle tre och fyra (det vill säga hösten 2018 och våren 2019). Elevernas perfektionism mättes vid mättillfälle tre och deras prestationer vid mättillfälle fyra.

### 3.3.1 Hantering av bortfall

Inom kvantitativ forskning är bortfall, det vill säga att delar av data inte finns tillgängliga för analys, ingen ovanlighet (Enders & Baraldi, 2010; Hair et.al., 2010). För forskaren är det viktigt att analysera bortfallet och den påverkan det har för resultatet. Detta görs genom att man identifierar de mönster eller samband som lett till ett bortfall. När åtgärder vidtas kan man sedan bevara värdena så nära den ursprungliga fördelningen av värden som möjligt (Hair et.al., 2010).

I Tabell 1 synliggörs antalet respondenter och bortfallets storlek för samtliga variabler. I föreliggande studie bestod samplet av 558 respondenter, varav 276 var pojkar och 282 flickor. Studiens interna bortfall varierar mellan 2 procent och 21,3 procent (se tabell 1).

**Tabell 1**

*Bortfall*

Variabel	Antal respondenter (n)	Bortfall	Procent
ViMo*	547	11	2,0
ViMa**	543	15	2,7
KTLT	459	99	17,7
LSLP	469	89	15,9
Skoltrötthet	439	119	21,3
Höga förväntningar	442	116	20,8
Kritisk självvärdering	441	117	21,0

\*ViMo = vitsord i modersmål, \*\*ViMa = vitsord i matematik

Bortfallen kan klassificeras enligt ett system som utvecklats av Rubin (1976) samt Little och Rubin (2002) – refererade i Baraldi och Enders (2010). Systemet består av tre nivåer som beskriver förhållandena mellan de uppmätta variablerna och sannolikheten för bortfall. Data kan för det första vara *Missing completely at random* (MCAR), vilket innebär att bortfallet är helt osystematiskt och inte har något att göra med övriga uppmätta variabler eller värdet av variabeln i fråga. Följande nivå är *Missing at random* (MAR) som antyder att bortfallet kan ha samband med andra uppmätta variabler, men inte med de underliggande värdena av variabeln i fråga. Den tredje nivån, *Missing not at random* (MNAR), innebär att bortfallet troligen har ett systematiskt samband med de hypotetiska värdena som saknas (Baraldi & Enders, 2010).

Efter utförd bortfallsanalys (Little's MCAR test) på föreliggande data kan det konstateras att bortfallet inte är fullständigt slumpmässigt (MCAR). Antagandet görs på grund av att signifikansvärdet är under 0,05:  $\chi^2 : (189,470), df = 118, p = 0,000$ . Det finns ändå inga belegg för att bortfallen skulle följa en viss systematik (MNAR) och därför bedöms bortfallet vara slumpmässigt (MAR). Maximum Likelihood Estimator har använts för att beakta detta. Det sistnämnda innebär att alla studerande som svarat på något av mätinstrumenten har inkluderats i analysen.

### 3.4 Mätinstrument

I följande stycken presenteras de mätinstrument som använts vid datainsamlingen till denna avhandling.

#### 3.4.1 Perfektionism

Perfektionism har inom FRAM-projektet mätts enligt Short Almost Perfect Scale (härefter SAPS [Rice, Richardson & Tueller, 2014]). Påståendena mäter respondenternas attityder mot sig själva och sina prestationer. Vid besvarandet av SAPS ska man ta ställning till åtta påståenden med siffror på skalan 1 (= håller inte alls med / strongly disagree) till 7 (= håller helt med / strongly agree). Fyra av påståendena mäter den positiva dimensionen av perfektionism, nämligen höga förväntningar (*high performance expectations*) och de övriga fyra mäter den negativa

dimensionen, som enligt detta mätinstrument kallas kritisk självutvärdering (*critical evaluation*). Exempel på påståenden är ”Jag ställer väldigt höga krav på mig själv.” och ”Mina prestationer når sällan upp till mina förväntningar.” (Se Bilaga 1 för fullständig enkät.)

### 3.4.2 Skoltrötthet

Elevernas nivå av skoltrötthet mättes med en svenskspråkig version av School Burnout Inventory (härefter SBI), utformad av Salmela-Aro och Näätänen, (2005) Eleverna fick ta ställning till påståendena enligt en sex-gradig likert skala, där svaret 1 innebär ”helt av annan åsikt” och 6 = ”helt av samma åsikt”. Påståendena är nio till antalet och behandlar delområdena utmattning (fyra stycken), cynisk inställning till skolarbetet (tre stycken) och känsla av otillräcklighet i skolan (två stycken). Exempel på påståenden är ”Det känns som jag drunknar i skolarbete.” och ”Jag ställer ofta frågan om det är någon mening med mina studier”. (Se Bilaga 2 för fullständig enkät.)

### 3.4.3 Skolprestationer

Gällande elevernas skolprestationer har ämnena matematik och modersmål tagits med i studien. I båda ämnena beaktas dels vitsord, dels mer specifika färdigheter. Matematikfärdigheterna bedöms enligt poäng från testet KTLT och i modersmål har särskilt fokus lagts på elevernas läsförståelse som bedöms enligt poäng från testet LSLP.

KTLT är ett standardiserat matematiktest som utformats av Räsänen med flera (2013). Testet är ämnat för elever i årskurs sju till nio, men kan också användas för att mäta matematikfärdigheter efter den grundläggande utbildningen. I testet ingår tre steg i vilka man mäter både grundläggande räknefärdigheter och förmågan att tillämpa dessa i olika uppgifter. I testets första steg ska respondenten utvärdera en räkneuppgifts svårighetsgrad. Beroende på respondentens svar (lätt, medel eller svår) så väljer systemet ut en ny uppgift i samma svårighetsgrad. Därefter följer ytterligare fyra uppgifter i samma kategori. I det tredje steget anpassar sig systemet enligt de svar som eleven gett och därefter följer fler slumpmässigt valda uppgifter, för att man slutligen ska kunna bedöma elevens nivå av matematikfärdigheter. För att resultatet ska vara enklare att tolka omvandlas elevens svar till poäng ( $M = 100$ ,  $SD = 15$ ) (Räsänen et.al., 2013).

LSLP-instrumentet utvecklades av Johansson (2005) och består av ett antal deltester som mäter olika aspekter av kunnande i modersmål. Instrumentet är utvecklat för årskurserna sju till nio inom grundläggande utbildningen och årskurs ett på andra stadiet. Med hjälp av mätinstrumentet kan man bättre identifiera elever eller studerande med lässvårigheter. Inom FRAM-projektet är läsförståelse av särskilt intresse. Deltestet "läsförståelse" har därför använts i studien, där elevernas uppgift är att läsa fem korta texter och därefter välja passande titlar åt samtliga texter. Eleverna ska också välja ut de påståenden som är korrekta gällande texternas innehåll (Johansson, 2005).

### 3.5 Deskriptiv statistik

Denna studies sampel bestod av 558 respondenter. Av dessa var 276 pojkar (49,5 %) och 282 flickor (50,5 %). Elevernas nivåer av perfektionism och skoltrötthet är uppmätta under mättillfälle tre, det vill säga på höstterminen i årskurs nio. Skolprestationerna i form av vitsord och testresultat rapporteras från mättillfälle fyra, det vill säga under våren i årskurs nio.

Korrelationer och deskriptiv statistik för samtliga variabler presenteras i Tabell 1. Med korrelation menas ett samband ur vilket det inte framkommer hur två variabler påverkar varandra. Korrelationen anger endast att en viss del av en variabel hänger ihop med en viss del av en annan variabel (Frisk, 2018).



## Tabell 2

### Korrelationer och deskriptiv statistik

Variabel	<i>M</i>	<i>SD</i>	VitsordMo	VitsordMa	KTLT	LSLP	Skoltrötthet	Höga förväntningar	Kritisk självvärdering
VitsordMo <sup>1</sup>	7,982	1,210	1						
VitsordMa <sup>2</sup>	7,704	1,437	0,653**	1					
KTLT	109,638	16,547	0,477**	0,645**	1				
LSLP	10,646	4,810	0,567**	0,524**	0,554**	1			
Skoltrötthet	2,878	1,146	-0,127**	-0,220**	-0,241**	-0,091	1		
Höga förväntningar	4,617	1,609	0,470**	0,435**	0,310**	0,386**	0,061	1	
Kritisk självvärdering	3,840	1,580	0,070	-0,046	-0,116*	-0,002	0,562**	0,464**	1

<sup>1</sup>Vitsord i modersmål

<sup>2</sup>Vitsord i matematik

*Kommentar.* \*\*. Korrelationen är signifikant på 0.01-nivå

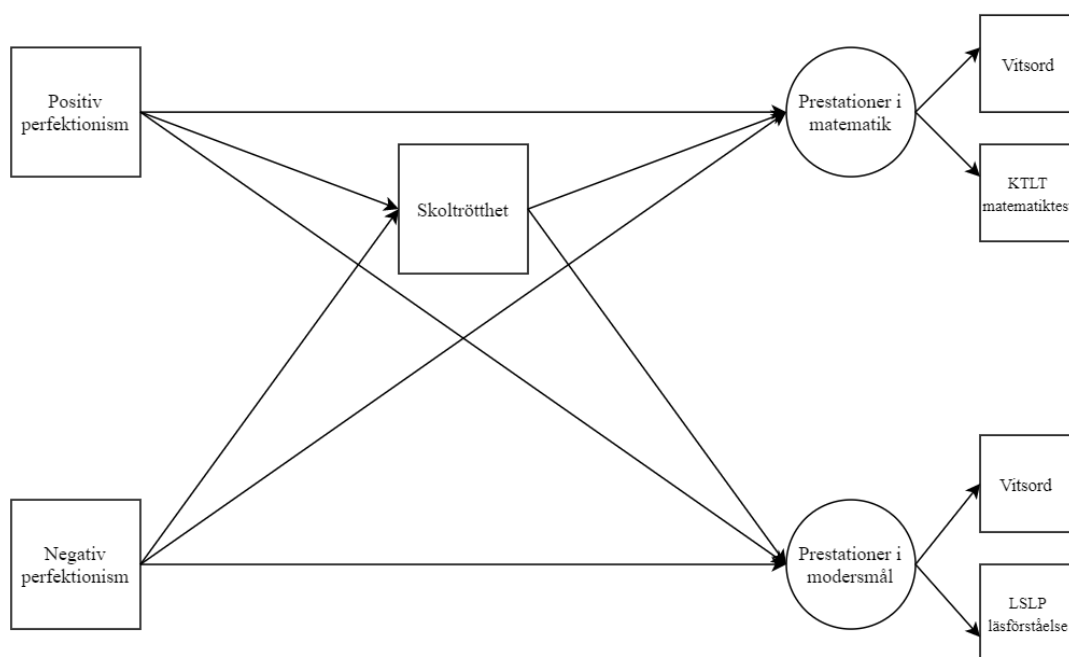
\*. Korrelationen är signifikant på 0.05-nivå

## 3.6 Databearbetning och analys

För att bearbeta och analysera data har verktyget MPLUS (version 8) använts. För att ge svar på de två forskningsfrågorna har en strukturekvationsmodell utformats. I Figur 1 synliggörs den hypotetiska modellen som lades upp som grund för studien. Modellen baserar sig på de hypoteser som formulerades utifrån tidigare forskning.

### Figur 1

### Hypotetisk strukturekvationsmodell



Med hjälp av en strukturekvationsmodell (härefter SEM) kan man förklara sambanden mellan multipla variabler (Hair et.al., 2010). SEM är ett samlingsbegrepp för de kvantitativa tekniker som har sin grund i en generaliserad linjär modell. Dessa tekniker möjliggör utforskande av förhållanden mellan en eller flera oberoende variabler och en eller flera beroende variabler. Både de oberoende och de beroende variablerna kan vara antingen uppmätta (observerade) variabler, eller latent (icke-observerade) variabler (Ullman, 2006). Med hjälp av SEM kan man synliggöra de icke-observerade variablerna i olika förhållanden och även räkna med eventuella mätfel i beräkningsprocessen (Hair et.al., 2010). SEM kan förklaras som en metod där två andra statistiska tillvägagångssätt – nämligen faktoranalys och multipel regression – kombineras i en och samma metod (Hair et.al., 2010).

Det finns ett antal riktlinjer gällande själva modellen i en SEM. De observerade variablerna representeras med kvadrater eller rektanglar och de icke-observerade med cirklar eller ovaler. De utritade linjerna indikerar antagna förhållanden mellan variablerna. Pilformade linjer antyder ett hypotetiskt samband mellan de två variablerna, det vill säga att variablerna påverkar varandra i pilens riktning (Ullman, 2006).

I denna studie mäts standardiserade effekter, det vill säga med vilken styrka en variabel påverkar en annan – till exempel hur perfektionism påverkar skolprestationer. Det är

av avgörande betydelse hur starka effekterna är och ett mått på styrkan anges med hjälp av effektstorlek. Enligt Cohen (1988), refererad i Wang och Wang (2012) är effekter under 0,20 svaga och effekter över 0,80 starka. Effekter som antar värden mellan 0,20 och 0,80 anses moderata eller medelstarka.

### 3.6.1 Modellens lämplighet för data

För att avgöra modellens lämplighet för data användes värdena för Chi-square ( $\chi^2$ ), Comparative fit index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI) och Root mean square error of approximation (RMSEA).

Chi-square är ett statistiskt mått på skillnad som används för att jämföra de observerade och de skattade kovariansmatriserna för data. Måttet lägger grunden för många andra lämplighetsvärden (Hair et.al., 2010).

Värdet för Comparative Fit Index utgörs av en jämförelse av den specificerade modellen och en så kallad noll-modell. CFI ska anta värden mellan 0 och 1. Noll-modellen har den sämsta lämpligheten och utgör därmed värdet 0, medan en perfekt modell skulle anta värdet 1 (Wang & Wang, 2012). Enligt bestämmelser indikerar ett värde på 0,95 eller över en utmärkt lämplighet och värden på 0,90 eller över en godkänd lämplighet (Marsh et.al., 2014).

Ett annat redskap för att jämföra den egna modellen med en noll-modell är Tucker-Lewis Index (TLI) (Wang & Wang, 2012). Enligt Brown med flera (2015) har TLI har en speciell egenskap som kompenserar för effekten av modellens komplexitet. Genom en så kallad strafffunktion kan TLI addera fritt estimerade parametrar som inte på ett märkbart sätt förbättrar modellens lämplighet (Brown et.al., 2015). TLI är icke-normerat, vilket innebär att det kan anta värden utanför skalan från noll till ett. Trots detta så tolkas värdet på ett liknande sätt som för CFI, vilket indikerar att värden nära ett utgör en god lämplighet för data. Värden som ligger under 0,90 antyder att modellen bör korrigeras (Brown et.al., 2015).

Root mean square error of approximation (RMSEA) är ett annat index som ofta används (Brown et.al., 2015). RMSEA är ett populationsbaserat index som anger ett mått på modellens felanpassning. Indexet kan anta hur höga värden som helst, det saknar med andra ord en övre gräns. Det är ändå ovanligt att värden skulle gå över 1,00. Ett RMSEA-värde på 0 indikerar en perfekt lämplighet (Brown et.al., 2015).

Värden under 0,05 tyder på en väldigt nära lämplighet och även värden under 0,08 är acceptabla (Marsh et.al., 2004).

## 3.7 Forskningsetiska aspekter

### 3.7.1 Reliabilitet

För att en studies resultat ska vara tillförlitligt bör mätinstrumenten ha en hög reliabilitet. Reliabilitet innebär instrumentets förmåga att göra en konsekvent mätning. Med andra ord borde resultatet bli liknande vid varje mätning som görs med samma mätinstrument. Ett vanligt mått på reliabilitet är värdet på Cronbach's alfa. Alfavärdet säger oss till vilken grad varje item korrelerar med varje annat item (Olsson & Sörensen, 2011; Tavakol & Dennick, 2011).

Cronbach's alfa antar värden mellan 0 och 1. Ett värde på 0,90 eller högre tyder på att mätinstrumentet är mycket reliabelt, värden mellan 0,70 och 0,89 anses också vara acceptabla. Om värdet däremot ligger under 0,70 tyder det på en låg reliabilitet (Olsson & Sörensen, 2011).

För att kontrollera värdena för Cronbach's alfa i min studie gjordes en reliabilitetsanalys i SPSS. Cronbach's alfa-värdet för den positiva dimensionen av perfektionism var 0,894 och värdet för den negativa dimensionen var 0,865. Båda värdena innebär en god reliabilitet. För mätinstrumentet för skoltrötthet var värdet på Cronbach's alfa 0,904, vilket innebär en mycket hög reliabilitet.

### 3.7.2 Validitet

Mätinstrumentets validitet är en annan viktig komponent, som också är starkt sammankopplad med reliabiliteten. Ett mätinstrument kan inte ha hög validitet om det inte är reliabelt. Med validitet avses mätinstrumentets förmåga att mäta det som faktiskt ska mätas (Tavakol & Dennick, 2011). Begreppet kommer från engelskans *valid* (det vill säga, giltig). Om undersökningen kan anses giltig, alltså om den verkligen mäter det som den är avsedd att mäta, är validiteten hög (Eliasson, 2018).

För att säkra denna undersöknings validitet utfördes en explorativ faktoranalys i SPSS. Faktoranalysen utfördes på mätinstrumentet för perfektionism och instrumentet för skoltrötthet.

En tvåfaktormodell av perfektionism med maximum likelihood som rotation ger KMO-värdet 0,869. Bartlett's test av sfäriskhet är signifikant ( $p = 0,000$ ). En tvåfaktormodell kan förklara 75,6 procent av variansen. Kommunaliteten på samtliga frågor är över 0,3. Vid jämförelse med en enfaktormodell kan det konstateras att tvåfaktormodellen förmår att förklara en större del av variansen. Samtliga kommunaliteter i en enfaktormodell är över 0,3, men värdena är lägre än i tvåfaktormodellen. Även detta talar för användningen av en tvåfaktormodell av perfektionism. I Tabell 3 redovisas de enskilda frågornas laddningar.

### Tabell 3

*Factor Matrix för tvåfaktormodell av perfektionism*

Fråga	Faktor 1	Faktor 2
1	0,845	0,044
2	0,183	0,746
3	0,819	0,286
4	0,490	0,678
5	0,773	0,276
6	0,168	0,760
7	0,773	0,188
8	0,098	0,848

En enfaktormodell av skoltrötthet ger KMO-värdet 0,909. Bartlett's test av sfäriskhet är signifikant ( $p = 0,000$ ). Enfaktormodellen förklarar 56,7 procent av variansen och samtliga frågor antar kommunaliteter över 0,3. Dessa faktorer, samt också tidigare studiers resultat (till exempel Salmela-Aro & Näätänen, 2005), stöder en enfaktormodell och denna har därför valts för föreliggande studie.

### 3.7.3 Övriga etiska aspekter

Då forskning bedrivs är målet alltid att ta fram så trovärdig kunskap som möjligt. Kunskapen ska dessutom fylla en funktion på både individ- och samhällelig nivå. Det sistnämnda kan till exempel innebära att en betydande forskningslucka fylls. I arbetet är det väldigt viktigt att allt går rätt till och att forskningen uppfyller de etiska krav som finns uppställda. Patel och Davidson (2011) listar fyra övergripande etiska krav, av vilka samtliga har tagits i beaktande också i min studie.

*Informationskravet* innebär att alla som berörs (av forskningen) ska ha rätt till information om forskningens syfte. Enligt *samtyckeskravet* ska de som deltar i forskningen ha rätt till att själv bestämma över sin medverkan (Patel & Davidson, 2011). Inom FRAM-projektet tilldelades informationen åt både elever (respondenterna) och deras vårdnadshavare. För elevernas deltagande krävdes en skriftlig tillåtelse av vårdnadshavarna. Att delta i projektet var frivilligt för samtliga respondenter och de kunde även avbryta sitt medverkande när som helst under projektets gång.

I enlighet med *konfidentialitetskravet* ska deltagarna försäkras om största möjliga konfidentialitet och deras personuppgifter får inte lämnas tillgängliga för obehöriga (Olsson & Davidson, 2011). Detta har tagits i beaktande gällande data från FRAM-projektet. Patel och Davidson (2011) lyfter ännu upp *nyttjandekravet*, vilket innebär att de uppgifter som samlats in om enskilda personer endast får användas för det ändamål som de är insamlade till, det vill säga den aktuella forskningen. Även denna information har gått ut till respondenter och vårdnadshavare, samt tagits i beaktande vid bearbetning av data.

## 4 Resultat

*I detta kapitel presenteras resultatet av min studie. Först behandlas resultatet av forskningsfråga ett, det vill säga de effekter som perfektionism har på ungas skolprestationer. I kapitlets andra del presenteras resultatet av forskningsfråga två. Detta innebär de indirekta effekterna som perfektionism, via skoltrötthet, kan ha på elevernas skolprestationer.*

## 4.1 Sambandet mellan perfektionism och skolprestationer

I enlighet med forskningsfråga ett har sambandet mellan perfektionism och skolprestationer undersökts. Elevernas nivå av perfektionism har uppmätts under höstterminen på årskurs nio (mättillfälle 3) och skolprestationerna som används i undersökningen är från vårterminen på årskurs nio (mättillfälle 4).

Perfektionism har enligt teori (Rice et.al., 2014) och analys delats upp i två variabler: en positiv (höga förväntningar) och en negativ (kritisk självutvärdering). Elevernas skolprestationer undersöks i denna studie i ämnena matematik och modersmål.

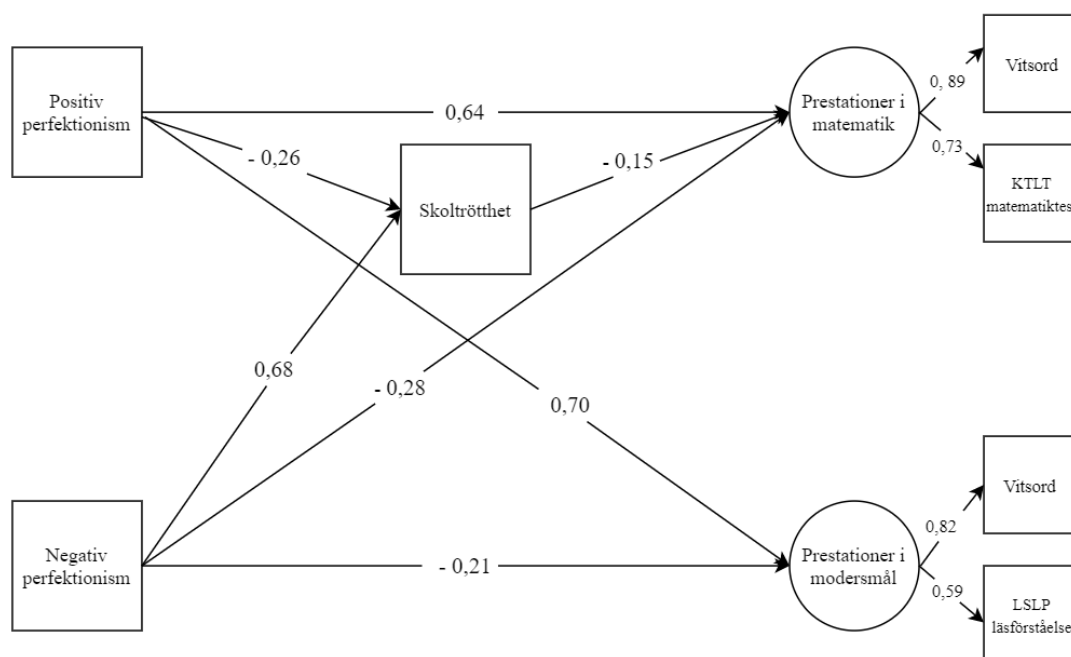
Utifrån en strukturekvationsmodell (Figur 2) kan signifikanta, positiva effekter rapporteras av elevers positiva perfektionism på deras skolprestationer i matematik ( $\beta = 0,64, p = 0,000$ ) och på skolprestationer i modersmål ( $\beta = 0,70, p = 0,000$ ). Detta innebär att den positiva perfektionismen har en medelstark positiv påverkan på prestationerna. Med andra ord; elevernas positiva perfektionism ledde till bättre prestationer i både matematik och modersmål, vilket uppfyller hypotes H1 (se kap. 3.1).

Signifikanta, negativa effekter kunde å sin tur rapporteras av kritisk självutvärdering, det vill säga den mer negativa perfektionismen. Effekten av negativ perfektionism på skolprestationer i matematik var medelstark ( $\beta = -0,28, p = 0,000$ ) och effekten på prestationer i modersmål aningen svagare ( $\beta = -0,21, p = 0,002$ ). Uppvisad negativ perfektionism vid mättillfälle tre resulterade alltså i sämre skolprestationer vid mättillfälle fyra. Detta resultat uppfyller hypotes H2 (se kapitel 3.1).

Modellen lämpade sig väl för data [ $\chi^2(7) = 30.637, p < 0.001, CFI = 0.980, TLI = 0.942, RMSEA = 0.078$ ]. I Figur 2 synliggörs samtliga signifikanta effekter som tagits i beaktan i resultatet.

### Figur 2

### Strukturekvationsmodell över de uppmätta variablerna.



## 4.2 Perfektionismens indirekta effekt på skolprestationer

För att besvara den andra forskningsfrågan, det vill säga hur skoltrötthet påverkar sambandet mellan perfektionism och skolprestationer, användes samma strukturekvationsmodell som i forskningsfråga ett (se Figur 2). Utifrån analysen kunde också indirekta effekter rapporteras. Den positiva perfektionismen hade en indirekt effekt på elevers skolprestationer i matematik ( $\beta = 0,039$ , 95% CI [0,008, 0,070]) – vilket innebär att skoltrötthet medierar effekten av perfektionism på skoltrötthet. Denna effekt innebär att de elever som uppvisar positiv perfektionism tenderar att ha en lägre nivå av skoltrötthet, vilket å sin tur gör att deras skolprestationer är bättre. Med andra ord: den positiva perfektionismens effekt på skolprestationerna kan delvis förklaras av att eleverna sannolikt har lägre nivåer av skoltrötthet. Ingen signifikant indirekt effekt kunde rapporteras av positiv perfektionism på prestationerna i modersmål.

Den negativa perfektionismen hade en indirekt effekt på elevernas skolprestationer i matematik ( $\beta = -0,102$ , 95% CI [-0,177, -0,028]). Detta innebär att elever med negativ perfektionism sannolikt har högre benägenhet att utveckla skoltrötthet, vilket påverkar deras prestationer negativt. Skoltröttheten kan alltså ses som en bidragande orsak till



att negativ perfektionism leder till sämre matematikprestationer. Den indirekta effekten av negativ perfektionism på prestationer i modersmål var inte signifikant, vilket gör att hypotes C (se kap. 3.1) endast blir delvis uppfylld.

## 5 Diskussion

*Denna avhandlings syfte är att undersöka sambandet mellan perfektionism och elevers prestationer i matematik och modersmål, samt om effekten i detta samband kan förklaras av skoltrötthet. För att uppfylla syftet formulerades två forskningsfrågor som besvarats i denna avhandling.*

*I detta kapitel diskuterar jag inledningsvis de resultat som jag fått utifrån forskningsfrågorna. I kapitel 5.2 diskuteras den analysmetod som valts för föreliggande studie. I det sista underkapitlet, kapitel 5.3, diskuteras studiens implikationer och förbättringsförslag. Förslag på fortsatt forskning inom området ges också.*

### 5.1 Resultatdiskussion

#### 5.1.1 Sambandet mellan perfektionism och skolprestationer

Syftet med den första forskningsfrågan var att undersöka sambandet mellan ungas perfektionism och skolprestationer. Ur resultatet framkom att den positiva perfektionismen (höga förväntningar) hade en positiv effekt på elevernas skolprestationer i matematik och modersmål. Elever som vid mättillfälle tre uppvisade högre nivåer av positiv perfektionism hade med större sannolikhet högre prestationer vid mättillfälle fyra.

Denna studies respondenter gick på årskurs nio då mättillfällena hölls. Resultatet gällande den positiva perfektionismen stämmer överens med tidigare forskning som gjorts med samma åldersgrupp. Den positiva perfektionistiska strävan tenderar att ha en positiv effekt på elevers skolprestationer (Damian et.al., 2017; Bong et.al., 2014; Nounopoulos et.al., 2006). Anmärkningsvärt är ändå att de tre nämnda studierna främst visade på svaga effektstorlekar ( $\beta = 0.09$ ,  $\beta = 0.18$  och  $\beta = 0.37$ ), medan denna

studie visade på medelstarka effektstorlekar. Motsvarande positiva samband har också konstaterats hos äldre studerande, främst på universitetsnivå (Akar et.al., 2018; Gaudreau, 2012; Loscalzo et.al., 2019; Park et.al., 2020; Stoeber et.al., 2015).

Det som kan anses vara särskilt intressant är mekanismen bakom detta samband, det vill säga vad som gör att den positiva dimensionen av perfektionismen leder till bättre prestationer. Stoeber och Otto (2006) gjorde en djupdykning i den positiva perfektionismens karaktär och kom bland annat fram till att en perfektionistisk strävan är relaterad till högre nivåer av uthållighet och akademisk anpassning, samt till en lägre benägenhet för prokrastinering, ångest och depression (Stoeber & Otto, 2006). Dessa egenskaper, eller också avsaknaden av psykisk ohälsa, kan spela in i det positiva sambandet. Särskilt ångest har visat sig ha ett tydligt negativt samband med skolprestationer, det vill säga att ångest i sig kan leda till sämre prestationer (Yurtseven et.al., 2018).

Enligt Blatt (1995) refererad i Accordino med flera (2000) finns det samband mellan en hög personlig standard och både goda arbetsvanor och goda prestationer. Personer med en hög strävan tenderar helt enkelt att arbeta hårt (Accordino et.al., 2000). Studien av Accordino med flera (2000) visar också att när respondenternas standard steg, ökade även deras självkänsla. När istället motsägelsen mellan egna resurser och krav ökade (drag av negativ perfektionism) sjönk självkänslan. Att rapportera detta är relevant eftersom en god självkänsla har visat sig ha ett positivt samband med goda prestationer (Zheng et.al., 2020).

Även Nounopoulos med flera (2006) lyfter upp den höga standard som är förknippad med positiv perfektionism. De menar att denna standard utgör en stark drivkraft till att uppnå akademiska målsättningar och också att elevernas nivå av självförtroende och tilltro till den egna akademiska förmågan kan förklara de goda prestationerna. Enligt studien av Nounopoulos med flera (2006) kunde elevernas framtida medelvitsord förklaras utifrån den nivå av självförtroende som eleverna uppvisade. Med andra ord är en hög standard starkt kopplad till ett gott akademiskt självförtroende och påföljande medelvitsord (Nounopoulos et.al., 2006). Vi kan därför anta att också nivån av självförtroende kan vara en delorsak till att den positiva perfektionismen leder till goda resultat.

I en studie av Park med flera (2020) ges en möjlig förklaring på varför följderna av positiv och negativ perfektionism är så pass olika. De två varianterna av perfektionism visar på samband med olika typer av självbedömning och denna självbedömning påverkar å sin tur skolprestationerna. Personer med positiv perfektionism tenderar att bedöma sin förmåga på ett sanningsenligt sätt, och en korrekt självbedömning har ett positivt samband med högre prestationer. Personer med negativ perfektionism är mer benägna till att göra en felaktig bedömning av den egna förmågan och detta påverkar prestationerna negativt. Det lönar sig att som lärare stödja sina elever mot en mer korrekt självbedömning. Detta är något som också understryks i Läroplansgrunderna (2014) Elevernas förutsättningar för självbedömning ska utvecklas inom den grundläggande utbildningen, till exempel genom att eleverna får öva på att utvärdera egna arbeten och ge konstruktiv respons till varandra och lärare. Det är också viktigt att eleverna får utrymme att reflektera över sina målsättningar, sitt lärande och sina framsteg.

I en studie av Loscalzo med flera (2019) har ett positivt samband konstaterats mellan den positiva perfektionistiska strävan och akademiskt engagemang, mätt i timmar och dagar avsatta för studier. Att satsa mer tid på skoluppgifter har rimligen positiva följder för prestationerna. I ljuset av min studie kan man ändå fundera på om det nödvändigtvis är så enkelt. Personer med (negativ) perfektionism tenderar att ha svårt för att avsluta en uppgift, samt vara benägna för prokrastinering (Bong et.al., 2014) och i sådana avseenden behöver inte mer avsatt tid automatiskt innebära bättre resultat.

Motivation är en annan faktor som kan förklara en del av det positiva resultatet. Personer med positiv perfektionismen har enligt Frost med flera (1990) en högre motivation och ett inre fokus som hjälper dem att uppnå sin höga standard. Akar med flera (2018) drar i sin studie slutsatsen att den höga motivationen kan hjälpa eleverna med positiv perfektionism att nå framgång. Elever med positiv perfektionism föredrar till exempel i högre grad att lösa mer komplext ställda frågor, jämfört med elever med negativ perfektionism. Detta tyder på att positiv perfektionism förutom att ha samband med hög motivation också relaterar till en större tilltro till den egna (själv-)förmågan att uppnå svåra målsättningar. Med andra ord är positiva perfektionister mer optimistiska till sin egen förmåga (Akar et.al., 2018). De har också bättre strategier för att klara sig ur stressfyllda situationer och nå högre framgång (Akar et.al., 2018).

Ur resultatet framkom också att den negativa perfektionismen (= kritisk självutvärdering) hade en negativ effekt på elevernas skolprestationer. Effekterna är betydligt svagare än de som rapporterades av den positiva perfektionismen, vilket är i enlighet med tidigare studiers resultat (Stoeber, 2012). I flertalet studier (till exempel Damian et.al., 2017; Bong et.al., 2014) har man inte hittat något signifikant samband mellan negativ perfektionism och skolprestationer, vilket är intressant med tanke på resultatet av min studie.

Negativ perfektionism kännetecknas av oro över misstag, tvivel över den egna förmågan, oro över andras bedömning av de egna prestationerna och en känsla av att det råder en stor motsägelse mellan det man vill uppnå och det man faktiskt klarar av att uppnå (Stoeber et.al., 2018). Samtliga är drag av negativ karaktär, vilket leder tankarna till att också följderna av sådana tankemönster borde vara negativa. Sambandet mellan negativ perfektionism och prestationer är ändå inte så entydigt och trots att min studie mycket riktigt visar på negativa effekter, så är de inte särskilt starka. I de följande styckena diskuterar jag möjliga orsaker till de negativa effekter som rapporteras, samt potentiella förklaringar till att effekterna inte är så negativa som man kunde tänka sig.

De negativa studierelaterade följderna av en perfektionistisk oro torde till viss del kunna förklaras av att den negativa perfektionismen kännetecknas av orimligt höga krav på de egna prestationerna och en ängslan över att misslyckas. Om det dessutom råder en konflikt mellan den egna standarden och den faktiska förmågan – det man har kunskap och redskap att uppnå – kan både skolprestationerna och tilltron till den egna förmågan försämrats (Akar et.al., 2018; Hewitt & Flett, 1991). På motsvarande sätt påverkas också det akademiska självförtroendet negativt om det råder brist på överensstämmelse mellan de egna förväntningarna och de faktiska prestationerna (Nounopoulos et.al., 2006).

Enligt en studie av Dunkley med flera (2012) korrelerar de två dimensionerna av perfektionism med olika personlighetsdrag. Den positiva perfektionismen är starkt kopplad till samvetsgrannhet, medan den negativa perfektionistiska oron visade på samband med neurotiskhet (Dunkley et.al., 2012). Dessa skillnader i personlighet kan tänkas förklara en del av skillnaderna i prestationer. För att säkert kunna uttala sig om detta behövs ändå mer forskning inom området.

Forskning (Stoeber et.al., 2018) visar också på samband mellan negativ perfektionism och psykisk ohälsa. Förutom den redan nämnda rädslan för att misslyckas, rapporteras högre nivåer av negativ affekt, stress, ångest, depression och somatiska symptom. I en studie av Dunkley med flera (2012) fick respondenterna som uppvisade negativ perfektionism beskriva sig själva och de negativa känslor de upplevde. De nämnde att de bland annat var mer benägna för ledsenhet, hopplöshet, ensamhet, låg tillit till andra och låg självdisciplin. Elever med lågt välbefinnande tenderar att ha sämre skolprestationer. Detta samband konstaterades bland annat i en studie av Widlund med flera (2018). Sambandet mellan negativ perfektionism och svagare prestationer kunde alltså delvis förklaras av psykisk ohälsa och lägre nivåer av välbefinnande.

I studier av Stoeber med flera (2015), samt Einstein med flera (2000) visar resultaten att de två dimensionerna av perfektionism tenderar att överlappa varandra. Följden av detta blir att både de positiva och de negativa aspekternas intensitet minskar och effekten av dem jämnas ut. Denna överlappning kan alltså vara en förklaring till att den negativa perfektionismen trots allt inte ger så tydliga negativa följder. Om man i min studie hade kontrollerat för den positiva perfektionismens inverkan, hade de negativa effekterna eventuellt varit starkare. Motsvarande resultat kunde konstateras i studien av Stoeber med flera (2015).

### 5.1.2 Perfektionismens indirekta effekt på skolprestationer

I och med den andra forskningsfrågan ville jag inkludera variabeln skoltrötthet, som också har undersökts inom FRAM-projektet. Med tidigare forskning som referens (Luo et.al., 2016) gjorde jag ett antagande om att elever med perfektionism kan befinna sig i riskzonen för att utveckla skoltrötthet. Enligt Luo med flera (2016) och även andra forskare (Garrat-Reed et.al., 2018; Kljajic et.al., 2017; Shih, 2012; Zhang et.al., 2007) är det ändå skillnad på positiv och negativ perfektionism då det kommer till sambandet med skoltrötthet. Medan den negativa perfektionismen gör en elev mer benägen för skoltrötthet, kan den positiva perfektionismen minska risken för att skoltrötthet utvecklas.

Resultatet av min studie visar på motsvarande sätt att elever med positiv perfektionism har lägre benägenhet att utveckla skoltrötthet. Detta är också en av orsakerna till att deras skolprestationer är bättre. Resultatet visar samtidigt att elever med negativ perfektionism är mer benägna att utveckla skoltrötthet, vilket i sin tur utgör en risk för

att deras prestationer blir ännu sämre. Skoltrötthet kan med andra ord förklara en del av den variation som finns i skolprestationerna hos personer med positiv och negativ perfektionism. Det bör upprepas att detta samband endast kunde konstateras för prestationerna i matematik. Inga signifikanta indirekta effekter på prestationerna i modersmål hittades.

För att diskutera sambandet mellan de två dimensionerna av perfektionism och skoltrötthet behöver vi se tillbaka på litteraturen. Zhang med flera (2007) tar upp den höga standard som är kännetecknande för perfektionism. Att sikta högt och ha ambitiösa mål är inget som nödvändigtvis utgör en risk för negativa följder (såsom till exempel utmattning). Trots att man uppfyller kriterierna för perfektionism behöver ens mål inte heller vara realistiska eller omöjliga att uppnå. Om målen uppnås som en följd av ihärdigt arbete är belöningen en positiv känsla av att lyckas – istället för försämrat mående på grund av ett nytt misslyckande (Zhang et.al., 2007). Detta kan fungera som en förklaring till varför unga med positiv perfektionism är mindre benägna att utveckla skoltrötthet.

Den negativa dimensionen av perfektionism karaktäriseras av orimligt höga krav och en ständig rädsla för att misslyckas (Stoeber & Otto, 2006), vilket i sig kan göra berörda individer mer benägna för skoltrötthet. Detta antagande stöds av litteraturen, bland annat Talala (2019), samt Salmela-Aro och Upadyaya (2014) som definierar skoltrötthet som ett resultat av en obalans mellan elevens resurser och deras förväntningar på skolframgång. Enligt Shih (2012) kan särskilt oron över misstag förutspå samtliga dimensioner av skoltrötthet. Att lägga för stor vikt vid andras utvärdering av ens egna prestationer är en annan riskfaktor (Shih, 2012).

Enligt studien av Zhang med flera (2007) finns det hopp även om den personliga standarden ligger högt över den egna kapaciteten, det vill säga det som ofta kännetecknar negativ perfektionism. Människan är nämligen utrustad med en naturlig förmåga till att reglera de egna tankarna, vilket innebär att också orimliga krav kan omjusteras till en lämplig nivå. Om så görs minskar risken för misslyckanden och därpå följande negativa, psykiska följder (Zhang et.al., 2007).

Personer med negativ perfektionism är mer mottagliga för stressfaktorer och misslyckanden än personer med drag av positiv perfektionism (Malivore et.al., 2019). Negativa händelser ses ofta som personliga misslyckanden, och ett missnöje till de

egna prestationerna – även goda sådana – är påtagligt. Ofta anses endast perfekta prestationer vara tillräckligt bra. Det är vanligt att personer med perfektionism utövar ett *allt-eller-ingen-tänkande*, till exempel i bemärkelsen ”har jag inte alla rätt på provet, kunde jag lika gärna ha blivit underkänd”. Den negativa perfektionismen kan också kännetecknas av ett sorts katastroftänkande. Innebörden av negativa händelser överdrivs och misslyckanden ses som större än de i själva verket är (Malivore et.al., 2019). Dessa känslomässiga aspekter kan tänkas vara en delorsak till att personer med negativ perfektionism är mer benägna att utveckla psykisk ohälsa, såsom skoltrötthet.

I min studie var effekterna av negativ perfektionism på skolprestationer svaga, vilket innebär ett svagt samband. Detta är viktigt att ta i beaktande eftersom det innebär att det också finns personer med negativ perfektionism som inte alls presterar dåligt i skolan. Detta är också i linje med tidigare forskning (till exempel Bong et.al., 2014; Damian et.al., 2017) där negativ perfektionism inte hade någon signifikant negativ effekt på prestationerna. Med detta i åtanke bör det inflikas att goda skolprestationer inte berättar hela sanningen. Att vara för upptagen med att sträva efter framgång och goda (eller snarare, perfekta) prestationer gör en mer benägen för psykisk ohälsa. Den psykiska ohälsan kan infinna sig trots anpassningsbara motivationsstrategier, ett värdesättande av skolan, hängivenhet och goda skolprestationer (Tuominen-Soini & Salmela-Aro, 2014). Parhiala med flera (2018) finner dessa elevers skoltrötthet som särskilt problematisk, eftersom det finns en risk att den inte upptäcks då prestationerna hålls på en hög nivå. Det kan väl tänkas att många elever med perfektionism hittas i denna riskgrupp och det är särskilt viktigt att vara uppmärksam på deras mående. Nivån på prestationer ska inte få vara den enda indikatorn på hur elever har det. Det vill jag återigen understryka i och med att prestationerna får en stor roll i denna avhandling.

Utmattning kan med andra ord förekomma också hos hängivna och motiverade elever (Tuominen-Soini et.al., 2008). Många av de elever som i min studie uppvisade negativ perfektionism kan tänkas passa in på beskrivningen: *hängivna och motiverade*. Dessa kunde ingå i den grupp av studerande som Tuominen-Soini med flera (2008) kallar för framgångsinriktade. Typiska egenskaper för studerandegruppen är en hög strävan och vilja att prestera, samt också ett värdesättande av att lära sig och förstå nytt innehåll. Samma studerande är också mer benägna till psykiskt illamående i form av till exempel emotionell utmattning, stress över utbildningsmålsättningar, känslor av otillräcklighet

och depression. De negativa följderna kunde delvis bero på de orealistiska målsättningarna som präglar negativ perfektionism (se till exempel Hewitt & Flett, 1991). Om en elev jobbar hårt och målmedvetet, men aldrig får utdelning för arbetet, kan detta lätt orsaka både stress och utmattning.

Enligt föreliggande studies resultat finns det ett indirekt samband mellan perfektionism och skolprestationer i matematik. Ett motsvarande samband kunde inte konstateras gällande prestationerna i modersmål. Det är svårt att med stöd av tidigare forskning uttala sig om varför det råder en sådan skillnad mellan dessa två läroämnen. I den aktuella litteraturen (*se kapitel 2*) mäts skolprestationerna främst i form av medelvitsord och av de studierna framkommer inte vilken påverkan perfektionismen eller skoltröttheten har på vitsord i enskilda läroämnen.

Matematik anses i allmänhet vara ett viktigt skolämne och på grund av ämnets karaktär så sker en ständig påbyggnad av kunskap. För att till exempel klara av matematikinnehållet i årskurs nio, bör du behärska det som lärdes ut på årskurs sju och åtta. Enligt Läroplansgrunderna (2014) ska undervisningen i matematik bland annat handleda eleven så att denne förstår vilken nytta matematiken har i det egna livet och vidare i ett samhällsperspektiv. Målsättningarna är höga och det kan tänkas att detta ämne därför upplevs kravfyllt. Man kunde göra ett antagande om att ambitiösa elever sätter högre värdering vid de skolämnena som anses särskilt viktiga och att de därmed också upplever mer krav relaterade till ämnena i fråga. För att med säkerhet kunna uttala sig om detta samband borde ändå mer forskning kring ämnesvisa skillnader utföras.

Eftersom skoltrötthet uppenbarligen kan ses som en delorsak till försämrade skolprestationer borde det vara av all undervisningspersonals intresse att veta hur man kan stöda en elev med skoltrötthet. För att kunna ge ändamålsenligt stöd, är det viktigt att kartlägga problematiken kring en elevs skoltrötthet och reda ut orsakerna till det. Det är grundläggande att försöka bredda en utmattad elevs perspektiv och hjälpa henne ur tankemönstret att skolprestationerna skulle definiera hela livet. Eleven bör få bekräftat att prestationerna, eller också avsaknaden av dem, inte påverkar dennes människovärde. Det är viktigt att eleven upplever meningsfullhet i saker utanför skolan, till exempel i sociala relationer eller fritidsintressen (Talala, 2019). Detta kan tänkas vara särskilt viktigt för högpresterande och engagerade elever som upplever



skoltrötthet. Om de utvecklat symptom på utmattning och ständigt är rädda för att misslyckas, är det väsentligt att avdramatisera misslyckanden och att som lärare utstråla en attityd om att misstag hör livet till. Skolmiljön får inte bli för resultatorienterad och inte heller en ständigt pågående tävling mellan eleverna (Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2013).

## 5.2 Metoddiskussion

För genomförandet av denna studie valdes en kvantitativ ansats. Centralt för kvantitativ forskning är bland annat att man utgår från färdiga frågeställningar och ställer hypoteser baserat på teorier eller tidigare forskning (Olsson & Sörensen, 2011). Detta tillvägagångssätt har tillämpats i min studie i och med de forskningsfrågor och hypoteser som präglat arbetet. I och med detta metodval har också studiens syfte kunnat uppfyllas. I fortsatt forskning kunde man också använda sig av en kvalitativ ansats för att få fram kompletterande och mer djupgående kunskap om ämnet (Olsson & Sörensen, 2011).

För att svara på de två forskningsfrågorna valdes en strukturekvationsmodell som analysmetod. Modellen lämpade sig väl för data i och med acceptabla värden för Chi-square ( $\chi^2$ ), Comparative fit index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI) och Root mean square error of approximation (RMSEA).

Samtliga direkta effekter av perfektionism på skolprestationer var signifikanta. Effekstyrkorna varierade från svaga till medelstarka i enlighet med tidigare forskning på området. Gällande de indirekta effekterna av perfektionism kunde signifikanta samband endast rapporteras med prestationerna i matematik, inte i modersmål. Fortsatt forskning kunde med fördel undersöka de indirekta effekterna av perfektionism på andra skolämnen. Det skulle vara intressant att se om det finns något mönster kring vilka ämnen som påverkas av perfektionism och skoltrötthet.

Inom kvantitativ forskning är det vanligt med bortfall, det vill säga att delar av data inte finns tillgängliga för analys (Hair et.al., 2010, s. 42; Baraldi & Enders, 2010). Så var också fallet i min studie och detta bör beaktas i resultatet. För att ta reda på hur stort bortfall det är frågan om, gjordes en bortfallsanalys i SPSS. Utifrån analysen kunde

det konstateras att bortfallet sannolikt var slumpmässigt (*missing at random*). Maximum Likelihood Estimation har använts för att beakta bortfallet, vilket också är rekommenderat enligt Baraldi och Enders (2010). Det bör understrykas att bortfallet ändå kan ha haft en viss påverkan på resultatet. Till exempel kan det spekuleras kring vem som lämnat vissa frågor obesvarade och varför. Den högsta bortfallsprocenten kunde konstateras vid variabeln skoltrötthet. Därför är det inte heller någon omöjlighet att resultatet på den andra forskningsfrågan skulle ha sett annorlunda ut om samtliga respondenter hade besvarat frågorna.

För att undersöka variablerna perfektionism och skoltrötthet valdes mätinstrumenten Short Almost Perfect Scale / SAPS (Rice, Richardson & Tueller, 2014) och School Burnout Inventory / SBI (Salmela-Aro och Näätänen, 2005). Dessa utgår från särskilda definitioner av de båda begreppen och sätter onekligen en prägel på resultatet. Enligt SAPS består perfektionism av både positiva och negativa aspekter. Skoltrötthet enligt SBI ses som en konstruktion bestående av tre delområden – utmattning, cynism och känsla av otillräcklighet (Salmela-Aro & Näätänen, 2005). Ett annat alternativ för denna studie hade varit att undersöka de tre delområdena var för sig och få reda på varderas koppling till perfektionism och skolprestationer. Med stöd av tidigare forskning kring skoltrötthet (t.ex. Bask & Salmela-Aro, 2013; Cadime et.al., 2016) kan man nämligen anta att delområdena i sig har olika effekter på skolprestationer. Enligt Salmela-Aro med flera (2009a) kan skoltrötthet ändå bäst beskrivas som en kombination av de tre nämnda delområdena och denna konstruktion var också mest lämpad för data (se kapitel 3.7.2).

Värdet på Cronbach's alfa har använts för att säkra mätinstrumentens validitet. För mätinstrumentet för perfektionism var Cronbach's alfa-värdet 0,878, vilket anger en god reliabilitet. Motsvarande värde för skoltrötthet var ännu högre (0,904) vilket innebär att mätinstrumentet är mycket reliabelt. Det finns alltså ingen anledning till att tro att en mätning med dessa mätinstrument skulle vara inkonsekvent.

Studien har utförts med de centrala etiska aspekterna i beaktande. Samtliga deltagare har fått information om forskningens syfte och de har själva fått bestämma över sin medverkan. Deltagarna har försäkrats största möjliga konfidentialitet och data som blivit insamlat kommer inte att användas för andra syften än för den aktuella forskningen.

### 5.3 Slutsatser och förslag till fortsatt forskning

Denna studie är enligt min kännedom den första som undersökt hur skoltrötthet kan förklara förhållandet mellan ungas perfektionism och skolprestationer. Detta innebär dels att studien fyller en viktig forskningslucka, dels att fler studier med liknande syfte behövs för att ytterligare kunna klargöra sambandet. Motsvarande studier kunde med fördel också göras bland yngre elever, för att utreda om det finns åldersmässiga skillnader i dessa samband.

För att fördjupa kunskapen kring detta angelägna tema kunde fortsatt forskning också beakta könsskillnader. Det vore till exempel intressant att forska i eventuella skillnader mellan flickor och pojkar vad beträffar positiv och negativ perfektionism. Skoltrötthet har konstaterats vara vanligare hos flickor (Salmela-Aro et.al., 2008; Undervisnings- och kulturministeriet, 2017), medan till exempel delområdet cynism är mer förekommande hos pojkar (Salmela-Aro et.al., 2008). Det vore därför intressant att se om stigarna från perfektionism via skoltrötthet till skolprestationer, skulle se olika ut för de olika könen.

Denna studie bidrar med ytterligare ett bevis på att perfektionism kan ha både positiva och negativa effekter på skolprestationer. Analysen visar också att elever som har positiv perfektionism är mindre benägna att utveckla skoltrötthet, vilket också är positivt med tanke på deras prestationer. Samtidigt vet vi att elever med negativ perfektionism är mer benägna att utveckla skoltrötthet, vilket påverkar deras prestationer negativt.

Med denna avhandling hoppas jag kunna förmedla ett budskap till alla lärare, beslutsfattare och föräldrar med skolbarn. Det är viktigt att stöda eleverna i att förvalta sina goda egenskaper och inspirera dem till att vilja utvecklas och lära sig mer. Samtidigt bör man vara mån om att undvika ett alltför resultatorienterat inlärningsklimat. Det är också viktigt att eleverna vet vem de kan vända sig till om skolvardagen känns för kravfylld. Eftersom vi vet att problematik som till exempel skoltrötthet kan ha långsiktiga negativa följder (Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2013), bör detta tas på allvar.

## Litteraturförteckning

- Accordino, D., Accordino, M. & Slaney, R. (2000). An investigation of perfectionism, mental health, achievement and achievement motivation in adolescents. *Psychology in the Schools*, 37(6), 535–545. doi:10.1002/1520-6807(200011)37:6<535::AID-PITS6>3.0.CO;2-O
- Akar, H., Dogan, Y. B. & Üstüner, M. (2018). The Relationships between Positive and Negative Perfectionisms, Self-Handicapping, Self-Efficacy and Academic Achievement. *European Journal of Contemporary Education*, 7(1), 7.
- Baraldi, A. N. & Enders, C. K. (2010). An introduction to modern missing data analyses. *Journal of School Psychology*, 48(1), 5–37. doi:10.1016/j.jsp.2009.10.001
- Bong, M., Hwang, A., Noh A. & Kim, S. (2014). Perfectionism and Motivation of Adolescents in Academic Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 711–729. doi:10.1037/a0035836
- Brown, T. A. (2015). *Confirmatory factor analysis for applied research* (2 uppl.). New York: The Guilford Press.
- Cadime, I., Pinto, A. M., Lima, S., Rego, S., Pereira, J. & Ribeiro, I. (2016). Well-being and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *Journal of Adolescence*, 53, 169–179. doi:10.1016/j.adolescence.2016.10.003
- Damian, L., Stoeber, J., Negru-Subtirica, O. & Băban, A. (2017). On the development of perfectionism: The longitudinal role of academic achievement and academic efficacy. *Journal of Personality*, 85(4), 565–577. doi:10.1111/jopy.12261
- Damian, L., Stoeber, J., Negru, O. & Băban, A. (2014). Perfectionism and achievement goal orientations in adolescent school students. *Psychology in the Schools*, 51(9), 960–971. doi:10.1002/pits.21794
- Damian, L., Stoeber, J., Negru, O. & Băban, A. (2013). On the development of perfectionism in adolescence: Perceived parental expectations predict

- longitudinal increases in socially prescribed perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 55, 688–693. doi:10.1016/j.paid.2013.05.021
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R. & Berg, J. (2012). Perfectionism Dimensions and the Five-factor Model of Personality. *European Journal of Personality*, 26(3), 233–244. doi:10.1002/per.829
- Einstein, D. A., Lovibond, P. F. & Gaston, J. E. (2000). Relationship between Perfectionism and Emotional Symptoms in an Adolescent Sample. *Australian Journal of Psychology*, 52(2), 89–93. doi:10.1080/00049530008255373
- Eliasson, A. (2018). *Kvantitativ metod från början* (Uppl. 4:1.). Lund: Studentlitteratur.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159–165. doi:10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Frisk, Emil. 2018. *Statistisk ordbok*. Hämtat från <https://www.statistiskordbok.se/ord/korrelation/> den 22.07.2020
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126. doi:10.1016/0191-8869(93)90181-2
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. doi:10.1007/BF01172967
- Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L. & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? *PeerJ*, 6(6). doi:10.7717/peerj.5004
- Gaudreau, P. (2012). A methodological note on the interactive and main effects of dualistic personality dimensions: An example using the 2 × 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 52(1), 26–31. doi:10.1016/j.paid.2011.08.022
- Gilman, R., Ashby, J. S., Sverko, D., Florell, D. & Varjas, K. (2005). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among Croatian

- and American youth. *Personality and Individual Differences*, 39(1), 155–166. doi:10.1016/j.paid.2004.12.014
- Hair, J. J., Black, W. C., Babin, B., & Anderson, R., (2010). *Multivariate Data Analysis: A Global Perspective*. United States of America: Pearson Prentice Hall.
- Hewitt, P. & Flett, G. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
- Institutet för hälsa och välfärd. (2020). *Resultat, år 2017 och 2019 – Indikatorn: Skoltrötthet, %*. Hämtad 12.03.2020 från [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=199594&mittarit\\_1=199900&mittarit\\_2=199256&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161293#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/sv/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#)
- Johansson, M.-G. (2005). *LS.Handledning. Klassdiagnoser i läsning och skrivning för högstadiet och gymnasiet*. Stockholm, Sweden: Psykologiförlaget. M.-G. Johansson & Psykologiförlaget AB.
- Kiuru, N., Aunola, K., Nurmi, J., Leskinen, E. & Salmela-Aro, K. (2008). Peer Group Influence and Selection in Adolescents' School Burnout: A Longitudinal Study. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54(1), 23–55. doi:10.1353/mpq.2008.0008
- Kljajic, K., Gaudreau, P. & Franche, V. (2017). An investigation of the 2×2 model of perfectionism with burnout, engagement, self-regulation, and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 57, 103–113. doi:10.1016/j.lindif.2017.06.004
- Lee, Y. J. & Anderman, E. M. (2020). Profiles of perfectionism and their relations to educational outcomes in college students: The moderating role of achievement goals. *Learning and individual differences*, 77, 1–13. doi:10.1016/j.lindif.2019.101813
- Loscalzo, Y., Rice, S. P. M., Giannini, M. & Rice, K. G. (2019). Perfectionism and Academic Performance in Italian College Students. *Journal of*

*Psychoeducational Assessment*, 37(7), 911–919.  
doi:10.1177/0734282918800748

Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A. & Quan, S. (2016). The effect of perfectionism on school burnout among adolescence: The mediator of self-esteem and coping style. *Personality and Individual Differences*, 88, 202–208.  
doi:10.1016/j.paid.2015.08.056

Madigan, D.J. & Curran, T. (2020). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*. doi: 10.1007/s10648-020-09533-1

Malivoire, B. L., Kuo, J. R. & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical psychology review*, 71, 39–50. doi:10.1016/j.cpr.2019.04.006

Marsh, H.W., Hau, K-T. & Wen, Z. (2004). In search of golden rules: comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Struct. Equ. Modeling*, 11, 320–341. doi:10.1207/s15328007sem1103\_2

May, R. W., Bauer, K. N. & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, pp. 126–131. doi:10.1016/j.lindif.2015.07.015

Nounopoulos, A., Ashby, J. & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*, 43(5), 613–622. doi: 10.1002/pits.20167

OECD. (2018). PISA – Programme for International Student Assessment. Hämtad 27.07.2020 från <https://www.oecd.org/pisa/>

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011). *Forskningsprocessen: Kvalitativa och kvantitativa perspektiv*. Stockholm: Liber AB.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). Lukioselvitys: Lukiokoulutusta arvostetaan, haasteina tulevaisuuden osaamistarpeet. Hämtad 08.04.2020 från [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/lukioselvitys-lukiokoulutusta-arvostetaan-haasteina-tulevaisuuden-osaamistarpeet](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lukioselvitys-lukiokoulutusta-arvostetaan-haasteina-tulevaisuuden-osaamistarpeet)

- Parhiala, P., Torppa, M., Vasalampi, K., Eklund, K., Poikkeus, A. & Aro, T. (2018). Profiles of school motivation and emotional well-being among adolescents: Associations with math and reading performance. *Learning and Individual Differences, 61*, 196–204. doi:10.1016/j.lindif.2017.12.003
- Park, Y., Heo, C., Kim, J., Rice, K. & Kim, Y. (2020). How does perfectionism affect academic achievement? Examining the mediating role of accurate self-assessment. *International Journal of Psychology 145*(4), 410–429. doi:10.1002/ijop.12659
- Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- 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. doi:10.1080/00223891.2013.838172
- Räsänen, P., Linnanmäki, K., Korhonen, J., Kronberg, N. & Uppgård, A. (2013). *KTLT Mathematical Achievement Test-Finnish-Swedish Version [Online Measurement]*. Jyväskylä: Niilo Mäki Institute.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. & Nurmi, J-E. (2009a). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment, 25*(1), 48–57.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. (2008). Does School Matter? The Role of School Context in Adolescents' School-Related Burnout. *European Psychologist, 13*(1), 12–23. doi:10.1027/1016-9040.13.1.12
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. (2005). *Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10*. Helsinki: Edita.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. (2009b). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of youth and adolescence, 38*(10), 1316–1327. doi:10.1007/s10964-008-9334-3



- Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. (2013). Koulu-uupumuksesta innostukseen? I J. Reivinen & L. Vähäkylä (Red.), *Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen* (242–254). Helsinki: Gaudeamus.
- Schaufeli, W., Martinez, I., Pinto, A., Salanova, M. & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students - A cross-national study. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. doi:10.1177/0022022102033005003
- Shih, S. (2017). Factors related to Taiwanese adolescents' academic procrastination, time management, and perfectionism. *The Journal of Educational Research*, 110(4), 415–424. doi:10.1080/00220671.2015.1108278
- Shih, S. (2012). An Examination of Academic Burnout Versus Work Engagement Among Taiwanese Adolescents. *The Journal of Educational Research*, 105(4), 286–298. doi:10.1080/00220671.2011.629695
- Smith, M. M., Saklofske, D. H. & Nordstokke, D. W. (2014). The link between neuroticism and perfectionistic concerns: The mediating effect of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 61–62, 97–100. doi:10.1016/j.paid.2013.12.013
- Steinberg, L. (2008). *Adolescence* (8th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Stoeber, J. (2012). Perfectionism and performance. In: Murphy, Shane M., ed. *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press, New York, pp. 294-306. ISBN 978-0-19-973176-3.
- Stoeber, J., Edbrooke-Childs, J. H. & Damian, L. E. (2018). Perfectionism. In R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (2<sup>nd</sup> ed., Vol 4, s. 2732-2739). New York: Springer.
- Stoeber, J., Haskew, A. E. & Scott, C. (2015). Perfectionism and exam performance: The mediating effect of task-approach goals. *Personality and Individual Differences*, 74(C), 171–176. doi:10.1016/j.paid.2014.10.016
- Stoeber, Joachim (2012) Perfectionism and performance. In: Murphy, Shane M., ed. *Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press, New York, 294–306. ISBN 978-0-19-973176-3.

- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319.
- Stumpf, H. & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837–852.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach’s alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55.
- Talala, M. (2019). *Psyykkisesti oireileva oppilas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Terry-Short, L., Owens, R., Slade, P. & Dewey, M. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18(5), 663–668. doi:10.1016/0191-8869(94)00192-u
- Ullman, J. B. (2006). Structural Equation Modeling: Reviewing the Basics and Moving Forward. *Journal of Personality Assessment*, 87(1), 35–50. doi:10.1207/s15327752jpa8701\_03
- Utbildningsstyrelsen (2014) *Grunderna för läroplanen för den grundläggande utbildningen 2014*. Hämtad 15.07.2020 från [http://www.oph.fi/lp2016/grunderna\\_for\\_laroplanen](http://www.oph.fi/lp2016/grunderna_for_laroplanen)
- Wang, J. & Wang, X. (2012). *Structural equation modeling: Applications using Mplus*. Chichester, West Sussex: Wiley.
- Widlund, A., Tuominen, H. & Korhonen, J. (2018). Academic Well-Being, Mathematics Performance, and Educational Aspirations in Lower Secondary Education: Changes Within a School Year. *Frontiers in Psychology*, 297(9), 1–20. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00297
- Yurtseven, N. & Akpur, U. (2018). Perfectionism, Anxiety and Procrastination as Predictors of EFL Academic Achievement: A Mixed Methods Study. *Novitas-ROYAL (Research on Youth and Language)*, 12(2), 96–115.
- Zhang, Y., Gan, Y. & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling

analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.  
doi:10.1016/j.paid.2007.04.010

Zheng, L. R., Atherton, O. E., Trzesniewski, K. & Robins, R. W. (2020). Are self-esteem and academic achievement reciprocally related? Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *Journal of personality*, 1–17  
doi:10.1111/jopy.12550

## **Bilaga 1. Enkät för bedömning av perfektionism (SAPS)**

Påståendena besvaras på skalan 1–7, där 1 motsvarar ”helt av annan åsikt” och 7 motsvarar ”helt av samma åsikt”.

1. Jag har höga förväntningar på mig själv
2. Trots att jag gör mitt bästa, tycks det aldrig vara tillräckligt
3. Jag ställer väldigt höga krav på mig själv
4. Jag känner mig ofta besviken efter att jag utfört en uppgift, eftersom det känns  
som om jag kunde ha gjort det bättre
5. Jag har en stark vilja att alltid uppnå perfektion
6. Mina prestationer når sällan upp till mina förväntningar
7. Jag förväntar mig det bästa av mig själv
8. Jag är väldigt sällan nöjd över mina prestationer

## **Bilaga 2.** Enkät för bedömning av skoltrötthet (SBI)

Påståendena besvaras på skalan 1–6, där 1 motsvarar ”helt av annan åsikt” och 6 motsvarar ”helt av samma åsikt”.

1. Det känns som jag drunknar i skolarbete
2. Jag är inte intresserad av mina studier och tänker ofta på att sluta studera
3. Jag har ofta känslor av otillräcklighet i mina studier
4. Jag sover ofta dåligt på grund av saker som har med mina studier att göra
5. Jag känner att jag håller på att förlora mitt intresse för mina studier
6. Jag ställer ofta frågan om det är någon mening med mina studier
7. Jag bekymrar mig mycket över mina studier även under fritiden
8. Förr fick jag mycket mera gjort vad gäller mina studier
9. Skolstressen orsakar problem i mina närmaste människorelationer