

**NUORTEN AIKUISTEN PERSOONALLISUUDEN PIIRTEIDEN YHTEYS
URHEILUTULOKSIIN ERI LAJEISSA
Näkökulmia urheiluakatemioiden**

Noora Tuomi

Liikuntapedagogiikka kandidaatintutkielma
Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Tuomi, N. 2023. Nuorten aikuisten persoonallisuuden piirteiden yhteys urheilutuloksiin eri lajeissa. Jyväskylän yliopisto, (liikuntapedagogiikka) kandidaatintutkielma, 27 s.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää, mitkä persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä urheilutuloksiin 18-30-vuotiailla nuorilla aikuisilla yksilö- ja joukkuelajeissa. Urheilutulosten saavuttamisen kannalta on tärkeää ymmärtää persoonallisuutta, koska tällöin urheilijan polusta voidaan tehdä yksilöllinen ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukeva.

Kirjallisuuskatsauksessa esitetään aihealueen keskeisimpiä tutkimustuloksia, joita on haettu tieteellisistä tietokannoista. Työn alussa avataan tutkielman vastetta: urheilutuloksia. Seuraavaksi käsitellään urheilutuloksiin vaikuttavia viittä suurta persoonallisuuspiirrettä. Tämän jälkeen tuloksissa tarkastellaan urheilutulosten ja persoonallisuuden piirteiden välistä yhteyttä yksilö- ja joukkuelajien näkökulmasta. Tutkimuksia persoonallisuuden piirteistä urheiluakatemiakontekstissa ei toistaiseksi löydy, joten aihetta avataan pohdinta-osuudessa.

Selvää menestyvillä urheilijoilla esiintyvää persoonallisuuden piirrettä ei olla aikaisemman tutkimuksen mukaan löydetty. Tähän katsaukseen kootuissa tutkimuksissa kuitenkin yksilö- ja joukkuelajeissa etenkin matalan neuroottisuuden havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä urheilutuloksiin. Matala neuroottisuus voi näkyä kilpailutilanteessa rauhallisuutena ja tunteiden hallintana, näistä on hyötyä urheilutulosten saavuttamisen kannalta. Urheiluakatemiaan liikunnan opettajat ja valmentajat voivat persoonallisuuden piirteitä ymmärtämällä tukea urheiluakatemioiden nuorten urheilijoiden tulosten saavuttamista yksilöllisyydestä ja hyvinvoinnista huolehtimalla. Hyvinvointia voidaan pitää urheilutulosten saavuttamisen perustana. Tarkoituksena ei ole muuttaa persoonallisuuden piirteitä, vaan luoda sellaiset olosuhteet, joissa yksilön vahvuudet saadaan esille. Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksista voivat hyötyä esimerkiksi liikuntatieteellisen laitoksen ammattilaiset, urheiluakatemioiden opettajat ja valmentajat.

Asiasanat: viisi suurta persoonallisuuspiirrettä, urheilutulokset, yksilö- ja joukkuelajit, urheiluakatemia

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 URHEILUTULOKSET	4
2.1 Fyysinen aktiivisuus	4
2.2 Urheilu	4
2.3 Urheiluakatemit	5
3 PERSONALLISUUS.....	7
3.1 Temperamentti persoonallisuuden taustalla	7
3.2 Viisi suurta persoonallisuuspiirrettä	8
4 METODIT	12
4.1 Hakusanat ja tietokannat.....	12
4.2 Tutkimusten valintakriteerit	13
5 PERSONALLISUUDEN JA URHEILUTULOSTEN YHTEYS	14
5.1 Tulokset yksilö- ja joukkuelajeja yhdistävistä tutkimuksista	14
5.2 Tulokset yksilölajeista	17
5.3 Tulokset joukkuelajeista	18
5.4 Persoonallisuuden merkitys urheilussa.....	21
6 POHDINTA.....	22
6.1 Yksilö- ja joukkuelajien näkökulmia.....	22
6.2 Tutkielman vahvuudet ja heikkoudet	23
6.3 Jatkotutkimus.....	24
6.4 Katsauksen anti urheiluakatemioille.....	24
LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käsitellään persoonallisuuden piirteiden yhteyttä urheilutuloksiin nuorilla aikuisilla yksilö- ja joukkuelajeissa. Selvää voittajilla esiintyvää persoonallisuuden piirrettä ei olla tutkimuksissa havaittu (Khan ym. 2016, 187; Allen 2011, 842; Liukkonen 2004). Persoonallisuuden piirteillä viitataan viiteen suureen persoonallisuuspiirteeseen: neuroottisuus, ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus, tunnollisuus ja sovinnollisuus (Mats ym. 2016, 42). Persoonallisuuden piirteet kuvastavat yksilöllisiä eroina ilmeneviä piirteitä (NEO-PI-R persoonallisuusmittarin suomenkielisen käännöksen validointi 2008, 1). Urheilutuloksilla tarkoitetaan sijoittumista kilpailujärjestyksessä parhaimpien joukkoon mitalisijoituksille kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa (Allen ym. 2011, 845).

Urheiluakatemioiden tarkoitetaan koulujen, urheiluseurojen ja organisaatioiden muodostamaa kokonaisuutta, joiden tarkoituksena on tukea nuoren urheilun ja muun elämän yhteen sovittamista (Olympiakomitea 2023). Mäkelänrinteen lukion pääkaupunkiseudun URHEA-urheiluakatemia HBA opetussuunnitelman mukaan toiminnan tarkoituksena on tukea nuoren urheilijan yksilöllisiä tarpeita ja urheilijalähtöisyyttä (HBA opetussuunnitelma 2022, 6). Lisäksi urheiluakatemioiden tavoitteena on nuoren urheilijan kasvua tavoitteelliseksi urheilijaksi (Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto 2020, 5). Urheiluakatemioiden toiminnan edistäminen nähdään olennaisena urheilutulosten saavuttamisen kannalta. (Kojonkoski ym. 2016, 23).

Yksilöllisiä persoonallisuuden piirteitä tunnistamalla nuoria urheilijoita pystytään paremmin ohjaamaan henkilökohtaisen kehityksen kannalta suotuisaan suuntaan. (Piepiora 2021b, 1) Nuorten urheilijoiden persoonallisuuden piirteiden huomioimista voidaan siis pitää tärkeänä urheiluakatemioiden opettajien, valmentajien ja ammattilaisten työtä. Mannisen (2014, 43) urheiluakatemiaa koskevassa tutkimuksessa henkilökohtaisen opintosuunnitelman teko oli merkittävin nuoren urheilijan ja opiskelun yhdistämistä tukeva väline.

WHO määrittelee hyvinvoinnin psyykkisenä, sosiaalisena ja fyysisenä kokonaisuutena ja terveys nähdään puolestaan muuttuvana tilana, johon useat eri tekijät vaikuttavat (Duodecim 2020). Persoonallisuuden piirteiden tuntemuksen kautta yksilöä voidaan motivoida kohti hyvinvoivaa ja tervettä elämäntapaa. Persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä terveyttä edistävään käyttäytymiseen. (Hintsanen 2014, 57) Persoonallisuuden piirteet voivat osaltaan

vaikuttaa loukkaantumisiin, tuen tarpeeseen ja joukkueen ilmapiirin muotoutumiseen. Tulosten saavuttaminen voidaan nähdä hyvinvoinnin sivutuotteena (Urheiluakatemia.fi 2020). Urheiluakatemian liikunnan opettajat ja valmentajat pystyvät tukemaan urheilijan uran kehitystä huolehtimalla yksilöllisyydestä ja hyvinvoinnista.

Urheilutulosten tavoittelu ei istu tavalliseen koulumaailmaan kovin sujuvasti, koska koululiikunnassa tarkoituksena on kasvattaa nuoria liikunnalliseen elämäntapaan kilpailullisuuden sijaan. Toki urheilutuloksia pyritään saavuttamaan hyvinvointia tukemalla. Tutkimuksen tulosten antia päädyttiin kuitenkin pohtimaan juuri urheiluakatemiakontekstissa, koska sinne se soveltuu sujuvasti. Tutkielmassa tarkastellaan nuoria aikuisia eli 18–30-vuotiaita naisia ja miehiä. Tämä ikäluokka valikoitui tarkasteltavaksi, koska siitä saadun tiedon perusteella urheilijan yksilöllistä polkua ja hyvinvoinnin rakentumista voidaan aloittaa pohtimaan nuoruuden aikana. Liikuntatottumukset alkavat muotoutua jo lapsuuden ja nuoruuden aikana (UKK-instituutti 2022). Tämän vuoksi näihin vaikuttavia tekijöitä on syytä huomioida.

Tutkielmassa käsitellään urheilutuloksia urheilumenestyksen sijaan, koska pelkkää menestymistä voidaan tarkastella useista eri näkökulmista. Urheilutuloksilla tarkoitetaan tässä tutkielmassa kilpaurheilussa sijoittumista. Urheilijat luokitellaan urheilutuloksia saavuttaviksi, kilpailujen sijoittumisjärjestyksen perusteella. Tämän katsauksen tutkimuksissa urheilutuloksia saavuttaneet urheilijat ovat sellaisia, jotka ovat saavuttaneet merkittäviä sijoituksia kansallisissa ja kansainvälisissä urheilukilpailuissa. Allen ym. (2011, 845) määrittelevät korkean tason urheilutuloksia saavuttavat urheilijat kansallisella tai kansainvälisellä tasolla kilpaileviksi ja matalan tason urheilijat yliopisto- ja seuratasoisiksi.

Persoonallisuuden piirteitä ja urheilua on tutkittu runsaasti (Weinberg & Gould 2019, 29; Liukkonen 2004). Persoonallisuuden piirteiden tiedetään olevan yhteydessä urheilutuloksiin. (Stecan ym. 2018, 180; Khanin ym. 2016, 187). Tiettyjen poikkeavien persoonallisuuden piirteiden ilmeneminen ei kuitenkaan tarkoita sitä, että urheilija ei voisi saavuttaa tuloksia urallaan (Liukkonen 2004). Johtavaa persoonallisuuden piirrettä urheilutulosten saavuttamiseen liittyen ei ole vielä löydetty (Khan ym. 2016, 187; Allen 2011, 842; Liukkonen 2004). Tämän vuoksi olisi suotavaa selvittää, millaista tietoa uudemmissa tutkimuksista löytyy. Tutkielmassa tukeudutaan tieteellisiin tutkimuksiin, joissa tarkastellaan persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välistä yhteyttä (Piepiora & Piepiora 2021; Steca ym. 2018; Šetic,

R. 2020). Jatkossa tutkimusta tulisi tehdä vielä laajemmin eri kulttuurien ja lajien välillä. Tulevaisuudessa olisi syytä myös selvittää urheiluakatemioiden henkilökunnan: opettajien ja valmentajien sekä liikuntatieteellisen tiedekunnan tietämystä persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välisistä yhteyksistä. Tällaista tietoa ei toistaiseksi tiedeyhteisössä vielä ole ja edellä mainitut asiantuntijat voivat tekemisillään vaikuttaa suomalaiseen urheiluun. Urheiluakatemioiden kasvatuksellisesta näkökulmasta persoonallisuuden piirteiden ymmärrys lisää mahdollisuuksia yksilölliseen opetukseen ja valmennukseen sekä parhaimmillaan tukee hyviä oppimistuloksia ja liikunnallista elämäntapaa.

Tutkielman pääasiallisena johtajatuksena on selvittää, mitkä persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä urheilutuloksiin eri lajeissa nuorilla aikuisilla ja tehdä näistä johtopäätöksiä urheiluakatemioiden kontekstiin. Työssä tehdään laaja katsaus eri tutkimuksissa esille nousseista persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välisistä yhteyksistä yksilö- ja joukkuelajien urheilijoiden näkökulmasta. Tuloksissa kerrotaan, mitkä viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä ovat korostuneet kyseisen tutkimuksen urheilutuloksia saavuttaneilla urheilijoilla eri lajeissa. Urheiluakatemioista ei esitetä tutkimustuloksia, koska sitä ei tällä hetkellä ole vielä tiedeyhteisössä olemassa. Tutkielman lopussa kuitenkin pohditaan kirjallisuuskatsauksen tuloksien antia tutkimusyhteisölle sekä yksilö-, joukkuelajien- ja urheiluakatemioiden näkökulmasta. Pohdinnassa korostuu urheilijan yksilöllisyyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen kohti urheilutulosten saavuttamista. Lisäksi tarkastellaan mahdollisia syitä tiettyjen persoonallisuuden piirteiden korostumiseen urheilutuloksia saavuttavilla urheilijoilla. Myös jatkotutkimusehdotuksia ja tämän kirjallisuuskatsauksen vahvuuksia ja heikkouksia esitetään.

2 URHEILUTULOKSET

Seuraavaksi esitetään urheilutuloksiin liittyviä käsitteitä. Urheilutulokset määritellään kirjallisuuskatsauksessa urheilijan tai joukkueen sijoittumisen perusteella. Merkittäviä tuloksia kansallisissa ja kansainvälisissä kilpailuissa keränneet nähdään urheilutuloksia saavuttaneina korkean tason urheilijoina (Allen ym. 2011, 845).

Tässä katsauksessa kuitenkin juuri persoonallisuuden piirteet nostetaan esille, koska niiden tiedetään olevan tärkeitä urheilutuloksien kannalta (Allen 2013, 2). Persoonallisuutta ei tule lähteä muokkaamaan, mutta valmennusta voi suunnitella siten, että se on kyseiselle yksilölle optimaalisinta. Persoonallisuuden piirteiden tutkimus on keskeistä. Persoonallisuus määrittelee yksilön ainutlaatuisia ominaisuuksia, jotka vaikuttavat käyttäytymiseen (Metsäpelto & Feldt 2015, luku 1). Jos emme ymmärrä persoonallisuutta, urheilijan sisäisten voimavarojen hyödyntäminen ja käyttäytymisen selittäminen on haastavaa.

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella on rooli yhteiskunnassa on merkittävä. Ihmisten fyysistä aktiivisuutta pyritään edistämään kansanterveyden tasolla (Rhodes & Smith 2006, 958). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan toimintaa, jossa energiankulutus on paikallaanoloa suurempaa (Vuori 2016, 16). Fyysinen aktiivisuus voi osittain kehittää yksilön muistia, mielikuvitusta, ajattelua, tahtoa sekä käsityksiä. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan opettaa moraalialia ja eettisyyttä. Liikunnallisen kulttuurin voidaan nähdä olevan yhteydessä myös persoonallisuuden piirteisiin. (Turdibekovich & Shukhrat 2022, 353–354)

2.2 Urheilu

Urheilun ympärillä pyörii paljon resursseja sen kilpailullisen luonteen vuoksi. Merkittäviä maailmanlaajuisia urheilukilpailuja ovat Maailmanmestaruuskilpailut sekä Olympialaiset. Vaikka urheilijoita on paljon, vain osa heistä saavuttaa merkittäviä tuloksia. (Khan 2016, 175) Suomen urheiluhistoria on ollut Olympialaisissa menestyksekkästä. Suomalaiset saavuttavat mitaleja runsaasti joka vuosi kansainvälisissä kilpailuissa (Kojonkoski ym. 2016, 17). Urheilun

määritelmän mukaisesti urheilu luokitellaan liikunnaksi, mutta liikuntaa ei urheiluksi. Liikunnan ja urheilun erottaa toisistaan niiden kilpailullisen luonteen eroavaisuus. Urheillessa harjoitetaan myös aina jotakin urheilulajia. (Tiihonen 2015, 5-6)

Tiihosen (2015, 13–14) mukaan urheilu voidaan jakaa neljään luokkaan: junioriurheilu, kilpaurheilu, huippu-urheilu ja aikuis-/veteraaniurheilu. Kilpaurheilulla tarkoitetaan kansallisen tason urheilua ja se on tämän näkemyksen mukaan luokiteltu amatööri- ja puoliammattilaisille. Huippu-urheilulle ominaista on puolestaan kansainvälisen tai kansallisen tason urheilu maajoukkueissa- ja liigatasolla, urheilu on tässä tapauksessa ammattimaista ja sen ympärillä on tavallisesti paljon resursseja. (Tiihonen 2015, 13–14) Tähän tutkielmaan valituissa tutkimuksissa on urheilijoita kilpa- ja huippu-urheilun luokista, siksi tutkielmassa päädyttiin puhumaan yleisesti urheilijoista. Suomalaisen urheilun strategisiin tavoitteisiin kuuluu urheilun arvostaminen, korkean tason osaaminen sekä menestyminen kansainvälisesti. Urheiluakatemioiden kehittäminen nähdään tärkeänä urheilutulosten saavuttamista tukevana tekijänä. (Kojonkoski ym. 2016, 23)

Urheilijan kehitykseen saattaa merkittävästi vaikuttaa valmentajan kyky ymmärtää persoonallisuuden piirteiden roolia suorituksessa (Piepiora 2021b, 1). Urheilutuloksiin vaikuttaa persoonallisuuden lisäksi lukuisat eri tekijät. Vaikka useat huipulla urheilevat omaavat omassa lajissaan hyödyllisiä geenejä, urheilutulosten saavuttaminen vaatii kuitenkin useiden vuosien harjoittelua ja otollisen ympäristön. Ympäristön vaikutuksen mittaaminen on haasteellista, siksi siitä tiedetään vielä vähän. (Brutsaert & Esteban 2005, 114) Ympäristö vaikuttaa myös persoonallisuuden kehitykseen.

2.3 Urheiluakatemit

Urheiluakatemit koostuvat aluekohtaisesta verkostosta, johon kuuluu eri asteen oppilaitoksia, asiantuntijaorganisaatioita sekä urheiluseuroja (Olympiakomitea 2023). Urheiluakatemioiden verkoston tarkoituksena on mahdollistaa opiskelun ja urheilun joustava yhdistäminen sekä huolehtia urheiluseurojen ja muun verkoston yhteistyöstä. Lisäksi urheiluakatemit pyrkivät kehittämään paikallisesti otollisempia olosuhteita harjoittelulle. (Kojonkoski ym. 2016, 23-25). Urheiluakatemioiden ajattelun urheilun ja opiskelun tukevat vastavuoroisesti toisiaan (Urheiluakatemia.fi). Urheilijan tukena voi toimia ravitsemusneuvoja, psyykkinen valmentaja,

lääkäri, fysiikkavalmentaja ja fysioterapeutti. Urheiluakatemia on Suomessa 19 (Olympiakomitea 2023).

Urheiluakatemit tukevat nuorten urheilutulosten saavuttamista pyrkimällä huolehtimaan urheilijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Urheiluakatemioissa toivotaan urheilijoiden menestystä, mutta hyvinvoinnista huolehtimista pidetään ensisijaisena. Urheilutulosten saavuttaminen voidaan nähdä nuoren hyvinvoinnin sivutuotteena. (Urheiluakatemia.fi 2020)

3 PERSOONALLISUUS

Tässä luvussa perehdytään temperamenttiin ja persoonallisuuteen. Luvussa avataan jokaista aluetta viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallista. Tässä tutkielmassa tarkastelun kohteina ovat erityisesti persoonallisuuden piirteet ja niiden yhteys urheilutuloksiin, kuitenkin myös temperamentin lyhyt käsittely on olennaista, koska sitä ei voi erottaa persoonallisuudesta. Temperamentin ja persoonallisuuden erottaa toisistaan se, että persoonallisuus on opittu ja temperamentti on puolestaan synnynnäinen (Keltinkangas-Järvinen 2021, 139).

3.1 Temperamentti persoonallisuuden taustalla

Persoonallisuudella tarkoitetaan ominaispiirteiden muodostamaa kokonaisuutta, jotka tekevät yksilöstä ainutlaatuisen (Weinberg & Gould 2019, 30). Persoonallisuuden piirteet ymmärretään toisistaan riippumattomina yksilöllisiä eroja kuvaavina piirteinä (NEO-PI-R persoonallisuusmittarin suomenkielisen käännöksen validointi 2008, 1). Persoonallisuus ilmenee tavallisesti yksilön luonteenpiirteissä sekä näkyy käyttäytymisessä ja ihmissuhteissa. Se muodostuu perimän ja ympäristön yhteisvaikutuksessa. (Metsäpelto & Feldt 2015, luku 1)

Geenien tiedetään vaikuttavan persoonallisuuteen, mutta geenien ja ympäristön vuorovaikutukseen liittyvä tietämys ei kuitenkaan vielä ole kovin hyvällä tasolla. Persoonallisuus muodostuu menneiden kokemusten perusteella, lisäksi uudet kokemukset ja tulevaisuuden tapahtumien ennakointi vaikuttaa kokonaisuuteen. Persoonallisuuteen tukeutuen ihmisten käyttäytymistä pystytään jossain määrin ennalta ennustamaan. Persoonallisuus vaikuttaa siihen, miten reagoimme ja tulkitsemme eri tilanteita. Vaikka kaikki ihmiset ovat yksilöitä, myös jotkin piirteet ovat yhteneviä eri ihmisten välillä. (Metsäpelto & Feldt 2015, luku 1)

Persoonallisuuden biologisena perustana toimii temperamentti. Sillä tarkoitetaan yksilön suhteellisen pysyviä synnynnäisiä taipumuksia, jotka näkyvät eroavaisuuksina aivojen säätelyjärjestelmän toiminnassa sekä keskushermoston aktiivisuudessa. Temperamenttipiirteitä pystytään tarkastelemaan jo varhaisessa iässä ja niitä voidaan havaita esimerkiksi aktiivisuudessa, tarkkaavaisuudessa, kiintymyksessä ja itsesäätelyssä. Temperamenttia ei voida luokitella yksiselitteisesti hyväksi tai huonoksi, vaan kyseinen ympäristö ja erilaiset tilanteet

määräävät sen merkityksellisyyden. (Keltinkangas-Järvinen 2015, luku 3) Seuraavaksi esitellään lyhyesti kahta persoonallisuuden taustalla olevaa temperamenttiteoriaa.

Thomasin ja Chessin interaktiivista käyttäytymistieteellisestä näkökulmasta muodostettua temperamenttiteoriaa pidetään yhtenä aihealueen tärkeimmistä tutkimuksista (Keltinkangas-Järvinen 2015, luku 3). Teoriassa lapset luokitellaan kolmeen suurempaan kategoriaan: helpot lapset, vaikeat lapset sekä kolmantena hitaasti lämpenevät lapset. Thomasin ja Chessin temperamenttiteoriassa esitetään yhdeksän piirrettä: aktiivisuus, lähestyminen/vetäytyminen, rytmisyys, sopeutuminen, reaktioiden intensiteetti, responsiivisuuskynnys, häirittevyys, mielialan laatu ja viimeisimpänä sinnikkyys/tarkkaavaisuuden kesto. (Thomas & Chess 1977, 22–23; Keltinkangas-Järvinen 2022, 141)

Bussin & Plominin temperamenttiteorian mukaan temperamenttia ohjaa perinnöllisyys sekä piirteiden ilmeneminen jo ensimmäisen elinvuoden aikana. Näiden piirteiden ajatellaan olevan perusta elämän aikana muodostuville persoonallisuuden piirteille. (Buss & Plom 1984, 84) Kriteereitä täyttäviä temperamenttipiirteitä on teorian mukaan kolme: emotionaalisuus, aktiivisuus sekä sosiaalisuus (Keltinkangas-Järvinen 2015, luku 3). Buss & Plomin (1984, 84) eivät luokittele Thomasin ja Chessin (1977, 21) tavoin esimerkiksi rytmisyyttä temperamenttipiirteisiin, koska he eivät usko vastasyntyneen rytmisyyden olevan välttämättä yksilöllä pysyvä ominaisuus. Tässä työssä temperamenttipiirteitä ei tuoda erikseen esille tulososioissa esitetyissä tutkimuksissa, vaan pääkäsitteilyn kohteena ovat viisi suurta persoonallisuuden piirrettä. Temperamenttipiirteiden yhteys persoonallisuuteen on kuitenkin suotavaa tiedostaa taustalla vaikuttavana tekijänä, koska temperamenttia ja persoonallisuutta ei voi erottaa toisistaan.

3.2 Viisi suurta persoonallisuuspiirrettä

Viisi suurta persoonallisuuspiirrettä tuli tunnetuksi Goldbergin vuonna 1981 luomassa persoonallisuuden piirteiden teoriassa (John & Srivastava 1999, 7). Persoonallisuuden piirteitä kuvastava teoria voidaan jakaa viiteen osa-alueeseen: neuroottisuus, avoimuus, ulospäinsuuntautuneisuus, sovinnollisuus ja tunnollisuus (Mats ym. 2016, 42; NEO-PI-R persoonallisuusmittarin suomenkielisen käännöksen validointi 2008, 1; Piepiora 2021, 2; Weinberg & Gould 2019, 32). Viiden suuren persoonallisuuden piirteen alle muodostuu

edelleen alatason piirteitä. Esimerkiksi ulospäinsuuntautuneisuuden alla alatason piirteitä ovat: itsevarmuus, seurallisuus ja toiminta. (NEO-PI-R persoonallisuusmittarin suomenkielisen käännöksen validointi 2008, 3–4)

Tässä tutkielmassa käsitellään juuri viittä suurta persoonallisuuspiirrettä, koska niitä on hyödynnetty yleisimmin tutkimuksissa. Viiden suuren persoonallisuuden piirteen käsittelyn avulla yksilöllisiä eroja käyttäytymisessä pystytään käsittelemään helpoiten (Weinberg & Gould 2019, 32). Viiden suuren persoonallisuuspiirteen malli on säilyttänyt toistaiseksi asemansa johtavana mallina, se on yhdistetty useisiin merkittäviin tuloksiin ja toimivaksi käytännön tutkimuksessa. Malli on saanut kuitenkin osakseen myös jonkin verran kritiikkiä liittyen sen sanaston rajallisuuteen. Lisäksi mallia on etenkin käytetty länsimaalaisessa kulttuurissa, sitä pitäisi hyödyntää myös muiden kulttuurien tutkimuksessa. (De Raad & Mlacic 2015, 562–564)

Viiden suuren persoonallisuuden piirteen mallin rinnalle on kehitetty myös muita uudempia teorioita, kuten Cloningerin persoonallisuus- ja temperamenttiteoria. Cloninger määrittelee psykobiologisessa teoriassa persoonallisuuden neljän piirteen mukaisesti: riskien välttäminen, palkintoriippuvuus, jännityshakuisuus ja sinnikkyys. Riskien välttämiseen yhdistetään serotoniini, palkintoriippuvuuteen katekolamiinit, sinnikkyteen metaboliset kytkökset ja jännitys/elämyshakuisuuteen liittyy puolestaan dopamiini. (Keltinkangas-Järvinen 2022, 141–142) Teoriasta riippumatta nykyisen käsityksen mukaan kaikilla ilmenee samat persoonallisuuden piirteet, mutta piirteen ilmenemisen taso vaihtelee (Hintsanen 2012, 56). Seuraavaksi esitellään viittä suurta persoonallisuuspiirrettä.

Avoimuudella (openess) tarkoitetaan yksilön tapaa sietää uusia asioita, kognitiivista uteliaisuutta ja pyrkimystä uusien kokemusten etsimiseen. Avoimet ihmiset kokevat tyypillisesti enemmän asioita elämänsä aikana. (Piepiora 2021, 2) Lisäksi he tavoittelevat uusia tilanteita tutussa pysymisen sijaan. Avoimet ihmiset ovat monesti luovia, mielikuvituksellisia ja uteliaita. Vain vähän avoimet ihmiset ovat tyypillisesti konservatiivisempia sekä valitsevat vanhan turvallisen uusien asioiden kokeilun sijasta. (Mats ym. 2016, 43)

Neuroottisuudella (neuroticism) tarkoitetaan negatiivisten tunteiden kokemista. Näitä tunteita ovat esimerkiksi viha, pelko, syyllisyyden tunne sekä herkkyyys stressin kokemiselle. (Piepiora 2021, 2) Viidestä suuresta persoonallisuuden piirteestä korkealle neuroottisuudelle tyypillistä

on negatiivisten tunteiden kokeminen ja huolestuminen, kun elämässä tulee vastaan erilaisia haasteita. Korkealle neuroottisuudelle vastakohtina toimii optimistisuus, tasapainoisuus ja itsevarmuus. Korkeassa neuroottisuudessa korostuvia piirteitä ovat puolestaan hermostuneisuus ja ahdistuneisuus. (Mats ym. 2016, 43–44) Osassa tutkimuksista emotionaalisella tasapainoisuudella tarkoitetaan viiden suuren persoonallisuuden piirteen teorian matalaa neuroottisuutta (Steca 2018, 171). Emotionaalisella tasapainoisuudella viitataan kontrolloituun rauhalliseen käytökseen, mielialat eivät jatkuvasti vaihtele (Allen 2011, 841).

Tunnollisuudella (conscientiousness) viitataan yksilön sinnikkyyden, organisoinnin ja tavoitteisiin motivoitumisen tasoon. Korkea tunnollisuus kertoo tavallisesti ahkerasta suhtautumisesta työhön. (Piepiora 2021, 3) Tunnollisia ihmisiä voidaan kuvailla luotettaviksi, järjestelmällisiksi, joustaviksi, tehokkaiksi ja perfektionisteiksi. Vastakohtana korkean tunnollisuuden piirteille voidaan nähdä välinpitämättömyys, spontaanisuus ja hajamielisyys. (Mats ym. 2016, 43)

Ulospäinsuuntautuneisuudella (extraversion) tarkoitetaan sosiaalisten tilanteiden määrää ja laatua, sekä tapaa kokea positiivisia tunteita ja energisyyttä. Ulospäinsuuntautuneet ihmiset ovat tavallisesti puheliaita, ystävällisiä ja hyväntuulisia (Piepiora 2021, 2). Korkealle ulospäinsuuntautuneisuudelle on tavallista, että yksilö pitää muiden seurasta sekä tavoittelee elämässään tilanteita, jotka lisäävät jännitystä ja innostusta. Ulospäinsuuntautuneet ihmiset eivät siis tavallisesti viihdy kovin hyvin yksin, vaan viettävät mielellään aikaa muiden kanssa. Ulospäinsuuntautuneisuus kuvastaa, kuinka paljon ihminen todella haluaa olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tyypillistä on aktiivisuus, energisyys, innostuneisuus ja sosiaalisuus. Matalassa ulospäinsuuntautuneisuudessa näkyy tavallisesti varautuneisuus, hiljaisuus, ujous tai vetäytyneisyys. (Mats ym. 2016, 43)

Sovinnollisuudella (agreeableness) tarkoitetaan positiivista tai negatiivista suhtautumista muihin ihmisiin (Piepiora 2021, 2). Sovinnollisuudella viitataan yksilön ystävällisyyteen, luotettavuuteen, yhteistyökykyisyyteen ja anteliaisuuteen. Sovinnollisuudessa eroavaisuudet näkyvät siinä, miten hyvin yksilö pystyy tekemään yhteistyötä muiden kanssa. Sovinnolliset ihmiset ovat usein anteliaita, luottavaisia, empaattisia ja lämminsydämisiiä. Tälle vastakohtana toimii itsepäisyys, aggressiivisuus ja kilpailuhenkisyys. (Mats ym. 2016, 43) Sovinnollisuus kuvastaa vuorovaikutuksen laatua, kun puolestaan ulospäinsuuntautuneisuudessa näkyy enemmän vuorovaikutuksen määrää. Persoonallisuuden piirteitä ei nähdä suoraviivaisesti vain

hyvinä tai huonoina. Jotkut persoonallisuuden piirteet kuitenkin soveltuvat toisia paremmin tiettyihin tilanteisiin. Persoonallisuuden huomiointi auttaa yksilöllisyyden ymmärryksessä.

4 METODIT

Seuraavaksi avataan kirjallisuuskatsauksen kirjoitusprosessissa käytettyjä menetelmiä. Tämä tutkielma on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on kerätä tieteellistä tutkimustietoa persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välisestä yhteydestä eri lajeissa nuorilla aikuisilla. Lisäksi tarkoituksena on tuoda liikuntapedagogista näkökulmaa aiheeseen urheiluakatemiakontekstissa. Kirjallisuuskatsauksessa pyritään tuomaan esiin aihealueen tutkimuksen puutosta, minkä perusteella jatkossa voidaan tehdä tutkimusta. Tämän kirjallisuuskatsauksen on tarkoitus toimia perustana pro-gradu tutkielmalle.

4.1 Hakusanat ja tietokannat

Kirjallisuuskatsausprosessin teko alkoi tutkimuskysymyksen muotoilusta. Tutkimuskysymyksenä oli selvittää, mitkä persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä urheilutuloksiin eri lajeissa nuorilla aikuisilla. Tämän jälkeen perehdyttiin ilmiöihin ja määriteltiin käsitteitä. Ilmiöinä tarkasteltiin urheilutuloksia ja viittä suurta persoonallisuuspiirrettä. Seuraavaksi siirryttiin näiden välisen yhteyden tarkasteluun. Aineiston hakuprosessi käynnistyi määrittelemällä hakusanoja, tässä apuna hyödynnettiin sivustoa ”YSO yleinen suomalainen ontologia” finto.fi. Tietokannoissa käytettyjä hakusanoja olivat esimerkiksi viisi suurta persoonallisuuspiirrettä, urheilutulokset, yksilö- ja joukkuelajit sekä urheiluakatemit. Hakusanoja käännettiin myös englanniksi.

Tietokannoista hyödynnettiin etenkin ScienceDirectia, kriteereihin sopivia lähteitä löytyi kuitenkin myös muista tietokannoista: SportDiscus, Wiley.com, Frontiers, MDPI, Taylor & Francis sekä Academic Science. Edellä mainituissa tietokannoissa tutkimusartikkelit ovat vertaisarvioituja. Tuloksissa esitetään näiden lisäksi myös kaksi lähettä, joita tiedeyhteisö ei ole vertaisarvioinut: Khan (2016) ja Šetic (2020). Tutkimukset vaikuttavat kuitenkin huolella toteutetuilta. Lisäksi tutkielmassa lähteinä hyödynnettiin muun muassa Olympiakomitean materiaaleja, sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuarkistoa ja Mäkelänrinteen lukion HBA-opetussuunnitelmaa.

4.2 Tutkimusten valintakriteerit

Tutkimuskysymykseen pyrittiin vastaamaan etsimällä valintakriteerit täyttäviä tutkimuksia. Tulososiossa hyödynnettyjen tutkimusten valintakriteereitä olivat tieteellinen tutkimus, ikäryhmä 18–30-vuotta, urheilutuloksia saavuttaneet urheilijat luokiteltiin tutkimuksessa kansallisissa tai kansainvälisissä kilpailuissa urheileviksi ja persoonallisuutta käsiteltiin viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallin näkökulmasta. Tämän jälkeen valintakriteerien täyttävien tutkimusten tuloksia tiivistettiin ja yhdisteltiin tutkielmaan tulososioon. Lopuksi tuloksista johdettiin päätelmiä yksilö- ja joukkuelajien sekä urheiluakatemioiden näkökulmasta.

5 PERSONALLISUUDEN JA URHEILUTULOSTEN YHTEYS

Tutkimuskysymyksenä oli selvittää, mitkä persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä urheilutuloksiin nuorilla aikuisilla eri lajeissa. Tutkimustuloksia esitetään tässä kirjallisuuskatsauksessa vuosilta 2013–2021. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin mahdollisimman tuoreita 2000-luvulla julkaistuja tutkimustuloksia, koska niiden painoarvoa voidaan pitää nykyisen ymmärryksen myötä suurempana kuin vanhempien tutkimusten. Tutkimuksissa on käytetty eniten määrällisiä menetelmiä ja NEO-FFI-kysely on ollut hyvin tyypillinen väline urheilijoiden persoonallisuuden piirteiden selvittämisessä. NEO-FFI koostuu yhteensä 60 yksilöä koskevasta väittämästä, vastausten skaala on asteikolla 1–5, missä 1 tarkoittaa ei ja 5 kyllä. (Piepiora 2021a, 3). Tutkimukset on rajattu nuoriin aikuisiin eli tulokset on kerätty 18–30-vuotiailta mies- ja naisurheilijoilta. Urheilutulokset on määritelty siten, että urheilutuloksia saavuttaneella urheilijalla on merkittäviä mitalisijoituksia kansallisissa tai kansainvälisissä kilpailuissa (Allen ym. 2011, 845).

Fyysisen aktiivisuuden tiedetään olevan persoonallisuuden piirteistä yhteydessä matalaan neuroottisuuteen, korkeaan ulospäinsuuntautuneisuuteen sekä korkeaan tunnollisuuteen. Sen sijaan korkea avoimuutta ja korkea sovinnollisuutta ei yleensä olla yhdistetty tutkimuksissa fyysiseen aktiivisuuteen. (Rhodes & Smith 2006, 958) Sosiaaliset ja tavoitteelliset ihmiset liikkuvat todennäköisemmin (Weinberg & Gould 2019, 45). Tämänhetkisen tiedon mukaan iällä, sukupuolella tai kulttuurilla ei ole merkittävää yhteyttä fyysisen aktiivisuuden ja persoonallisuuden piirteiden välisiin suhteisiin. (Rhodes & Smith 2006, 958)

Seuraavassa luvussa tarkastelussa on kolme tutkimusta (Steca ym. 2018, Piepiora & Piepiora 2021 ja Allen ym. 2011), joissa osallistujat yksilö- ja joukkuelajeista niputettiin yhteen tuloksissa. Tutkimuksissa yksilö- ja joukkuelajien tuloksia ei siis eroteltu toisistaan, jolloin tuloksia ei voida tässä kirjallisuuskatsauksessa sijoittaa erikseen vain yksilö- tai joukkuelajien lukujen alle.

5.1 Tulokset yksilö- ja joukkuelajeja yhdistävistä tutkimuksista

Yksilö- ja joukkuelajien välillä on löydetty eroavaisuuksia persoonallisuuden piirteiden korostumisessa. Stecan ym. (2018, 180) mukaan yksilölajien edustajat olivat avoimempia ja

energisempiä kuin joukkuelajien urheilijat. Allenin ym. (2011, 845) tutkimuksessa yksilöurheilijoilla korostui joukkueurheilijoihin verrattuna persoonallisuuden piirteissä korkea avoimuus, korkea tunnollisuus, matala ulospäinsuuntautuneisuus ja matala neuroottisuus (Allen ym. 2011, 845). Vaikka tässä kirjallisuuskatsauksessa selvitetään urheilutulosten ja persoonallisuuden piirteiden välistä yhteyttä, on kuitenkin tärkeää muistaa, että lisäksi eri lajeissa korostuvat jonkin verran myös eri persoonallisuuden piirteet.

Yksilö- ja joukkuelajeja yhdistävissä tutkimuksissa erityisesti matala neuroottisuus oli vahvasti yhteydessä urheilutuloksiin (Piepiora 2021, 7; Stecan ym. 2018, 180; Allen ym. 2011, 845). Piepioran ja Piepioran (2021, 1) Puolassa tehtyyn tutkimukseen osallistui yhteensä 1260 miesurheilijaa yksilö- ja joukkuelajeista, heistä 118 luokiteltiin urheilutuloksia saavuttaneiksi. Tuloksia saavuttaneilla urheilijoilla oli mitalisijoituksia kansainvälisistä kilpailuista. Muilla urheilijoilla oli saavutuksia kansallisista kilpailuista, heitä ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa lueteltu voittajien ryhmään. Mukana oli edustajia useista eri lajeista: esimerkiksi lentopallosta, uinnista, kamppailulajeista ja futsalista. Vastauksia osallistujilta kerättiin NEO-FFI persoonallisuuskyselyn avulla. Urheilutuloksia saavuttaneiden urheilijoiden ja muiden urheilijoiden välillä havaittiin eroavaisuuksia persoonallisuuden piirteissä. (Piepiora & Piepiora 2021, 1–3)

Eniten urallaan tuloksia saavuttaneet urheilijat saivat matalammat tulokset neuroottisuudesta, korkeammat tulokset avoimuudesta, ulospäinsuuntautuneisuudesta, tunnollisuudesta sekä sovinnollisuudesta kuin muut urheilijat. Kuitenkin ainoastaan matalan neuroottisuuden nähtiin olevan merkittävästi yhteydessä urheilutuloksiin. Kun urheilija sai matalat pisteet neuroottisuudesta, hän kuului todennäköisemmin tuloksia keränneiden urheilijoiden joukkoon. (Piepiora & Piepiora 2021, 1)

Matalan neuroottisuuden voidaan nähdä olevan vahva persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten yhteyden välinen ennustaja. Rentouden, rauhallisuuden ja hyvien stressin säätelytaitojen ilmeneminen on tyypillistä ihmisillä, joiden persoonallisuuden piirteissä korostuu matala neuroottisuus. Erittäin neuroottisilla urheilijoilla saattaa puolestaan kilpailutilanteessa olla haasteita toiminnan laadussa ja tehokkuudessa. (Piepiora & Piepiora 2021, 7)

Samankaltaisia tuloksia matalasta neuroottisuudesta havaittiin myös Stecan ym. (2018, 180) tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistui 755 italialaista miesurheilijaa, jotka olivat keskimäärin noin 23-vuotiaita. Mukana oli urheilijoita yksilölajeista ja joukkuelajeista: yleisurheilijoita, jalkapalloilijoita ja koripalloilijoita. Tutkimuksessa kansallisella tasolla kilpailevat luokiteltiin korkean tason urheilijoiksi, paikallisella tasolla urheilevat matalan tason urheilijoiksi. Persoonallisuuden piirteitä tutkittiin kyselylomakkeen avulla. (Steca ym. 2018, 177) Tutkimuksessa käytettiin käsitteenä emotionaalista tasapainoisuutta, mutta sillä viitataan matalaan neuroottisuuteen (Steca 2018, 171).

Korkean tason urheilijat saivat kaikista persoonallisuuspiirteiden ulottuvuuksista paitsi avoimuudesta korkeammat tulokset kuin sellaiset henkilöt, joita ei luokiteltu urheilijoiksi. Korkealla tasolla urheilevat olivat tunnollisempia sekä emotionaalisesti tasapainoisempia kuin ei urheilevat. Matalalla neuroottisuudella ja urheilijan tasolla oli tutkimuksessa merkittävin yhteys. Korkean tason urheilijoilla persoonallisuuden piirteissä korostui kuitenkin myös selvästi korkea tunnollisuus ja korkea sovinnollisuus. Urheilutulosten saavuttamisen kannalta urheilijalta vaaditaan tunnollisuutta, jolle tyypillistä on sinnikkyuden ja ahkeruuden piirteet. Lisäksi vaaditaan myös kykyä hallita omia tunteita ja stressiä, tämä puolestaan näkyy matalassa neuroottisuudessa. (Steca ym. 2018, 180)

Allenin ym. (2011, 843) Iso-Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa edustajia oli yhteensä 34 eri yksilö- ja joukkuelajeista. Tutkimukseen osallistui kokonaisuudessa 253 nais- ja miesurheilijaa eri tasoilta: yliopisto-, seura-, paikallis-, kansallis-, ja kansainvälinen taso. Tutkimuksessa persoonallisuutta testattiin NEO-FFI kyselyn avulla. Korkean tason urheilijoiksi luokiteltiin kansallisen ja kansainvälisen tason urheilijat, matalan tason urheilijoiksi luokiteltiin yliopistotasolla ja seuroissa kilpailevat. (Allen ym. 2011, 843) Tulosten mukaan korkean tason urheilijoilla korostui muihin verrattuna matala neuroottisuus, korkea tunnollisuus ja korkea sovinnollisuus (Allen ym. 2011, 845).

Tutkimuksessa perehdyttiin persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten yhteyden lisäksi eri lajeissa esiintyviin persoonallisuuden piirteisiin ja sukupuolien eroavaisuuksiin. Naisilla persoonallisuuden piirteissä korostui miehiin verrattuna useammin korkeampi sovinnollisuus, neuroottisuus ja tunnollisuus. Tutkimuksen tulosten perusteella persoonallisuuden piirteissä näyttäisi olevan jonkin verran eroavaisuuksia sukupuolien välillä, eri tasoilla urheilijoilla sekä yksilö- ja joukkuelajien välillä. (Allen ym. 2011, 848–849)

Yhteenvetona joukkue- ja yksilölajeja yhdistävistä tutkimuksista voidaan todeta, että Piepioran ja Piepioran (2021, 7), Stecan ym. (2018, 180) sekä Allenin ym. (2011, 845) tutkimuksissa matalalla neuroottisuudella oli merkittävin yhteys urheilutuloksiin. Tuloksissa esitettiin kuitenkin myös korkean tunnollisuuden ja korkean sovinnollisuuden olevan yhteydessä urheilutuloksiin (Allen ym. 2011, 845). Seuraavaksi käsitellään erillisissä luvuissa yksilö- ja joukkuelajeissa havaittuja tuloksia persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välisestä yhteydestä.

5.2 Tulokset yksilölajeista

Pelkkiä yksilölajeja tarkastelevissa tutkimuksissa matala neuroottisuus näytti olevan vahvasti yhteydessä urheilutuloksiin (Khanin ym. 2016, 186; Piepiora 2021a, 3-4). Myös korkea tunnollisuus, korkea ulospäinsuuntautuneisuus ja korkea avoimuus yhdistettiin tulosten saavuttamiseen. (Khan ym. 2016, 186)

Khanin ym. (2016, 186) näkemyksen mukaan persoonallisuuden piirteet vaikuttavat hyvin todennäköisesti siihen, kenestä tulee voittaja. Khanin ym. (2016, 186) tutkimuksessa persoonallisuuden piirteitä selvitettiin kontaktilajien edustajilta kyselylomakkeella, joka oli tehty yhteistyössä Pakistanin Olympiakomitean kanssa. Tutkimuksessa mukana oli viimeisen kolmen vuoden aikana kansallisten kilpailujen voittoja saavuttaneita urheilijoita judosta, karatesta, teakwondosta, painista ja nyrkkeilystä. Tutkimukseen vastauksia saatiin naisilta ja miehiltä yhteensä 91, urheilijat olivat keskimäärin 24-vuotiaita. (Khan ym. 2016, 183)

Khanin ym. (2016) tutkimuksessa urheilutuloksiin yhteydessä olevia persoonallisuuden piirteitä olivat korkea ulospäinsuuntautuneisuus, emotionaalinen tasapainoisuus eli matala neuroottisuus, korkea tunnollisuus sekä korkea avoimuus. Liiallisen sovinnollisuuden nähtiin olevan negatiivisesti yhteydessä urheilutuloksiin. Korkean avoimuuden nähtiin olevan urheilijan urheilutulosten saavuttamisen kannalta suotuisa persoonallisuuden piirre, koska avoimien urheilijoiden voi olla helpompi sopeutua uuteen kilpailuympäristöön ja sen luomaan paineeseen. Myös korkea ulospäinsuuntautuneisuus oli tulosten mukaan tärkeä urheilutuloksia saavuttaneilla korostunut persoonallisuuden piirre. Ulospäinsuuntautuneet urheilijat ovat

yleensä itsevarmoja, tämä voi auttaa heitä selviämään kilpailutilanteeseen liittyvistä haasteista ja jännityksestä. (Khan ym. 2016, 186)

Matalaan neuroottisuuteen liittyy tunteiden positiivisuus ja tunteiden tasapainoisuus. Voittajien havaittiin Khanin ym (2016) tutkimuksessa olevan kilpailutilanteessa hillittyjä ja rauhallisia, nämä piirteet liitettiin matalaan neuroottisuuteen. Lisäksi voittajien persoonallisuuden piirteissä korostui korkea tunnollisuus. Tunnollisuus viittaa urheilijan vastuuntuntoisuuteen sekä kykyyn keskittyä asetettuihin tavoitteisiin. Tutkimuksen tulosten perusteella vastuuntuntoisilla urheilijoilla oli suuremmat todennäköisyydet kuulua voittajien ryhmään. Kilpailutilanteessa korkean sovinnollisuuden piirteet osoittautuivat tutkimuksessa heikkoudeksi. Sovinnolliset urheilijat ovat ymmärtäväisiä, huolehtivia sekä luottavia. Kuitenkin liika empaattisuus saattaa vaikuttaa suoritukseen negatiivisesti, kun kohtaa vastustajan. (Khan ym. 2016, 187)

Piepioran (2021a, 1) tutkimuksessa on paljon yhtäläisyyksiä Khanin ym. (2016, 186) tutkimuksen tuloksiin. Piepioran (2021a) Puolassa toteutettuun tutkimukseen osallistui 600 20–29-vuotiasta yksilölajia edustavaa urheilijaa, heistä 56 valittiin voittajien ryhmään kansainvälisten merkittävien mitalisijoitusten perusteella. Lajien edustajia oli runsaasti, mukana oli urheilijoita esimerkiksi maastopyöräilystä, pyöräilystä, suunnistuksesta, uinnista, tenniksestä, tanssista ja lumilautailusta. Analysoinnissa käytettiin apuna NEO-FFI-persoonallisuuskyselyä. (Piepiora 2021a, 2–3) Tilastollisesti merkitseviä eroavaisuuksia löytyi kaikista persoonallisuuden piirteissä eri yksilölajeissa. Kuitenkin voittajiksi luokiteltujen ryhmässä persoonallisuuden piirteissä korostuivat muihin urheilijoihin verrattuna matala neuroottisuus, korkea tunnollisuus, korkea ulospäinsuuntauneisuus sekä korkea sovinnollisuus. Erityisesti matala neuroottisuus oli vahvasti yhteydessä urheilutuloksiin. (Piepiora 2021a 3–4)

Yhteenvetona yksilölajeja koskevista tutkimuksista voidaan todeta, että etenkin matala neuroottisuus on yhteydessä urheilutuloksiin. Lisäksi urheilutuloksiin yhteydessä olivat korkea ulospäinsuuntauneisuus ja korkea tunnollisuus. (Khanin ym. 2016, 186; Piepiora 2021a, 3-4)

5.3 Tulokset joukkuelajeista

Yksilölajien tapaan myös joukkuelajeissa matala neuroottisuus nähtiin tärkeänä persoonallisuuden piirteitä ja urheilutuloksia yhdistävänä tekijänä (Piepiora 2021b, 4; Šetic

2020, 43). Joukkuelajeissa havaittiin myös korkean ulospäinsuuntautuneisuuden yhteys urheilutuloksia saavuttaviin urheilijoihin (Piepiora 2021b, 1)

Allenin ym. (2011, 848) tutkimuksen mukaan joukkueurheilijat olivat emotionaalisesti epätasapainoisempia ja ulospäinsuuntautuneempia kuin yksilöurheilijat, mutta yksilöurheilijat olivat joukkueurheilijoita avoimempia ja tunnollisempia. Persoonallisuuden piirteiden korostuneisuutta tietyissä lajeissa voidaan osaltaan selittää lajivalinnan kautta. Joukkuelajeihin hakeutuvat tavallisesti todennäköisemmin ulospäinsuuntautuneet henkilöt. Toisaalta joukkuelajit saattavat myös kasvattaa urheilijoita ulospäinsuuntautuneiksi. (Allen ym. 2011, 848)

Allenin ym. (2013, 27) tutkimuksen mukaan korkea ulospäinsuuntautuneisuus korostui etenkin joukkueurheilijoilla, Piepiora (2021b, 4) puolestaan yhdisti korkean ulospäinsuuntautuneisuuden urheilutuloksia saavuttaviin urheilijoihin. Näiden tulosten perusteella voitaisiin nähdä, että korkea ulospäinsuuntautuneisuus ei ole vain joukkuelajeissa korostuva persoonallisuuden piirre, vaan se on myös yhdistettävissä urheilutuloksia saavuttaviin urheilijoihin.

Piepioran (2021b, 1) tutkimukseen osallistui 300 puolalaista 20–29-vuotiasta urheilijaa kymmenestä eri joukkuelajista. Urheilijoita oli mukana amerikkalaisesta jalkapallosta, rantalentopallosta, koripallosta, sählystä, futsalista, jalkapallosta, lentopallosta, rygbystä, käsipallosta ja ultimatesta. Tutkimukseen osallistui urheilijoita kansalliselta ja kansainväliseltä tasolta. Voittajien ryhmään valittiin urheilijoita, joilla oli merkittäviä saavutuksia kansainvälisistä kilpailuista. Persoonallisuuden piirteitä selvitettiin myös tässä tutkimuksessa NEO FFI-kyselyn avulla. Joukkuelajien voittajilla korostuivat persoonallisuuden piirteissä muihin urheilijoihin verrattuna korkea ulospäinsuuntautuneisuus ja korkea avoimuus sekä matala neuroottisuus. (Piepiora 2021b, 1) Kuitenkin vain korkea ulospäinsuuntautuneisuus ja matala neuroottisuus korostuivat voittajilla tilastollisesti merkitsevästi (Piepiora 2021b, 4). Tutkimuksen tulosten perusteella ultimatien, amerikkalaisen jalkapallon ja salibandyn pelaajat olivat neuroottisempia kuin rugbyyn ja jalkapallon pelaajat. Myös urheilulajien välillä on siis eroavaisuuksia persoonallisuuden piirteiden korostuneisuudessa. Lajien voidaan nähdä muokkaavan persoonallisuutta osaltaan tietynlaiseksi. (Piepiora 2021b, 3-4)

Tulosten perusteella voidaan todeta, että valmentajien tulisi huomioida urheilijoiden neuroottisuuden tasoa. Persoonallisuuden piirteiden tunnistaminen auttaa ohjaamaan urheilijoita heille henkilökohtaisesti kehityksen kannalta olennaiseen suuntaan. (Piepiora 2021b, 1) Maajoukkueita kootessa persoonallisuuden piirteiden selvittäminen voisi olla hyödyllistä joukkueen menestyksen kannalta. Urheilijoilla, joiden persoonallisuuden piirteissä korostuu korkea ulospäinsuuntautuneisuus, korkea avoimuus sekä matala neuroottisuus on tutkimuksen tulosten mukaan paremmat todennäköisyydet urheilutulosten saavuttamiseen. (Piepiora ym. 2021b, 6)

Šeticin (2020, 43) tulokset tukevat Piepioran (2021b, 4) matalaa neuroottisuutta koskevia tuloksia. Šeticin (2020, 46) tutkimuksessa tarkasteltiin 252 keskimäärin 25-vuotiasta jalkapalloilijaa kansallisella liigatasolla Bosnia-Herzegovinassa. Persoonallisuuden piirteiden selvittämiseen käytettiin Costan ja McRaen NEO PI-R-kyselyä. Matalan neuroottisuuden ja joukkueen yhteenkuuluvuuden nähtiin ennustavan tilastollisesti merkitsevästi joukkueen urheilutulosten saavuttamista peleissä jalkapallon nuorten aikuisten joukkueissa. Muilla yksilön psykologisilla tekijöillä ei nähty olevan tilastollisesti merkitsevää yhteyttä sijoittumiseen peleissä. Kun urheilijan persoonallisuuden piirteissä korostui matala neuroottisuus, hän oli emotionaalisesti tasapainoisempi eli tunteet eivät vaihdelleet ääripäästä toiseen. (Šetic 2020, 43) Tulosten perusteella voidaan ymmärtää, että urheilutulosten saavuttaminen on todennäköisempää joukkueille, joissa yksilöiden persoonallisuuden piirteissä korostuu matala neuroottisuus. (Šetic 2020, 51).

Tunnolliset urheilijat hyödyntävät monesti valmistautumisstrategioita. Tämä voi osaltaan selittää persoonallisuuden piirteiden yhteyttä urheilutuloksien saavuttamiseen. (Woodman ym. 2010 191) Jacksonin ym. (2010, 641) mukaan urheilijoiden korkea tunnollisuus ja korkea sovinnollisuus näkyy joukkueen dynamiikassa siten, että tällaiset urheilijat tulevat paremmin toimeen muiden kanssa. Myös nämä tekijät voivat siis osaltaan selittää persoonallisuuden ja urheilutulosten välistä yhteyttä. Vaikka persoonallisuuden piirteiden merkityksen suuruudesta ei voida olla täysin varmoja, persoonallisuuden piirteet näyttäisivät kuitenkin vaikuttavan urheilutuloksien saavuttamiseen.

Tässä luvussa mainittujen tutkimusten perusteella näyttäisi, että joukkuelajeissa urheilutuloksiin yhteydessä olevana persoonallisuuden piirteenä korostuu etenkin matala

neuroottisuus (Piepiora 2021b, 4; Šetic 2020, 43). Lisäksi joukkuelajeissa korostui myös korkea ulospäinsuuntautuneisuus (Piepiora 2021b, 1).

5.4 Persoonallisuuden merkitys urheilussa

Persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten yhteydestä on jonkin verran ristiriitaisia näkemyksiä. Stecan ym. (2018, 180) mukaan tietyt persoonallisuuden piirteet olivat hyödyllisiä urheilutulosten saavuttamisen kannalta. Myös Khan ym. (2016, 187) väittivät persoonallisuuden piirteiden vaikuttavan merkittävästi siihen, kenestä tulee voittaja. Fyysiset ominaisuudet, geenit tai kyvykkyys eivät yksinään vaikuta urheilijan suoritukseen. (Khan ym. 2016, 187)

Allenin (2011) mukaan urheilutuloksia saavuttavien urheilijoiden persoonallisuuden piirteiden yhteyksien tulkinnassa on omat haasteensa, koska viiden suuren persoonallisuuden piirteen yläkäsitteet jäävät aika kapeiksi. Maailmanlaajuisesti on haastavaa yleistää urheilutuloksia saavuttavien urheilijoiden persoonallisuuden piirteitä. Toistuvuutta persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välillä ei olla havaittu. (Allen 2011, 842) Allenin ym. (2013, 2) mukaan kuitenkin persoonallisuus on merkittävä etenkin pitkäaikaisessa urheilutulosten saavuttamisessa. Piedmont ym. (1999, 774) näkevät persoonallisuuden piirteiden merkityksen vähäisempänä kuin Steca ym. (2018, 180) ja Khan ym. (2016, 187). Piedmontin ym. (1999, 774) mukaan persoonallisuus ei välttämättä vaikuta itse urheilusuoritukseen, vaan se on enemmän yhteydessä harjoitteluun.

Piedmontin ym. (1999, 774) joukkuelajeista tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että persoonallisuuden vaikutus ei ole suoraviivaista. Tietyt persoonallisuuden piirteet kuitenkin mahdollisesti ohjaavat urheilijaa kohti urheilutulosten saavuttamisen kannalta otollisia ominaisuuksia. Persoonallisuuden piirteet voivat esimerkiksi motivoida yksilöä kohti tavoitteellisuutta ja auttaa sietämään stressiä paremmin. (Piedmont ym. 1999, 775–776) Vaikka persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välisen yhteyden suuruus jää edelleen hieman epäselväksi, sen huomioimista voidaan kuitenkin pitää erittäin merkityksellisenä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja yksilöllisen urheilijan polun tukemisen näkökulmasta.

6 POHDINTA

Tutkielman tarkoituksena oli selvittää, mitkä persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä urheilutuloksiin nuorilla aikuisilla eri lajeissa ja pohtia tuloksia urheiluakatemioiden yhteydessä. Persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välisen yhteyden tarkastelu on relevanttia yksilö- ja joukkuelajien valmennuskulttuurin kehittämisen kannalta. Lisäksi urheiluakatemioiden tulisi pyrkiä tukemaan urheilijoiden urheilutulosten saavuttamista huomioimalla persoonallisuuden piirteitä hyvinvoinnin ja yksilöllisyyden kautta.

6.1 Yksilö- ja joukkuelajien näkökulmia

Tämän tutkielman päätuloksena voidaan nähdä etenkin matalan neuroottisuuden positiivinen yhteys urheilutuloksiin eri lajeissa. Valituista tutkimuksista suurimmassa osassa matala neuroottisuus nousi esille merkittävänä urheilutuloksiin yhteydessä olevana persoonallisuuden piirteenä yksilö- ja joukkuelajeissa (Piepiora & Piepora 2021; Piepiora 2021a; Piepiora 2021b; Šetic 2020 ym. 2018; Khan ym. 2016) Osassa tutkimuksista myös korkea tunnollisuus nostettiin esiin persoonallisuuden ja urheilutulosten välisen yhteyden selittäjäksi (Steca ym. 2018, Khan ym. 2016; Allen ym. 2011). Muiden persoonallisuuden piirteiden ilmenemisen suhteen tuloksissa oli kuitenkin vaihtelevuutta.

Suomalaisten urheilijoiden persoonallisuus on ollut merkittävänä tutkimuksen kohteena viimeisen vuosikymmenen ajan (Liukkonen 2004). Persoonallisuutta urheilussa on tutkittu paljon ja sitä pidetään merkittävänä urheiluun vaikuttavana tekijänä. (Weinberg & Gould 2019, 29) Jokainen laji asettaa urheilijalle erilaiset ominaiset psyykkiset vaatimukset tuloksien saavuttamisen kannalta (Piepiora 2021a, 1). Yhtä ainutta kaikilla voittajilla esiintyvää persoonallisuuden piirrettä ei olla toistaiseksi löydetty (Khan ym. 2016, 187; Allen 2011, 842; Liukkonen 2004).

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset kuitenkin viittaisivat matalan neuroottisuuden merkittävään yhteyteen urheilutulosten saavuttamisessa, joten tutkielman antia tieteelle voidaan pitää tärkeänä. Mistä matalan neuroottisuuden yleisyys urheilutuloksia saavuttavien urheilijoiden keskuudessa voi johtua? Vähän neuroottiset urheilijat pystyvät todennäköisesti pysymään kilpailutilanteessa rauhallisina ja itsevarmoina, tämä mahdollistaa esimerkiksi

vastustajan tekemisen paremman havainnoinnin (Khan ym. 2016, 186). Matalan neuroottisuudessa ilmenee taito säädellä stressiä ja pysyä rauhallisena (Piepiora & Piepiora 2021, 7).

Matalan neuroottisuuden lisäksi joukkuelajeissa urheilutulosten kannalta otollisena persoonallisuuden piirteenä nähtiin korkea ulospäinsuuntautuneisuus (Allen ym. 2013; Piepiora 2021b). Yksilölajeissa urheilutuloksiin yhteydessä olevana persoonallisuuden piirteenä korostui matalan neuroottisuuden lisäksi etenkin korkea tunnollisuus ja korkea ulospäinsuuntautuneisuus (Khan ym. 2016; Piepiora 2021a). Lajien erilaisuus voi selittää vaihtelua persoonallisuuden piirteiden ilmenemisessä. Kaikissa lajeissa on erilaiset vaatimukset, joita tarvitaan urheilutulosten saavuttamiseen (Piepiora 2021a, 1).

Miksi korkea ulospäinsuuntautuneisuus ja tunnollisuus voi edistää urheilutulosten saavuttamista? Korkea tunnollisuus edistää tavoitteiden asettamista, tekee urheilijasta järjestelmällisen ja vastuuntuntoisen. Tavoitteisiin keskittyvillä urheilijoilla on paremmat todennäköisyydet voittamiseen. (Khan ym. 2016, 186) Korkeassa tunnollisuudessa näkyy myös sinnikkyys ja ahkeruus (Steca ym. 2018, 180). Ulospäinsuuntautuneet urheilijat puolestaan hakeutuvat monesti luonnostaan innostaviin tilanteisiin ja ovat luonteeltaan itsevarmoja. Ulospäinsuuntautuneisuus voi auttaa negatiivisten tunteiden, epävarmuuksien, pelkojen ja huolen käsittelemisessä ja siten vaikuttaa positiivisesti urheilutulosten saavuttamiseen (Khan ym. 2016, 186).

6.2 Tutkielman vahvuudet ja heikkoudet

Persoonallisuuden merkityksen suuruutta urheilutuloksiin on haastava mitata, koska niin monella eri tekijällä on vaikutusta tekijöiden väliseen yhteyteen. Lisäksi eri lajien välillä on eroavaisuuksia, joukkuelajeissa vaaditaan mahdollisesti erilaisia ominaisuuksia kuin yksilölajeissa. Kirjallisuuskatsauksessa hyödynnettyjen tutkimusten suhteen on tärkeää huomioida, että tutkittavat olivat enimmäkseen eurooppalaisia. Lisäksi osassa tutkimuksista kohderyhmänä oli vain miehet tai naiset.

Tutkielman vahvuuksiin kuuluu tieteellisten vertaisarvioitujen artikkelien yhdistely. Tutkimuksen tulosten esittämisessä huomioidaan yksilö- ja joukkuelajien ominaispiirteiden

näkökulmaa ja tuloksia johdetaan sujuvasti urheiluakatemioiden toimintaan. Viiden suuren persoonallisuuspiirteen malli on todettu käteväksi tutkimuksia toteutettaessa ja se on yhdistetty monin merkittäviin tutkimuksiin (De Raad & Mlacic 2015, 562–564). Seuraavaksi esitellään jatkotutkimusehdotuksia pohjautuen tämän katsauksen vauhvuuksiin ja heikkouksiin.

6.3 Jatkotutkimus

Tässä kirjallisuuskatsauksessa etenkin matalan neuroottisuuden havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä urheilutuloksiin yksilö- ja joukkuelajeissa. Tämä tulos on tärkeä tieteen näkökulmasta, koska aikaisemman tutkimuksen mukaan yksi persoonallisuuspiirre ei ole korostunut ylitse muiden (Khanin ym. 2016, 187; Allen ym. 2011, 842; Liukkonen 2004). Tässä kirjallisuuskatsauksessa esitettiin myös korkean tunnollisuuden ja ulospäinsuuntautuneisuuden yhteyttä urheilutuloksiin, mutta nämä persoonallisuuden piirteet eivät saaneet yhtä vahvaa näyttöä kuin korkea neuroottisuus. Jatkossa tutkimusta tulisi kuitenkin edelleen tehdä laajemmin eri kulttuureissa ja eri lajien välillä, jotta tuloksille saataisiin vielä lisää tukea.

Persoonallisuuden piirteiden merkityksen suuruutta tulisi myös edelleen selvittää, koska tästä on ristiriitaisia näkemyksiä. Allenin ym (2013, 2) mukaan ympäristön ja geenien ymmärryksen kautta persoonallisuuspiirteiden merkityksen suuruudesta urheilutuloksiin voidaan saada lisää tietoa. Lisäksi jatkotutkimusta olisi tulevaisuudessa suotavaa tehdä persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välisen yhteyden tiedostamisesta liikuntatieteellisessä laitoksessa, urheiluakatemioiden ja seuratoiminnassa. Toistaiseksi tästä ei ole näyttöä. Näkemykseni mukaan liikuntatieteellisen koulutus, urheiluakatemioiden ja seurojen toiminta ovat tärkeä yhteiskunnallinen perusta koko suomalaisen urheilun kehitykselle.

6.4 Katsauksen anti urheiluakatemioidelle

Urheilutulosten saavuttamisen kannalta on tärkeää, että opettajalla ja valmentajalla on tuntemusta persoonallisuuden piirteistä (Weinberg & Gould 2019, 38). Persoonallisuuspiirteiden ymmärrys on tärkeää, jotta voitaisiin valita urheilijan kannalta toimivimpia strategioita ja taktiikoita (Kar ym. 2021, 10693). Urheilutulosten saavuttamiseen vaaditaan hyvinvointia (Urheiluakatemia.fi 2020). Persoonallisuuden piirteitä ymmärtämällä

yksilöä voidaan kannustaa terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti vahvistavaan elämään. Persoonallisuuden piirteet ovat yhteydessä terveyttä tukevaan käyttäytymiseen. (Hintsanen 2014, 57) Opettaja ja valmentaja voivat tukea opiskelijan hyvinvointia ja urheilutulosten saavuttamista myös yksilöllisyyden näkökulmasta.

Nuoria urheilijoita pystytään paremmin ohjaamaan henkilökohtaisen kehityksen kannalta suotuisaan suuntaan, kun persoonallisuuden piirteitä tunnetaan (Piepiora 2021b, 1). Persoonallisuuden piirteitä selvittämällä pystymme myös jonkin verran ennakoimaan käyttäytymistä (Weinberg & Gould 2019, 37). Persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välisen yhteyden ymmärtäminen auttaa valmentajaa ja urheiluakatemiaan liikunnanopettajaa ennakoimaan tulevaa käyttäytymistä ja luomaan urheilijalle yksilöllisiä harjoitteita, tavoitteita ja suunnitelmia, jotka tukevat urheilutulosten saavuttamista ja hyvinvointia nuoruudessa.

Tämän tutkielman tärkeimpänä tuloksena nähtiin matalan neuroottisuuden positiivinen yhteys urheilutuloksiin. Korkealle neuroottisuudelle tyypillistä on ahdistuneisuus, hermostuneisuus ja tunteiden vahva kokeminen (Mats ym. 2016, 43–44) Friedmanin y. (2010, 180) tutkimuksen mukaan korkea neuroottisuus oli yhteydessä huonompaan subjektiiviseen hyvinvoinnin kokemukseen ja terveyteen. Kilpailutilanteissa ja harjoituksissa vahvoja tunteita pitäisi hallita. Tunteiden säätelyn harjoittelua voidaan siis pitää tärkeänä urheilutuloksia ja hyvinvointia edistävänä tekijänä. Opettaja ja valmentaja voivat tukea tunteiden säätelyn harjoittelua luomalla mahdollisuuksia itsereflektioon, tunteiden tunnistamiseen, vahvistamalla vuorovaikutteista ilmapiiriä ja toimimalla itse esimerkkinä.

Urheiluakatemiaan liikunnan opettajan tulisi huomioida persoonallisuuden piirteiden ja urheilutulosten välistä yhteyttä yksilöllisyyden ja hyvinvoinnin näkökulmista. Persoonallisuuspiirteiden tunnistaminen voi edistää ryhmän sisäistä kommunikaatiota ja vähentää konflikteja (Beauchamp ym. 2008, 34–35). Konfliktien väheneminen tukee urheilijan hyvinvointia, itsevarmuutta ja koko ryhmän viihtyvyyttä ja ilmapiiriä. Persoonallisuuden piirteiden tunnistaminen auttaa ammattilaisia havaitsemaan yksilöitä, jotka mahdollisesti tarvitsevat enemmän tukea (Allen ym. 2013, 25). Lisäksi yksilöiden persoonallisuuden piirteitä tunnistamalla voi mahdollisesti vähentää riskejä loukkaantumisille. Vollrathin ym. (2003, 305) mukaan korkea ulospäinsuuntautuneisuus ja matala tunnollisuus olivat yhteydessä lasten loukkaantumisiin. Yksilön persoonallisuudesta voi saada lisää tietoa kysymällä kysymyksiä, tarkkailemalla ja kuuntelemalla, aina ei siis tarvitse testata persoonallisuutta testeillä (Weinberg

& Gould 2019, 50). Persoonallisuustestit tulisi jättää ammattilaisille. Tarkoituksena ei ole muokata kenenkään persoonallisuutta, vaan laatia sellaiset olosuhteet, joissa yksilö pääsee tuomaan esiin omia vahvuuksiaan.

Persoonallisuuden piirteiden tuntemus on merkityksellistä parempien pitkäaikaisten urheilutulosten saavuttamisen kannalta (Allen 2013, 2). Lajien välillä on kuitenkin eroavaisuuksia persoonallisuuden piirteiden ilmenemisessä. Lisäksi urheilu ja fyysinen aktiivisuus muokkaavat yksilön persoonallisuutta. Valmentajien tulisi ymmärtää urheilijoiden persoonallisuuden piirteitä, jotta voitaisiin valita parempia strategioita ja taktiikoita peleihin. (Kar ym. 2021, 10693) Ammattitaidon lisäämisen kannalta liikuntatieteellisen laitoksen koulutusohjelmissa olisi suotavaa ohjata valmentajia ja opettajia huomioimaan työssään persoonallisuuspiirteisiden ja urheilutulosten välistä yhteyttä. Persoonallisuuden piirteiden ymmärrys ei pelkästään edistä urheilutulosten saavuttamista, vaan tukee myös urheilijan kokonaisvaltaista hyvinvointia ja yksilöllisen urheilijan polun rakentamista.

LÄHTEET

- Allen, M. Greenlees, I. & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behavior in sport. *Journal of sports sciences* 29 (8), 841–850. doi:10.1080/02640414.2011.565064.
- Allen, M., Greenlees, I. & Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 6 (1), 184–208. doi:10.1080/1750984X.2013.769614.
- Beauchamp, M., Jackson, B. & Lavvaley, D. (2007). Personality process and intra-group dynamics in sport teams. Teoksessa M. Beauchamp & M. Eys (toim.) *Group dynamics in exercise and sport psychology: Contemporary themes*. Oxon, UK: Routledge, 25–41.
- Brutsaert, T. & Esteban, J. (2005). What makes a champion? Explaining variation in human athletic performance. *Respiratory physiology & neurobiology* 151 (2-3), 109–123. doi: 10.1016/j.resp.2005.12.013.
- Buss, A. H. & Plomin, R. (1984). *Temperament: Early developing personality traits*. Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- De Raad, B. & Mlakis, B. (2015). Big five factor model, theory and structure. *International encyclopedia of the social & behavioral sciences*, 2, 559–566. doi: 10.1016/B978-0-08-097086-8.25066-6.
- Duodecim. (2023). Mitä terveys on? Verkkosivu. Viitattu 10.3.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>.
- Friedman, H., Kern, M. & Reynolds, C. (2010). Personality and health, subjective well-being and longevity. *Journal of personality*. 78 (1), 179–216. doi: 10.1111/j.1467-6494.2009.00613.x.
- Hintsanen, M. (2014). *Persoonallisuuden merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille*. *Academia scientiarum fennica*. Viitattu 10.3.2023. https://acadsci.fi/wp-content/uploads/2016/05/esitelmat_hintsanen.pdf.
- Jackson, B., Dimmock, J., Gucciardi, D. & Grove, J. (2010). Relationship commitment in athletic dyads; actor and partner effects for big five self-and other-ratings. *Journal of Research in Personality*, 44 (5), 641–648. doi: 10.1016/j.jrp.2010.08.004.
- John, O. & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement and theoretical perspectives. Teoksessa L. Pervin & O. John (toim.) *Handbook of personality: Theory and research*. 2. painos. New York: Guilford, 102–138.

- Keltinkangas-Järvinen, L. (2021). Temperamentti: mitä se on ja mihin se vaikuttaa? *Duodecim*, 138 (2). Viitattu 11.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16652.pdf>.
- Keltinkangas-Järvinen, L. (2015). Teoksessa R.L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 19.10.2022. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524516730>.
- Khan, B., Ahmed, A. & Abid, G. (2016). Using the Big-Five for assessing personality traits of the champions: an insuation for the sport industry. *Pakistan Journal of Commerce and Social Sciences*, 10 (1), 175–191. <https://www.econstor.eu/bitstream/10419/188247/1/pjcss286.pdf>.
- Liukkonen, J. (2004). Urheilijan psyykkisten ominaisuuksien analysointi. Teoksessa Mero, A. (toim.) *Urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerrus. 235–239.
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. (2019). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2019: 2a. Viitattu 18.10.2022. <https://www.oph.fi/fi/tilastot-ja-julkaisut/julkaisut/lukion-opetussuunnitelman-perusteet-2019>.
- Kar, A., Behera, D.N. & Mishra, A. (2021). Personality attributes in sports – a review. *NVEO-natural voltatiles & essential oils Journal*, 8 (4), 10693–10701. <https://www.nveo.org/index.php/journal/article/view/2199/1943>.
- Kojonkoski, M. (2016). Suomalainen huippu-urheilu nyt ja tulevaisuudessa. Teoksessa Mero, A. (toim.) *Huippu-urheiluvalmennus*. Jyväskylä: Gummerrus. 21–25.
- Manninen, T. (2014). Urheilun ja opiskelun yhdistämisessä. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 9.3.2023. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/43100/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201403241393.pdf?sequence=1&isAllowed=y#page9>.
- Mats, S., Chan, Y. & Kosinski, M. (2016). Models of personality. Teoksessa M. Tkalcic, B. De Carolis, M. De Gemmis, A. Odic, A. Košir (toim.) *Emotions and Personality in Personalized Systems*. Springer.
- Metsäpelto, R.L. & Feldt, T. (2015). Persoonallisuuden käsite psykologiassa. Teoksessa R.L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) *Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 19.10.2022. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524516730>.
- NEO-PI-R persoonallisuusmittarin suomenkielisen käännöksen validointi. (2008) *Kansanterveyslaitoksen julkaisuja* 33/2008. Viitattu 10.11.2022. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78204/2008b33.pdf?sequenc>.

- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys. Juva: Bookwell.
- Urheiluakatemia- ja valmennuskeskustoiminnan ohjeisto. (2020). Viitattu 8.3.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2020/06/adf17662-urheiluakatemia-ja-valmennuskeskustoiminnan-ohjeisto.pdf>.
- Olympiakomitea. (2023). Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. Verkkosivu. Viitattu 7.3.2023. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/huippu-urheilun-verkostot/urheiluakatemit-ja-valmennuskeskukset/>.
- Piedmont, R.L., Hill, D.C. & Blanco, S. (1999). Predicting athletic performance using the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences*, 27 (4), 769–777. doi:10.1016/S0191-8869(98)00280-3.
- Piepiora, P. & Piepiora Z. (2021). Personality determinants of success in men's sport in the light of the big five. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (12) 6297, 1–10. doi:10.3390/ijerph18126297.
- Piepiora, P. (2021a). Personality profile of individual sports champions. *Brain and Behavior* 11 (6), 1–7. doi:10.1002/brb3.2145.
- Piepiora, P. (2021b). Assessment of personality traits influencing performance of men in team sport in terms of the big five. *Frontiers in psychology* 12, 1–8. doi:10.3389/fpsyg.2021.679724.
- Rhodes, R. & Smith, N. (2006). Personality correlates of physical activity: a review and meta-analysis. *British journal of sport medicine*, 40 (12), 958–965. doi:10.1136/bjism.2006.028860.
- Šetic, R. (2020). Contribution of psychological characteristics to team success in football. *Homo sporticus* (1), 45–56. https://homosporticus.ba/wp-content/uploads/2020/12/09_Setic.pdf.
- Steca, P., Baretta, D., Greco, A., D'Addario, M. & Monzani, D. (2018). Associations between personality, sport participation and athletic success. A comparison of Big Five in sporting and non-sporting adults. *Personality and Individual Differences* 121, 176–183. doi: 10.1016/j.paid.2017.09.040.
- Thomas, A. & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. New York: Brunner/Mazel.
- Tiihonen, A. (2015). Liikuntakulttuurin käsitteitä tiedetoimittajille. Viitattu 8.3.2023. https://www.miksiliikun.fi/wp-content/uploads/2012/08/Liikuntakulttuurin_käsitteitä_Tiihonen2015.pdf.

- Turdibekovich, S. & Karimovich. (2022). Physical education and its role in the formation of personality. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal* 3 (5), 325–355. <https://wos.academiascience.org/index.php/wos/article/download/1520/1423>.
- UKK-instituutti. (2022). Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Verkkosivu. Viitattu 7.3.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>.
- HBA-opetussuunnitelma. (2022). HBA-opetussuunnitelma URHEA. Viitattu 8.3.2023. <https://urhea.fi/wp-content/uploads/2022/10/HBA-Opetussuunnitelma-2022.pdf>.
- Urheiluakatemia.fi. (2020). Lukion uusi opetussuunnitelma. Verkkosivu. Viitattu 9.3.2023. https://www.urheiluakatemia.fi/uutinen/2020-10-29_lukion-uusi-opetussuunnitelma.
- Vollrath, M., Landolt, M. & Ribi, K. (2003). Personality of children with accident-related injuries. *European Journal of Personality*, 17 (4), 299–307. doi: 10.1002/per.479.
- Vuori, I. (2016). Liikunta, kunto ja terveyst. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3-8. painos. Helsinki: Duodecim, 16–29.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7th edition. Champaign IL: Human kinetics.
- Woodman, T., Zourbanos, N., Hardy, L., Beattie, S. & McQuillan, A. (2010). Do performance strategies moderate the relationship between personality and training behaviors? An exploratory study, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22 (2), 183–197. doi:10.1080/10413201003664673.

