

**PERSOONALLISUUSPIIRTEIDEN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN
VARHAISAIKUISUUDESSA**

Roosa Lindroos

Liikuntapedagogiikka kandidaatintutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Lindroos, R. 2023. Persoonallisuuspiirteiden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen varhaisaikuisuudessa. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, (liikuntapedagogiikka) kandidaatintutkielma, 25 s.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää, miten eri persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen varhaisaikuisuudessa. Yhteyttä tarkastellaan fyysisen aktiivisuuden muotojen ja intensiteetin pohjalta. Tämän lisäksi katsauksessa esitetään, miten tutkimustulokset ovat peilattavissa liikuntapedagogiikan kontekstiin. Persoonallisuuden piirteiden huomioiminen koulumaailmassa on hyvin merkityksellistä, sillä opetussuunnitelman perusteet painottavat oppilaiden yksilöllisyyden huomioimista sekä opetuksessa, että sen suunnittelemisessa.

Tähän kirjallisuuskatsaukseen on järjestelmällisellä tiedonhaulla koottu relevantit tutkimustulokset katsauksen aiheen tarkastelun näkökulmasta. Aluksi kuvataan kokonaisuudessaan fyysisen aktiivisuuden, persoonallisuuden ja viiden suuren persoonallisuuspiirteen käsitteitä. Seuraavaksi tarkastellaan yksitellen kunkin persoonallisuuspiirteen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen ja sen muotoon sekä intensiteettiin. Lopuksi tehdään yhteenveto tuloksista ja pohditaan, miten havainnot näyttäytyvät koulumaailmassa ja ovat peilattavissa liikuntapedagogiikan kontekstiin.

Kirjallisuuskatsaus osoittaa, että persoonallisuuspiirteistä toiset ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen toisia merkittävämmiin. Persoonallisuuspiirteistä ulospäinsuuntautuneisuuden, tunnollisuuden ja neuroottisuuden huomattiin ennustavan merkittävimmin fyysisen aktiivisuuden tasoa. Ulospäinsuuntautuneisuuden ja tunnollisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen todettiin olevan positiivinen, kun taas neuroottisuuden osalta yhteys näyttäytyi negatiivisena. Tämän kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan hyödyntää yksilöllisiä liikuntasuunnitelmia laadittaessa sekä psykologian että liikuntapedagogiikan tieteenalan jatkotutkimuksissa. Liikuntapedagogiikan kontekstissa katsauksen tulokset ovat hyödyksi esimerkiksi liikuntatuntien aikaisten oppimista tukevien ryhmäjakojen muodostamisessa.

Asiasanat: viisi suurta persoonallisuuspiirrettä, fyysinen aktiivisuus, liikkumissuosituksset, Big Five- persoonallisuusteoria

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

1 JOHDANTO.....	1
2 FYYSINEN AKTIIVISUUS	3
2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä	3
2.2 Fyysisen aktiivisuuden muodot ja intensiteetti.....	3
2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset aikuisilla	4
2.4 Fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt.....	5
3 PERSOONALLISUUS.....	6
3.1 Persoonallisuuden määritelmä.....	6
3.2 Persoonallisuuden osatekijät.....	7
3.3 Viisi suurta persoonallisuuspiirrettä	7
4 METODIT	9
4.1 Hakusanat ja tietokannat.....	9
4.2 Tutkimusten valintakriteerit	9
5 PERSOONALLISUUDEN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN	11
5.1 Ulospäinsuuntautuneisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen	11
5.1.1 Ulospäinsuuntautuneisuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin	12
5.2 Sovinnollisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen	13
5.2.1 Sovinnollisuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin.....	13
5.3 Tunnollisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen	13
5.3.1 Tunnollisuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin ..	14
5.4 Uusille kokemuksille avoimuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen	14
5.4.1 Uusille kokemuksille avoimuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin	15
5.5 Neuroottisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen.....	15

5.5.1 Neuroottisuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin	16
6 POHDINTA.....	17
6.1 Persoonallisuuspiirteiden ja fyysisen aktiivisuuden välisen yhteyden näyttäytyminen liikunnanopetuksessa	20
LÄHTEET	22

1 JOHDANTO

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käsitellään persoonallisuuspiirteiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen varhaisaikuisuuden ikäryhmän osalta. Fyysistä aktiivisuutta tarkastellaan WHO:n fyysisen aktiivisuuden määritelmään perustuen. Määritelmän mukaisesti fyysinen aktiivisuus on kaikkea sellaista toimintaa, joka aikaansaa hengästymistä ja nostattaa sydämen lyöntitiheyttä (World Health Organization 2022). Persoonallisuudella taas kuvataan yksilölle tyypillisiä, suhteellisen pysyviä käyttäytymisen, tuntemisen ja ajattelun tapoja (McCrae ym. 2000, 173). Allen ja Laborde (2014, 395) esittävät, että persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä harjoitetun fyysisen aktiivisuuden määrään. Persoonallisuuspiirteiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu pitkälti juuri varhaisaikuisuuden näkökulmasta, mutta tietoa löytyy kuitenkin hyvin hajanaisesti eri lähteistä. Tämän johdosta on perusteltua tuoda yhteen keskeisimmät havainnot persoonallisuuspiirteiden ja fyysisen aktiivisuuden välillä näyttävästä yhteydestä kyseisen ikäryhmän kohdalla. Liikuntapedagogiikan tieteenalan näkökulmasta aiheen tarkastelu on tärkeää, sillä yhteyden tiedostaminen luo mahdollisuuksia ymmärtää oppilaiden liikuntatuntien aikaista inaktiivista käyttäytymistä. Yksilön persoonallisuudelle tyypillisten käyttäytymismallien ymmärtäminen voi olla liikunnanopettajalle avuksi myös syvempien opettaja-oppilassuhteiden muodostamisen kannalta.

Persoonallisuus muuttuu jatkuvasti ajan kuluessa ympäristön, geeniperimän sekä vuorovaikutussuhteiden myötä ja määrittää osittain sen, miten reagoimme kokemaamme (Metsäpelto & Feldt 2015, luku 1). Tässä kirjallisuuskatsauksessa persoonallisuuspiirteitä tarkastellaan Big Five -persoonallisuusteorian pohjalta. Teoria jaottelee persoonallisuuspiirteet viiteen suureen pääpiirteeseen, joita ovat ulospäinsuuntautuneisuus, sovinnollisuus, tunnollisuus, avoimuus sekä neuroottisuus. Persoonallisuutta on pitkälti tarkasteltu sekä Eysenckin (1985) kolmen mallin teorian että McCraen ja Costan (2000) viiden mallin teorian kautta. McCraen ja Costan (2000) viiden mallin teorialle löytyy kuitenkin runsaammin näyttöä ja näin ollen persoonallisuuden tarkastelu tässä katsauksessa Big Five- mallin pohjalta on perusteltua. Yhteyttä tarkastellaan varhaisaikuisuuden ikäryhmän osalta, jolla tässä katsauksessa tarkoitetaan ikähaarukkaa 18-35. Asettamieni valintakriteereiden valossa en kyennyt löytämään runsaasti suomenkielistä tutkimustietoa, joten tämä kandidaatintutkielma perustuu pääosin vieraskielisiin tutkimuslähteisiin.

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on tämänhetkisen tutkimustiedon valossa tarkastella, miten eri persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen varhaisaikuisuudessa. Tutkielman tulosten pohjalta luodaan johtopäätöksiä havaintojen peilattavuudesta liikuntapedagogiikan kontekstiin. Aluksi esittelen fyysisen aktiivisuuden suositukset varhaisaikuisuudessa ja kuvaan eri persoonallisuuspiirteiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen yleisellä tasolla. Tarkastelen, ovatko eri persoonallisuuspiirteet merkittävässä yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja onko vallitseva yhteys positiivinen vai negatiivinen. Tämän jälkeen keskityn kuvaamaan persoonallisuuspiirteiden yhteyttä yksilön harjoittaman fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin. Fyysisen aktiivisuuden muotoa tarkastellaan lajivalintojen sekä yksin ja ryhmässä liikkumisen pohjalta. Fyysisen aktiivisuuden intensiteettiä tarkastellaan kolmen eri intensiteettitason myötä: kevyt, kohtalainen ja korkea. Fyysisen aktiivisuuden muotojen ja intensiteetin tutkiminen antaa yksilölle mahdollisuuksia havaita, minkä tyyppistä liikuntaa hänen tulisi harjoittaa runsaammin.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysistä aktiivisuutta tarkasteltaessa on tärkeää erottaa toisistaan termit fyysinen aktiivisuus, liikkuminen ja fyysinen inaktiivisuus. Myös fyysiseen aktiivisuuteen liittyvä englanninkielinen tutkimuskirjallisuus hyödyntää runsaasti termejä, kuten: ”sport”, ”physical exercise”, ”action” ja ”physical activity”. Näiden termien lisäksi fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä eri tavoin erilaisten painotusten perusteella ja erilaisten lähtökohtien näkökulmasta. (McCrae ym. 2000) Tässä luvussa määritellään fyysisen aktiivisuuden käsite, esitellään fyysisen aktiivisuuden muodot ja intensiteettitasot, perehdytään valtakunnallisiin liikkumissuosituksiin ja esitellään fyysisen aktiivisuuden aikaansaamia terveyshyötyjä. Tutkielman tarkastelujoukkona ovat nuoret aikuiset, joten luvussa esitellään liikkumissuosituksia kyseisen ikäryhmän osalta. Fyysinen aktiivisuus aikaansaa lukuisia terveyshyötyjä, joista tässä luvussa esitellään yleisimmät.

2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä

Fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä useilla eri tavoilla. UKK-instituutti määrittelee fyysisen aktiivisuuden kattavan kaiken sellaisen toiminnan, jossa energiankulutus kasvaa yli paikallaanolon. Fyysisen aktiivisuuden voidaan määritellä myös tarkoittavan lihasten tahdonalaista liikkeeseen johtavaa toimintaa, joka lisää energiankulutusta (Vuori 1995, 276). Westerterp (2001) määrittelee fyysisen aktiivisuuden vielä eriävästä näkökulmasta, jonka perusteella fyysinen aktiivisuus käsittää kaiken luurankoli hasten aikaansaaman liikkeen kehossa, jossa energiankulutuksen kasvu pystytään mittaamaan joko kilokaloreina (kcal) tai kilojouleina (kJ). Esitettyjä määritelmiä yhdistää niiden fysiologinen lähtökohta, jonka perusteella liike tapahtuu luurankoli hasten aikaansaamana nostaen energiankulutusta lepotilasta. Fyysisen aktiivisuuden käsitteellä tarkoitetaan useimmiten hermoston ohjaamaa tahtoon perustuvaa liikettä.

2.2 Fyysisen aktiivisuuden muodot ja intensiteetti

Yksilöt eroavat toisistaan fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän käyttäytymisen suhteen (Morris ym. 1995). Fyysinen aktiivisuus voidaan jakaa muotonsa ja intensiteettinsä perusteella eri

kategoriioihin. Morris ym. (1995) ehdottaa fyysisen aktiivisuuden muotojen tarkoittavan joukkuelajeja (lacrosse, koripallo, lentopallo), yksilölajeja (voimistelu, uinti, juoksu), mailapelejä (tennis, pöytätennis, squash), lihaskuntoharjoittelua (aerobic, voimaharjoittelu) ja itsepuolustuslajeja (taekwondo, karate, taiji). Liikuntamuotojen lisäksi fyysinen aktiivisuus voidaan luokitella myös intensiteettitason pohjalta. Westerterp (2001,539) esittää fyysisen aktiivisuuden jakautuvan intensiteettinsä mukaan kevyeen, kohtalaiseen ja korkeaan intensiteettiin. Tarkoittaen kevyellä intensiteetillä istumista, seisomista tai makaamista vastaavaa intensiteettiä, kohtalaisella kävelyä ja pyöräilyä vastaavaa intensiteettiä ja korkealla intensiteetillä urheilua.

2.3 Fyysisen aktiivisuuden suositukset aikuisilla

UKK-instituutti ja Maailman terveysjärjestö ovat laatineet aikuisille (18–64-vuotiaat) suunnatut fyysisen aktiivisuuden suositukset. Nämä viikoittaiset liikkumissuositukset ohjeistavat terveyden näkökulmasta riittävän liikkumisen määrän ja kertovat esimerkkien avulla minkälaista liikuntaa tulisi harjoittaa ja minkä verran. (UKK-instituutti 2022) Nämä suositukset kattavat myös terveystiikunnan sekä terveyttä edistävän liikunnan (Husu ym. 2011, 17-18). UKK-instituutin muodostamien liikuntasuositusten perusteella lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa, rasittavaa liikuntaa 1h 15min tai reipasta liikuntaa 2h 30min ja kevyttä liikkumista mahdollisimman usein. Lisäksi UKK-instituutti korostaa palauttavan unen määrän maksimoimista sekä paikallaanolon tauottamista mahdollisimman usein.

Maailman terveysjärjestön suositukset sen sijaan kannustavat tärkeimpiä lihasryhmiä harjoittamaan lihaskuntoharjoitteluun vähintään kahtena päivänä viikossa. Tämän lisäksi viikon aikana tulisi harrastaa 2,5h – 5h kohtalaisen intensiivistä aerobista harjoittelua tai 1h 15min-2h 30min korkean intensiteettitaso aerobista harjoittelua. Näiden lisäksi suositukset kannustavat harrastamaan kohtalaisen intensiteetin fyysistä aktiivisuutta yli 5h tai vaihtoehtoisesti 2,5h korkean intensiteetin fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi Maailman Terveysjärjestö painottaa istumiseen käytetyn ajan rajoittamista ja ajan korvaamista vapaavalintaisen intensiteetin fyysisellä aktiivisuudella (World Health Organization 2022).

Näissä suosituksissa on havaittavissa sekä samankaltaisuuksia että eroavaisuuksia. Kumpikin, UKK-instituutti sekä Maailman terveysjärjestö kannustavat lihaskunnan harjoittamiseen kahdesti viikossa. Myös rasittavan liikkumisen suositukset ovat molemmissa pitkälti samankaltaiset; 1h 15min (UKK-instituutti 2022) ja 1h 15min- 2h (World Health Organization 2022) Reipasta liikkumista tarkasteltaessa WHO:n 2,5h-5h suositus on UKK-instituutin 2,5h nähden hieman korkeampi. Näiden lisäksi tahoista kumpikin kannustavat paikallaanolon tauottamiseen aina kun mahdollista.

2.4 Fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt

Fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä löytyy valtava määrä tutkimustietoa, minkä perusteella voimme huomata fyysisen aktiivisuuden aikaansaamien terveysvaikutusten sekä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen olevan huomattavia (Saxena ym. 2005, 445-447). Fyysisen aktiivisuuden on todettu alentavan merkittävästi ennenaikaisen kuoleman riskiä sekä riskiä sairastua yli 25 krooniseen sairauteen, kuten sydän- ja verisuonisairauksiin, diabetekseen, syöpään, verenpainetautiin, osteoporoosiin ja liikalihavuuteen (Saxena ym. 2005, 445-447; Warburton ym. 2016, 71). Psykkisen hyvinvoinnin osalta rutiininomaisen fyysisen aktiivisuuden on todettu kohentavan mielialaa vähentämällä ahdistusta, masennusta ja stressiä (Dunn ym. 2001; Warburton ym. 2006, 806).

Esitettyihin terveyshyötyihin perustuen terveyden edistämisen asetuksissa kannustetaan hyvin vahvasti fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumiseen (Warburton ym. 2016, 495). Aktiivisuusannosta tarkasteltaessa voidaan huomata, että fyysisen aktiivisuuden ja terveydentilan välillä näyttäytyy olevan lineaarinen suhde, eli fyysisesti aktiivisimmat yksilöt ovat pienimmässä riskissä altistua terveyshaasteille (Kyu ym. 2016, 1; Warburton ym. 2006, 802). Lisäksi Warburton ym. (2006, 807) toteavat, että terveyshyötyjä kertyy kaikkein merkitsevimmän niille yksilöille, jotka liikkuvat vähintään fyysiselle aktiivisuudelle asetettujen liikkumissuosituksien mukaisesti.

3 PERSONALLISUUS

Persoonallisuus muodostuu ihmisen geeniperimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksen myötä (Krueger ym. 2006, 40). Persoonallisuus rakentuu siis menneiden kokemusten pohjalle, mutta siihen liittyy myös vahvasti tämänhetkiset kokemukset ja tulevaisuuden ennakointi. Persoonallisuus vaikuttaa siihen, minkälaisen tulkinnan ja reaktion muodostamme kokemuksistamme, minkälaisia ihmissuhteita luomme ja minkälaisiin ympäristöihin hakeudumme. Persoonallisuuspsykologian tieteenala vahvistaa näkemystä siitä, että persoonallisuus pitää sisällään psykologisia ominaisuuksia kuten tapamme tuntea, käyttäytyä ja ajatella. (Metsäpelto & Feldt 2015, luku 1) Tässä luvussa perehdytään persoonallisuuden käsitteeseen sekä persoonallisuusteoriaan, jonka pohjalta persoonallisuutta tässä katsauksessa tarkastellaan. Tämän lisäksi luvussa keskitytään kuvaamaan viittä suurta persoonallisuuspiirrettä yksityiskohtaisesti.

3.1 Persoonallisuuden määritelmä

Persoonallisuuspiirteiden tutkimuksella on pitkälle ulottuva historia, minkä myötä persoonallisuudelle on muodostunut useita määritelmiä (Rhodes & Smith, 2006, 958). Näitä määritelmiä yhdistää käsitys persoonallisuuspiirteiden pysyvyydestä ja johdonmukaisuudesta sekä yksilöllisten tunne-, ajatus-, ja toimintamallien selittämisestä (McCrae ym. 2000, 173). Eysenck (1985) esittää persoonallisuusteoriassaan, että yksilöt hakeutuvat tilanteisiin, jotka ovat heidän persoonallisuuteensa nähden luontevia. McCrae ym. (2000, 176) toteavat persoonallisuuspiirteiden muodostuvan joko geneettisen tai biologisen taustan pohjalta.

Tämän lisäksi Metsäpelto ja Feldt (2015, luku 1) esittävät, että persoonallisuuspiirteet voidaan jakaa ihmisten henkilökohtaisten kokemusten lisäksi sisäiseen toimintaan ja ulospäin ilmenevään toimintaan. Myös Kernberg (2016, 145) toteaa persoonallisuuden ilmentävän kehon sisäistä tilaa, vaikka persoonallisuuteen kuuluu vahvasti myös käsitys ulkoisesta ympäristöstä, jossa keho toimii. Persoonallisuuteen kuuluu myös lukuisia psyykkisiä toimintoja kuten havaintokyky, tunnereaktiot, tietoisuus sekä deklarativisen, eli pitkäkestoisen muistin ja implisiittiseen, eli tiedostamattoman muistin eri tasot. Tämän lisäksi persoonallisuuteen kuuluu lukuisia itsereflektiivisiä toimintoja yksinkertaisten motoristen liikkeiden ja aistikokemusten

havaitsemisesta aina kognitiivisten ja mieltä häiritsevien tilojen tunnistamiseen saakka. (Kernberg 2016, 145)

3.2 Persoonallisuuden osatekijät

Persoonallisuus voidaan nähdä eräänlaisena pääkäsitteenä, jonka on ehdotettu muodostuvan erilaisista pienemmistä komponenteista. Nämä komponentit voidaan jakaa temperamenttiin, luonteeseen, minäkäsitykseen, identiteettiin, eettiseen arvojärjestelmään ja kognitiiviseen kykyyn, eli älykkyyteen. Temperamentti on perustavanlaatuinen osa persoonallisuutta ja luonne yhdessä minäkäsityksen kanssa muodostavat sisäisiä mielikuvia suhteista itselle tärkeisiin ihmisiin. (Kernberg 2016, 147) Vastavuoroisesti identiteetti kuvastaa luonteen subjektiivista näkökulmaa, sillä luonteen on esitetty muodostuvan identiteetin kehittymisen pohjalta (Kernberg 2016, 150). Eettinen arvojärjestelmä sen sijaan vastaa vahvasti Sigmund Freudin superegoa. Superego on yhdistelmä rakenne ja patologia, joka on tärkeä ankaruuden mittari ja psykoterapeuttinen ennuste persoonallisuuden häiriöille. Viimeisenä persoonallisuuden pääkomponenteista on yksilön kognitiivinen potentiaali eli älykkyys, joka voidaan käsittää saavutettuna abstraktion tasona. Älykkyyden tason voidaan nähdä olevan riippuvainen sekä geneettisestä taipumuksesta että varhaisista kokemuksista. (Kernberg 2016, 145-146)

3.3 Viisi suurta persoonallisuuspiirrettä

Big five -malli on persoonallisuuden laaja luokittelumenetelmä, minkä perusteella persoonallisuus koostuu viidestä päätekijästä: ulospäinsuuntautuneisuudesta, sovinnollisuudesta, tunnollisuudesta, neuroottisuudesta ja uusille kokemuksille avoimuudesta (McCrae ym. 2000, 174). Näiden viiden pääkategorian alle on jaoteltu joukko tarkempia persoonallisuuden piirteitä, jotka muodostavat persoonallisuuspiirteiden alakategorioita. Ulospäinsuuntautuneisuuteen sisältyy piirteitä aktiivisuuteen, energisyyteen, vallitsevuuteen, sosiaalisuuteen, positiivisiin tunteisiin ja ilmaisukykyyn liittyen. Sovinnollisuutta tarkastellaan lempeyden, epäitsekkyuden, luottamuksen ja vaatimattomuuden näkökulmasta. Tunnollisuus taas koostuu impulssinhallinnasta, tehtäväkäyttäytymisestä ja tavoitteellisesta käyttäytymisestä. Neuroottisuuteen liittyy vahvasti negatiivisia tuntemuksiin liittyviä luonteenpiirteitä, kuten ahdistuneisuus, surullisuus, ärtyneisyys ja hermostunut jännitys.

Viimeistä kategoriala, avoimuutta tarkastellaan yksilön henkisen ja kokemuksellisen elämän laajuuden, syvyyden sekä monimutkaisuuden perusteella. (Wang ym. 2012, 2314-2315)

Voidaan huomata, että viiden persoonallisuuspiirteen mallin ideana ei ole kuvata ihmisen koko persoonallisuutta, vaan persoonallisuuteen liittyviä pääpiirteitä, joiden alta löytyy lukuisia alakategorioita. Nämä viisi persoonallisuuspiirrettä voidaan nähdä ikään kuin jana, jolle yksilö asettuu tiettyyn pisteeseen. Esimerkiksi voidaan nostaa neuroottisuus, jossa toisena ääripäänä voidaan nähdä tunne-elämän tasapainoisuus. Toisena esimerkkinä sovinollisuus, jossa toisena ääripäänä näyttäytyy vastahakoisuus. (Vuori 2016)

4 METODIT

Tässä luvussa avataan kirjallisuuskatsauksen tiedonhakuprosessia. Tämä tutkielma on kirjallisuuskatsaus, johon on järjestelmällisellä tiedonhauulla koottu relevantit tulokset persoonallisuuspiirteiden yhteydestä fyysisen aktiivisuuden harjoittamiseen varhaisaikuisuudessa. Kirjallisuuskatsauksen tulosten näyttäytymistä tarkastellaan liikuntapedagogiikan tieteenalan kontekstissa. Kirjallisuuskatsauksessa on tarkoituksena tuoda esille jatkotutkimuksille otollisia tutkimusaihioita, joiden tiimoilta lisätutkimuksille näyttäytyisi olevan tarvetta. Seuraavaksi esitetään kirjallisuuskatsauksen kirjoitusprosessissa hyödynnettyjä menetelmiä.

4.1 Hakusanat ja tietokannat

Katsauksen kirjoitusprosessi alkoi tutkimuskysymysten muodostamisella. Tutkimuskysymysten kautta tarkoituksena oli selvittää, miten eri persoonallisuuspiirteet osoittavat fyysistä aktiivisuutta. Fyysisen aktiivisuuden osalta tarkasteltiin vielä tarkemmin harrastetun fyysisen aktiivisuuden muotoa ja intensiteettiä. Hakuprosessin alussa määriteltiin aineistonkeruulle relevantit hakusanat. Hakusanat, joita katsauksessa käytettiin olivat muun muassa: ”fyysinen aktiivisuus”, ”viisi suurta persoonallisuuspiirrettä”, ”intensiteetti”, ”fyysisen aktiivisuuden muoto”. Hakusanoja käytettiin pääosin englanniksi, minkä lisäksi hakua tehtiin suomeksi. Kirjallisuuskatsauksen hakuprosessissa hyödynnettyjä tietokantoja olivat: SportDiscus, ScienceDirect, PsycInfo sekä MDPI. Tietokannat koostuivat vertaisarvioituista tutkimusartikkeleista. Esitelyjen tietokantojen lisäksi tutkimuksen lähteinä toimivat Maailman terveysjärjestön ja UKK-instituutin materiaalit.

4.2 Tutkimusten valintakriteerit

Kirjallisuuskatsaukseen valittiin tutkimuksia, jotka olivat vertaisarvioituja ja vastasivat katsauksessa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksen tutkimusjoukkona olivat varhaisaikuiset, joten tutkimukset, jotka eivät käsitelleet ikäryhmää 18-35 jätettiin katsauksen ulkopuolelle. Tämän lisäksi katsauksessa hyödynnettyjen tutkimusten valintakriteereitä olivat persoonallisuuspiirteiden tutkimus viiden suuren

persoonallisuuspiirteen mallin pohjalta ja fyysisen aktiivisuuden intensiteetin tarkasteleminen kolmen intensiteettitason kautta. Asetettuja valintakriteereitä vastaavat tulokset tuotiin yhteen kirjallisuuskatsauksen tulososiossa.

5 PERSONALLISUUDEN YHTEYS FYYSISEEN AKTIIVISUUTEEN

Persoonallisuus näyttäisi osittain selittävän fyysisen aktiivisuuden luonnollista vaihtelua (Rhodes & Smith 2006, 964). Suhde persoonallisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välillä on mitä todennäköisimmin kaksisuuntainen (Allen & Laborde 2021, 461-463). Eli persoonallisuuden vaikuttaessa fyysiseen aktiivisuuteen vastavuoroisesti myös fyysisen aktiivisuuden nähdään vaikuttavan persoonallisuuteen. Ymmärrys fyysisen aktiivisuuden ja persoonallisuuden yhteyksistä on sekä kansanterveyden että teorian kannalta todella merkityksellistä, mutta aihetta on siihen nähden kuitenkin tutkittu vielä liian vähän. (Wilson & Dishman 2015, 237) Tarkastellun tutkimustiedon valossa vaikuttaa todennäköiseltä, että persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen.

Tutkimusta persoonallisuuspiirteiden ja fyysisen aktiivisuuden välisestä yhteydestä löytyy jopa 40 vuoden takaa (Acevedo 2012, 196). Kyseinen aihe on kuitenkin noussut pinnalle vasta viimeisen 20 vuoden aikana aiheeseen liittyvän tutkimuksen lisääntymisen myötä (Rhodes & Smith 2006, 958-959; Acevedo 2012, 196). Fyysisen aktiivisuuden ja persoonallisuuspiirteiden välisen yhteyden ymmärtämistä voidaankin pitää ensimmäisenä askeleena ennen aiheeseen liittyvien interventioiden toteuttamista (Rhodes & Smith 2006, 958).

Tässä luvussa tarkastellaan jokaisen viiden suuren persoonallisuuspiirteen yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Persoonallisuuspiirteet määritellään ensin yksityiskohtaisesti, minkä jälkeen käsitellään kunkin persoonallisuuspiirteen ja fyysisen aktiivisuuden välillä vallitsevaa yhteyttä. Tämän lisäksi luvussa paneudutaan siihen, minkä persoonallisuuspiirteen korostuminen on yhteydessä tiettyyn fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin. Osaa persoonallisuuspiirteistä ja niiden yhteyksistä fyysiseen aktiivisuuteen on tutkittu entuudestaan toisia enemmän, mikä on vaikuttanut myös kappaleissa esiteltävien tulosten laaja-alaisuuteen.

5.1 Ulospäinsuuntautuneisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Big Five -persoonallisuusteorian pohjalta ulospäinsuuntautuneisuutta kuvataan yksilön taipumuksena olla sosiaalinen, energinen, jännitystä etsivä, itsevarma, aktiivinen ja positiivisia kokemuksia haaliva (Rhodes & Courneya 2003, 24; Rhodes & Smith 2006, 958). Rhodes ja

Courneya (2003, 29) tuovat ilmi ulospäinsuuntautuneisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välisen selkeän positiivisen yhteyden. Myös Courneya ja Hellsten (1998, 631) vahvistavat näkemystä siitä, että ulospäinsuuntautuneisuus ennustaa fyysistä aktiivisuutta. Yhteyttä tarkasteltiin myös ulospäinsuuntautuneisuuden alakategorioiden pohjalta, joista aktiivisuuden todettiin olevan merkitsevässä positiivisessa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Acevedo 2012, 99).

Ulospäinsuuntautuneisuus näyttäytyi olevan positiivisessa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen myös asetelmassa, jossa fyysistä aktiivisuutta mitattiin itseraportoidusti (Courneya ym. 1999, 322; Rhodes & Smith 2006, 963-964; Wilson ym. 2015). Sen sijaan kiihtyvyyssanturilla mitattaessa tulokset ulospäinsuuntautuneisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välillä olivat epäjohdonmukaisia (Kekäläinen ym. 2019, 92). Ulospäinsuuntautuneisuuden suoraa positiivista yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen on todistettu sekä poikkileikkaus-, että kartoittavissa tutkimuksissa. Tulokset ovat olleet samansuuntaisia riippumatta siitä, onko yksilö itseraportoinut aktiivisuuskäyttäytymistään vai onko fyysisen aktiivisuuden mittaaminen toteutettu objektiivisesti. (Courneya ym. 1999, 322)

Nämä yhteenkerätyt löydökset vahvistavat jo aiemmin todistettua tietoa siitä, että fyysisesti aktiiviset yksilöt tunnustavat enemmän ulospäinsuuntautuneisuuden persoonallisuuspiirteitä kuin ne, jotka eivät ole fyysisesti aktiivisia (Yeung & Hemsley 1997, 47). Ulospäinsuuntautuneet yksilöt ovat tyypillisesti hyvin sosiaalisia, mikä saattaa kasvattaa todennäköisyyttä sille, että he löytävät itsensä fyysistä aktiivisuutta nostattavista tilanteista (Wilson & Dishman 2015, 237). Samalla kun ulospäinsuuntautuneisuus ennustaa tämänhetkistä fyysisen aktiivisuuden tasoa, on sen todettu kasvattavan aktiivisuuden määrää myös tulevaisuudessa (Kekäläinen ym. 2019, 92).

5.1.1 Ulospäinsuuntautuneisuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin

Rosicky ja Hall (2022, 342) sekä Courneya ja Hellsten (1998, 629) ehdottavat, että ulospäinsuuntautuneet yksilöt saattavat sosiaalisen luonteensa vuoksi osallistua fyysisen aktiivisuuden osalta ryhmäliikuntaan tai joukkueharrastamiseen. Rhodes ja Smith (2006, 963) vuorostaan toteavat ulospäinsuuntautuneisuuden olevan yhteydessä voimaharjoitteluun. Lisäksi he esittävät, että ulospäinsuuntautuneille yksilöille tyypillisiä fyysisen aktiivisuuden

muotoja ovat uinti, aerobic, tanssi ja mailapelit. Ulospäinsuuntautuneiden yksilöiden todettiin myös harrastavan mielellään kestävyysurheilua, kuten juoksua (Stelmack 2004, 170). Fyysisen aktiivisuuden intensiteettitasoa tarkasteltaessa ulospäinsuuntautuneisuuden todettiin olevan positiivisessa yhteydessä korkeaintensiteettiseen fyysiseen aktiivisuuteen (Courneya & Hellsten 1998, 630, Kekäläinen ym. 2019,89).

5.2 Sovinnollisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Sovinnollisuutta kuvataan Big five -teorian mukaan pyrkimyksenä olla hyväntahtoinen, luotettava, aito, yhteistyökykyinen sekä epäitsekkäs (Rhodes & Smith 2006, 958). Sutin ym. (2016, 24) esittävät sovinnollisuuden olevan positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Emile ym. (2014, 198-203) vastakohtaisesti toteavat, että sovinnollisuus ei ole yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Kekäläinen ym. (2019, 89) toteaa kokoavasti sovinnollisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välisen yhteyden olevan hajanainen.

5.2.1 Sovinnollisuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin

Courneya ja Hellsten (1998, 631) esittävät sovinnollisuuden olevan yhteydessä aerobicin harjoittamiseen. McEwan ym. (2019, 90) sen sijaan tuovat ilmi persoonaltaan sovinnollisten ihmisten harrastavan korkean riskitason lajeja, kuten itsepuolustusta. Lisäksi Nia ja Besharat (2010, 811) toteavat, että sovinnollisille yksilöille on tyypillistä fyysisen aktiivisuuden harjoittaminen yhdessä joukkueen kanssa. Voidaksemme yleistää esitettyjä tutkimustuloksia, sovinnollisuuden yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen on tehtävä jatkotutkimusta. Tarkastellun tutkimustiedon valossa sovinnollisuuden ja fyysisen aktiivisuuden intensiteetin kohdalla näyttäytyisi ilmenevän tutkimusaukko.

5.3 Tunnollisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Tunnollisuus kuvastaa Big Five -persoonallisuusteorian mukaisesti taipumusta olla järjestelmällinen, tunnollinen, suorituskeskeinen sekä itsekurillinen (Rhodes & Smith 2006, 958). Courneya ym. (1999, 323) esittävät, että tunnollisuus on positiivisesti yhteydessä

fyysiseen aktiivisuuteen. Allen ja Laborde (2014, 461) tuovat esiin, että tunnollisuuden alakategorioista erityisesti ahkeruus ennustaa korkeaa fyysisen aktiivisuuden tasoa. Myös Wilson ja Dishman (2015, 237) korostavat tunnollisuuden tärkeää roolia korkean fyysisen aktiivisuuden saavuttamisen näkökulmasta. Yksilötasolla tarkasteltaessa Kekäläinen ym. (2019, 92) toteavat, että yksilön fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaa myös se, miten korkeita pisteitä he saavat tunnollisuudessa oman ikäryhmänsä keskiarvoon verrattaessa. Tunnollisuuden on havaittu olevan positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen erityisesti pitkittäistutkimuksissa.

5.3.1 Tunnollisuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin

Courneya ja Hellsten (1998, 631) toteavat yksilöiden, joilla tunnollisuus näyttäytyy vahvana osana persoonaa, harrastavan mielellään ryhmäliikuntaa. Tätä näkemystä tukee Nia ja Besharat (2010, 808) esittäen, että korkea tunnollisuuden taso ennustaa harrastamista yhdessä joukkueen kanssa yksilöurheilun sijaan. Intensiteettitason osalta tunnollisuuden esitetään olevan positiivisesti yhteydessä korkean intensiteetin fyysiseen aktiivisuuteen (Courneya & Hellsten 1998, 631 & Petersen ym. 2018, 1264).

5.4 Uusille kokemuksille avoimuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Big five -persoonallisuusteorian mukaisesti avoimille yksilöille on ominaista olla huomaavainen, esteettinen, avoin, pohtiva sekä luova (Rhodes & Smith 2006, 958). Lipowski ym. (2014, 163) esittävät avoimuuden olevan positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Kekäläinen ym. (2019, 88-91) toteavat avoimuuden olevan pienissä määrin yhteydessä korkeaan fyysiseen aktiivisuuteen etenkin pitkittäistutkimuksien perusteella. Poikkileikkaustutkimukset sen sijaan eivät kuitenkaan ole ilmentäneet minkäänlaista yhteyttä avoimuuden ja fyysisen aktiivisuuden välillä (Butković ym. 2017, 131; Ramsey & Hall, 2016, 24).

5.4.1 Uusille kokemuksille avoimuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin

Piepiora (2021, 4) esittää avoimuuden olevan positiivisesti yhteydessä joukkueharrastamiseen. Rosicky ja Hall (2022, 342) sen sijaan esittävät alhaisen avoimuuden olevan yhteydessä ryhmäliikuntaan osallistumiseen. Korkeat avoimuuden tasot ennustivat myös, ettei yksilö todennäköisesti harrasta kilpailullisia lajeja, kuten itsepuolustusta (Courneya & Hellsten 1998, 630). Lisäksi Lipowski ym. (2014, 163) esittävät avoimuuden olevan yhteydessä laajempaan lajivalikoimaan, uusien liikuntamuotojen kokeilemiseen ja tätä kautta itselleen mielekkään lajin löytämiseen. Tämä voidaan pidemmällä aikavälillä nähdä myös fyysisen aktiivisuuden tason nousussa. Fyysisen aktiivisuuden intensiteettitasoa tarkasteltaessa Petersen ym. (2018, 1264) toteavat avoimuuden olevan positiivisesti yhteydessä fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin. Mitä enemmän avoimuuden piirteet yksilöllä korostuvat, sitä todennäköisemmin harrastaa hän korkeaintensiteettistä fyysistä aktiivisuutta.

5.5 Neuroottisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen

Neuroottisuutta kuvaillaan Big five -teoriassa taipumuksena olla epävakaa, haavoittuvainen, ahdistunut sekä vaivautunut (Rhodes & Smith 2006, 958). Yeung ja Hemsley (1997, 48) esittävät, että persoonallisuuspiirteiden osalta neuroottisuus ilmensi voimakkaimmin negatiivista yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen. Näin ollen yksilöt, joilla neuroottisuus korostuu vahvana osana persoonaa, ovat epätodennäköisimmin fyysisesti aktiivisia. Myös Courneya ym. (1999, 317-323) toteavat, että neuroottisuus on negatiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen käyttäytymiseen. Kiihtyvyyssanturilla saadut tulokset vahvistavat neuroottisuuden ja fyysisen aktiivisuuden negatiivista suhdetta (Wilson ym. 2015, 1696). Neuroottisuudelle ominaista on alttius kokea enemmän ahdistusta, haavoittuvuutta ja itsetietoisuutta. Wilson ja Dishman (2015, 1696) esittävät, että tämä saattaa estää heitä hakeutumasta tilanteisiin, joissa fyysinen aktiivisuus on vahvasti läsnä. Toisaalta Hausenblas ja Giacobbi (2004, 1270) eivät tutkimuksessaan löytäneet viitteitä neuroottisuuden negatiivisesta yhteydestä fyysiseen aktiivisuuteen. Myös Rhodes ja Smith (2006, 959) kuvaavat neuroottisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välillä vallitsevaa yhteyttä negatiiviseksi, mutta pieneksi.

5.5.1 Neuroottisuuden yhteys fyysisen aktiivisuuden muotoon ja intensiteettiin

Rosicky ja Hall (2022, 342) toteavat korkean neuroottisuuden tason ennustavan ryhmäliikuntamuotoihin osallistumista. Stelmack (2004, 170) vastakohtaisesti esittää, että persoonallisuuspiirteiltään neuroottiset yksilöt harrastavat todennäköisesti yksilölajeja. Stelmack (2004, 171) toteaa myös, etteivät neuroottiset yksilöt ole kiinnostuneita harrastamaan kilpailullisia fyysisen aktiivisuuden muotoja. Lisäksi Courneya ja Hellsten (1998, 630) esittävät neuroottisuuden olevan negatiivisesti yhteydessä korkeaintensiteettiseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä lihaskuntoharjoitteluun.

6 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää, miten eri persoonallisuuspiirteet ovat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja minkälaisia johtopäätöksiä tuloksista voidaan muodostaa liikuntapedagogiikan kontekstissa. Fyysisen aktiivisuuden tarkastelussa huomio kiinnitettiin aktiivisuuden muotoon sekä intensiteettiin. Tutkimukset osoittavat, että fyysisen aktiivisuuden taso on osittain selitettävissä persoonallisuuspiirteiden pohjalta (Allen & Laborde 2014, 460). Voimme kuitenkin havaita, että tiettyjen persoonallisuuspiirteiden osalta yhteys fyysiseen aktiivisuuteen näyttäytyy voimakkaampana ja suhde näyttäytyy vaihdellen joko positiivisena tai negatiivisena. Kaikkien persoonallisuuspiirteiden osalta tarkasteltu tutkimustieto ei kuitenkaan osoittanut yhteyttä tai yhteys oli epäselkeä. Tutkimustietoa persoonallisuuspiirteiden yhteydestä fyysisen aktiivisuuden muotoon löytyi tietyistä persoonallisuuspiirteistä runsaammin, mutta tutkimustieto oli runsaudesta huolimatta suhteellisen eriävää.

Tarkastellun tutkimustiedon valossa voimme huomata ulospäinsuuntautuneisuuden, tunnollisuuden ja neuroottisuuden olevan voimakkaimmin yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen (Courneya & Hellsten 1998, 630; Yeung & Hemsley 1997, 51). Ulospäinsuuntautuneisuuden vahvaa positiivista yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen saattaa osittain selittää ulospäinsuuntautuneiden yksilöiden hakeutuminen luonnollisesti fyysisesti aktiivisiin tilanteisiin (Courneya & Hellsten 1998, 630). Lisäksi todettiin, että ulospäinsuuntautuneet yksilöt suosivat yhdessä liikkumista muun muassa eri joukkuelajien kokeilemisen myötä (Courneya & Hellsten 1998, 629). Intensiteettitason tarkastelun osalta todettiin, että ulospäinsuuntautuneet yksilöt harrastavat mieluusti korkean intensiteettitason liikuntaa (Courneya & Hellsten 1998, 630).

Ulospäinsuuntautuneisuuden osalta tehdyt löydökset ovat johdonmukaisia tarkasteltaessa asiaa Eysenck (1985) persoonallisuusteorian näkökulmasta. Tarkoittaen yksilöiden hakeutumista tilanteisiin, jotka ovat heidän persoonallisuuteensa nähden luontevia. Innostuneisuus ja sensorinen stimulaatio, joita ulospäinsuuntautuneet hakevat saavat heidät myös ajautumaan fyysistä aktiivisuutta sisältäviin tilanteisiin. On pohdittu, onko ulospäinsuuntautuneisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välinen yhteys osittain selitettävissä sillä, että ulospäinsuuntautuneet yksilöt myös hakeutuvat todennäköisemmin toimintaan, joka aikaansaa vahvaa sensorista mielihyvää. Ulospäinsuuntautuneisuuden osalta kaivattaisiin kuitenkin lisätutkimusta

selvittämään, miksi kiihtyvyyssanturilla mitattaessa tulokset ulospäinsuuntautuneisuuden ja fyysisen aktiivisuuden suhteen olivat epäjohdonmukaisia.

Persoonallisuuspiirteistä sovinnollisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen on vaikeasti selitettävissä, sillä tarkastellun tutkimustiedon valossa tulokset näyttäytyivät laajasti eriävinä. Puoltavaa tutkimustietoa löytyy siis sovinnollisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välisestä positiivisesta, mutta myös negatiivisesta suhteesta. Sovinnollisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välisen suhteen ymmärtämisen kannalta lisätutkimuksille on tarvetta. Myös sovinnollisuuden yhteydestä fyysisen aktiivisuuden muotoon tarvitaan vielä lisätutkimusta, sillä tarkastellun tutkimustiedon valossa tulokset ovat toisistaan poikkeavia. Asetettujen hakukriteerien raameissa tutkimustietoa sovinnollisuuden yhteydestä fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin ei löytynyt.

Myös tunnollisuuden voidaan tarkastellun tutkimustiedon valossa todeta olevan positiivisesti yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen erityisesti pitkittäistutkimuksiin perustuen. Positiivista yhteyttä voidaan ajatella selittävän tunnollisille yksilöille tyypillinen fyysiseen aktiivisuuteen vahvasti sitoutuminen. Lisäksi tunnollisuuden todettiin olevan yhteydessä korkeaintensiteettiseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä harrastamiseen yhdessä joukkueen kanssa (Courneya & Hellsten 1998, 631; Petersen ym. 2018, 1264). Tarkastellun tutkimustiedon valossa vaikuttaisi todennäköiseltä, että suhde tunnollisuuden ja fyysisen aktiivisuuden välillä on vahvasti positiivinen.

Uusille kokemuksille avoimuuden on pienissä määrin todettu olevan positiivisessa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. Fyysisen aktiivisuuden muotoa tarkasteltaessa huomattiin, että kokemuksille avoimet yksilöt liikkuvat mieluusti yhdessä ryhmän kanssa (Rosicky & Hall 2022, 342). Lisäksi esitettiin, että persoonallisuuspiirteelle ominaista on uusien lajien kokeileminen ja tätä kautta todennäköisesti itselleen mielekkään lajin löytäminen (Lipowski ym. 2014, 163). Fyysisen aktiivisuuden intensiteettitason osalta avoimuuden esittiin olevan positiivisesti yhteydessä fyysisen aktiivisuuden intensiteettiin (Petersen ym. 2018, 1264). Voidaksemme yleistää kokemuksille avoimuuden ja fyysisen aktiivisuuden välistä yhteyttä, tarvitsemme aiheesta lisätutkimusta.

Toisista persoonallisuuspiirteistä poiketen neuroottisuuden yhteys fyysiseen aktiivisuuteen ilmeni vahvasti negatiivisena (Rhodes & Smith 2006, 958; Yeung & Hemsley 1997, 48). On

pohdittu, voiko kyseinen yhteys olla perusteltavissa sillä, että neuroottiset yksilöt hakeutuvat luonteensa vuoksi muita epätodennäköisemmin fyysisesti aktiivisiin tilanteisiin. Neuroottisuuden yhteydestä fyysisen aktiivisuuden muotoon löytyy tutkimustietoa, mutta tulosten hajonta on kuitenkin suurta. Neuroottisuuden yhteydestä fyysisen aktiivisuuden muotoon tarvitaan vielä lisätutkimusta, sillä tarkasteltuun tutkimustietoon perustuen tulokset eivät ole yleistettävissä. Neuroottisuuden esitettiin olevan yhteydessä korkeanintensiiteettiseen fyysiseen aktiivisuuteen, mutta tutkimusta intensiteetin osalta tarvittaisiin vielä lisää paikkansapitävyyden varmistamiseksi (Courneya ja Hellsten 1998, 630). Eysenck (1985) esittää, että neuroottisuuden osalta löydetyt tutkimustulokset ovat johdonmukaisia hänen persoonallisuusteoriansa perusteella. Teorian mukaisesti neuroottiset yksilöt välttävät luonteensa mukaisesti tilanteita, joissa fyysinen aktiivisuuden taso on korkea.

Voimme havaita, että persoonallisuuspiirteet ovat osittain yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen ja sen muotoon. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että yhteyttä selittää myös lukuisat muut tekijät, jotka tässä katsauksessa jätettiin huomioimatta. Tässä tutkielmassa tarkastelimme yhteyttä ainoastaan viiden suuren persoonallisuuspiirteen pohjalta, minkä vuoksi tulokset näyttäytyvät esitetyllä tavalla. Persoonallisuuspiirteiden yhteydestä fyysisen aktiivisuuden muotoon kaivataan lisätutkimusta kunkin persoonallisuuspiirteen osalta, jotta pystymme yleistämään tutkimustuloksia. Tarkastellun tutkimustiedon valossa näyttäisi siltä, että etenkin avoimuuden ja sovinnollisuuden osalta tarve jatkotutkimusten tekemiselle on korkea voidaksemme paremmin ymmärtää näiden persoonallisuuspiirteiden yhteyttä fyysiseen aktiivisuuteen.

Myös Allen ja Laborde (2014, 461) toteavat pitkittäistutkimuksille olevan tarvetta voidaksemme laajemmin todeta kaksisuuntaisia yhteyksiä persoonallisuuspiirteiden ja fyysisen aktiivisuuden muotojen välillä. Jatkotutkimusten osalta Rhodes ja Smith (2006, 964) suosittelvat fyysisaktiivisten interventioiden, pitkittäistutkimusten ja objektiivisten mittaustapojen hyödyntämistä tulosten luotettavuuden varmistamiseksi. Objektiivisten mittaustapojen hyödyntäminen on perusteltua, sillä subjektiivisesti mitattaessa persoonallisuuden piirteet saattavat vaikuttaa yksilön oman fyysisen aktiivisuuden annoksen ja kuormittavuuden arviointiin. Jatkotutkimusten tekeminen aiheeseen liittyen on perusteltua, sillä tutkimustietoa voidaan hyödyntää yksilöllisten liikuntaohjelmien laatimisessa ja fyysisesti inaktiivisten riskiryhmien tunnistamisessa.

Tarkastellun tutkimustiedon pohjalta voimme huomata persoonallisuuspiirteiden tarkastelun tapahtuvan piirre kerrallaan, hyödyntäen vertailua korkeita ja matalia pisteitä saaneiden kesken. Kyseinen tarkastelumenetelmä voidaan nähdä puutteellisena, sillä todellisuudessa yksilön persoonallisuus muodostuu kuitenkin jokaisen viiden persoonallisuuspiirteen yhdistelmästä ja piirteet ovat vahvasti riippuvaisia toisistaan. (Kekäläinen ym. 2019, 92) Esimerkiksi ulospäinsuuntautuneisuuden ja korkean tunnollisuuden on todettu olevan positiivisemmassa yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen kuin ulospäinsuuntautuneisuuden ja matalan tunnollisuuden (Kekäläinen ym. 2019, 87).

Tämän kirjallisuuskatsauksen tulokset tuovat esille eri persoonallisuuspiirteiden yhteyden fyysiseen aktiivisuuteen. Tarkasteltujen tutkimustulosten perusteella emme kuitenkaan pysty havaitsemaan, miten suuressa roolissa persoonallisuuspiirteet ovat yksilön fyysisen aktiivisuuden määrittäjänä. Tutkimustulosten tarkastelun osalta huomioitavaa on myös sisällytettyjen tutkimusten tutkimusjoukkojen valintaperustat sekä sukupuolijakaumat. Tutkielman yhtenä vahvuutena voidaan pitää persoonallisuuden tutkimista viiden suuren persoonallisuuspiirteen mallin pohjalta, sillä McCraen ja Costan (2000) viiden mallin teorian hyödyntämiselle persoonallisuuden tarkastelussa löytyy runsaasti tutkimusnäyttöä. Tämän lisäksi tutkielman vahvuutena voidaan pitää ainoastaan vertaisarvioitujen lähteiden hyödyntämistä tutkimuslähteenä.

6.1 Persoonallisuuspiirteiden ja fyysisen aktiivisuuden välisen yhteyden näyttäytyminen liikunnanopetuksessa

Tässä kirjallisuuskatsauksessa esitettyjen tutkimustulosten pohjalta voimme tehdä johtopäätelmiä siitä, miten löydetty havainnot ovat peilattavissa liikuntapedagogiikan kontekstiin. Oppilaantuntemuksen tärkeyttä liikunnanopetuksessa ei voida liikaa korostaa ja täten yksilön persoonallisuuspiirteiden tunnistaminen ja huomioiminen opetuksessa ja sen suunnittelemisessa on opettaja-oppilassuhteen rakentumisen kannalta merkittävässä asemassa. Liikunnanopetuksessa opetuksen eriyttämisen merkitys korostuu, sillä hajonta yksilöiden taitojen välillä on suurta ja harjoitteita tehdään runsaasti yhdessä ryhmän kanssa. Oppilaille tulee luoda mahdollisuuksia sekä itsensä haastamiseen että onnistumisen kokemusten saavuttamiseen.

Hyvä yksilöntuntemus auttaa liikunnanopettajaa ymmärtämään mahdollisia syitä, jotka vaikuttavat yksilöiden käyttäytymiseen oppituntien aikana. Courneya ja Hellsten (1998, 630) toteavat, että persoonallisuuden piirteillä on huomattu olevan yhteys opiskelijoiden liikuntamotiiveihin ja liikunnan harrastamiseen liittyviin esteisiin ja lajimieltymyksiin. Ulospäinsuuntautuneet yksilöt hakeutuvat luonteenomaisesti fyysistä aktiivisuutta sisältäviin tilanteisiin ja näin ollen mitä todennäköisimmin myös näyttävät aktiivisina liikuntatuntien aikana. Sen sijaan persoonallisuudeltaan vahvasti neuroottiset yksilöt saattavat olla liikuntatunneilla huomattavasti toisia pidättäytyväisempiä ja inaktiivisempia. Oppilas ei kuitenkaan voi perustella liikuntatuntien aikaista inaktiivista käyttäytymistään persoonallisuutensa pohjalta, mutta opettajana on tärkeä olla tietoinen yksilöiden fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Hyvä yksilöntuntemus avaa opettajalle mahdollisuuksia edistää oppilaiden liikunnallisuuden kehittymistä ja yksilön kykyä saavuttaa maksimaalinen liikunnallinen potentiaalinsa.

LÄHTEET

- Acevedo, E. O. (2012). *The Oxford Handbook of Exercise Psychology*. Oxford University Press.
- Allen, M. S., & Laborde, S. (2014). The Role of Personality in Sport and Physical Activity. *Current Directions in Psychological Science*, 23(6), 460–465. <https://doi.org/10.1177/0963721414550705>.
- Butković, A., Vukasović Hlupić, T., & Bratko, D. (2017). Physical activity and personality: A behaviour genetic analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 128–134. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.02.005>.
- Courneya, K. S., Bobick, T. M., & Schinke, R. J. (1999). Does the Theory of Planned Behavior Mediate the Relation Between Personality and Exercise Behavior? *Basic and Applied Social Psychology*, 21(4), 317–324. https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2104_5.
- Courneya, K. S., & Hellsten, L.-A. M. (1998). Personality correlates of exercise behavior, motives, barriers and preferences: An application of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 24(5), 625–633. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00231-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00231-6).
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O’neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(6), S587.
- Emile, M., Chalabaev, A., Stephan, Y., Corrion, K., & d’Arripe-Longueville, F. (2014). Aging stereotypes and active lifestyle: Personal correlates of stereotype internalization and relationships with level of physical activity among older adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(2), 198–204. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.11.002>.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, M. W. (1985). *Personality and individual differences*. London: Plenum Press.
- Hausenblas, H. A., & Giacobbi, P. R. (2004). Relationship between exercise dependence symptoms and personality. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1265–1273. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00214-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00214-9).
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J., & Vasankari, T. (2011). *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveystä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset [Sarjajulkaisu]*. opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75444>.

- Kekäläinen, T., Karvonen, Jenni, & Kokko, Katja. (2019). Viisi suurta persoonallisuuden piirrettä ja fyysinen aktiivisuus aikuisiässä—Systemaattinen katsaus vuosilta 2013-2019.
- Metsäpelto, R.L. & Feldt, T. (2015). Teoksessa R.L. Metsäpelto & T. Feldt (toim.) Meitä on moneksi. Persoonallisuuden psykologiset perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. Viitattu 28.10.2022. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789524516730>.
- Kernberg, O. F. (2016). What Is Personality? *Journal of Personality Disorders*, 30(2), 145–156.
- Krueger, R. F., Johnson, W., & Kling, K. C. (2006). Behavior Genetics and Personality Development. Teoksessa *Handbook of personality development* (ss. 81–108). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., Veerman, J. L., Delwiche, K., Iannarone, M. L., Moyer, M. L., Cercy, K., Vos, T., Murray, C. J. L., & Forouzanfar, M. H. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: Systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ*, i3857. <https://doi.org/10.1136/bmj.i3857>.
- Lipowski, M., Lipowska, M., Peplińska, A., & Jeżewska, M. (2014). Personality determinants of health behaviours of merchant navy officers. *International Maritime Health*, 65(3), 158–165. <https://doi.org/10.5603/IMH.2014.0030>.
- McCrae, R. R., Costa, P. T. Jr., Ostendorf, F., Angleitner, A., Hřebíčková, M., Avia, M. D., Sanz, J., Sánchez-Bernardos, M. L., Kusdil, M. E., Woodfield, R., Saunders, P. R., & Smith, P. B. (2000). Nature over nurture: Temperament, personality, and life span development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 173–186. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.173>.
- McEwan, Desmond, Boudreau, Patrick, Curran, Thomas, & Rhodes, Ryan E. (2019, huhtikuuta). Personality traits of high-risk sport participants: A meta-analysis—ScienceDirect. <https://www.sciencedirectcom.ezproxy.jyu.fi/science/article/pii/S0092656618302320>.
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., & Han, J. (1995). Activity type differences in participation motives. *Australian Journal of Psychology*, 47, 101-102.
- Nia, M. E., & Besharat, M. A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 808–812. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.189>.

- Petersen, G. L., Mortensen, E. L., Rod, N. H., Lange, T., Flensburg-Madsen, T., Hansen, Å. M., & Lund, R. (2018). Occupational Social Class and Personality Traits in Relation to Leisure-Time Physical Activity Level: Cross-Sectional Results From the Copenhagen Aging and Midlife Biobank. *Journal of Aging and Health*, 30(8), 1263–1283. <https://doi.org/10.1177/0898264317714928>.
- Pieporia, P. (2021). Assessment of Personality Traits Influencing the Performance of Men in Team Sports in Terms of the Big Five. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.679724>.
- Ramsey, M. L., & Hall, E. E. (2016). Autonomy Mediates the Relationship between Personality and Physical Activity: An Application of Self-Determination Theory. *Sports*, 4(2), Art. 2. <https://doi.org/10.3390/sports4020025>.
- Rhodes, R. E., & Courneya, K. S. (2003). Relationships between personality, an extended theory of planned behaviour model and exercise behaviour. *British Journal of Health Psychology*, 8(1), 19.
- Rhodes, R. E., & Smith, N. E. I. (2006). Personality correlates of physical activity: A review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958–965. <https://doi.org/10.1136/bjism.2006.028860>.
- Rosicky, B., & Hall, E. (2022). Using Personality and Temperament to Predict Exercise Behavior: A Pilot Study of the Braverman Nature Assessment. *International Journal of Exercise Science*, 15(5), 341–357.
- Saxena, S., Van Ommeren, M., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445–451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>.
- Stelmack, R. M. (2004). *On the Psychobiology of Personality: Essays in Honor of Marvin Zuckerman*. Elsevier.
- Sutin, A. R., Stephan, Y., Luchetti, M., Artese, A., Oshio, A., & Terracciano, A. (2016). The five-factor model of personality and physical inactivity: A meta-analysis of 16 samples. *Journal of Research in Personality*, 63, 22–28. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.05.001>.
- UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen suositukset. Verkkosivu. Viitattu 16.1.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus>.

- Vuori, I. (1995). Exercise and physical health: Musculoskeletal health and functional capabilities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(4), 276-285. <https://doi.org/10.1080/02701367.1995.10607912>.
- Vuori, I. (2016). Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) *Liikuntalääketiede*. 3.-8. Painos. Helsinki: Duodecim, 16-29.
- Wang, J.-L., Jackson, L. A., Zhang, D.-J., & Su, Z.-Q. (2012). The relationships among the Big Five Personality factors, self-esteem, narcissism, and sensation-seeking to Chinese University students' uses of social networking sites (SNSs). *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2313–2319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.001>.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2016). Reflections on Physical Activity and Health: What Should We Recommend? *Canadian Journal of Cardiology*, 32(4), 495–504. <https://doi.org/10.1016/j.cjca.2016.01.024>.
- Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D., Jamnik, V., Shephard, R. J., & Gledhill, N. (2016). Consensus on Evidence-Based Preparticipation Screening and Risk Stratification. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics*, 36(1), 53–102. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.36.53>.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ : Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>.
- Westerterp KR. Pattern and intensity of physical activity. *Nature*. 2001 Mar 29;410(6828):539. doi: 10.1038/35069142. PMID: 11279482.
- Wilson, K. E., Das, B. M., Evans, E. M., & Dishman, R. K. (2015). Personality Correlates of Physical Activity in College Women. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(8), 1691–1697. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000570>.
- Wilson, K. E., & Dishman, R. K. (2015). Personality and physical activity: A systematic review and meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 72, 230–242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.08.023>.
- World Health Organization. (2022). Physical activity. Verkkosivu. Viitattu 20.12.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yeung, R. R., & Hemsley, D. R. (1997). Personality, exercise and psychological well-being: Static relationships in the community. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 47–53. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00158-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00158-4).