

Miten persoonallisuuden piirteiden profiilit, fyysinen aktiivisuus ja paikallaanolo kytkeytyvät toisiinsa?

Kirjoittajat: Ahola, J.¹, Kekäläinen, T.^{1,2}, Chastin, S.^{3,4}, Rantalainen, T.¹, Kinnunen, M-L.^{5,6}, Pulkkinen, L.⁷ & Kokko, K.¹

Kirjoittajien taustayhteisö(t):

1 Gerontologian tutkimuskeskus ja Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, Suomi

2 Laurean ammattikorkeakoulu, Vantaa, Suomi

3 School of Health and Life Sciences, Glasgow Caledonian University, Glasgow, Iso-Britannia

4 Department of Movement and Sports Sciences, Ghent University, Gent, Belgia

5 Keski-Suomen hyvinvointialue, Jyväskylä, Finland

6 Lääketieteellinen tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio, Suomi

7 Psykologian laitos, Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä, Suomi

Asiasanat: persoonallisuuden piirteet, fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo

Tausta:

Persoonallisuuden piirteet on yhdistetty aikaisemmissa tutkimuksissa reippaaseen ja rasittavaan fyysiseen aktiivisuuteen ja paikallaanoloon. Siitä, miten persoonallisuuden piirteistä muodostetut persoonallisuusprofiilit yhdistyvät fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon kertymiseen ei juurikaan ole tutkimustietoa. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tunnistaa aikuisten persoonallisuusprofiileja ja selvittää, eroavatko eri profiileihin kuuluvat henkilöt toisistaan fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon suhteen.

Menetelmät:

Tutkimuksessa hyödynnettiin Lapsesta aikuiseksi -pitkittäistutkimuksen aineistoa (n = 141–307). Persoonallisuuden piirteitä kartoitettiin NEO-FFI-itsearviointin avulla tutkittavien ollessa 33-, 42-, 50- ja 61-vuotiaita. Persoonallisuuden piirteistä muodostettiin persoonallisuusprofiilit latentin profiilianalyysin avulla. Reippaan ja rasittavan fyysisen aktiivisuuden ja paikallaanolon määrää ja kertymistä mitattiin 61-vuotiaana kolmiakselisella kiihtyvyyssanturilla. Eri profiileihin kuuluvien henkilöiden välisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa ja paikallaanolossa analysoitiin Kruskal-Wallis testillä.

Tulokset:

Aineistosta tunnistettiin viisi persoonallisuusprofiilia: joustavat (muita matalampi neuroottisuus ja korkeammat arvot muissa piirteissä, 20.2%), hauraat (muita korkeampi neuroottisuus ja matalampi ulospäinsuuntautuneisuus, 14.0%), yliohtautuvat (muita matalampi ulospäinsuuntautuneisuus, avoimuus ja ystävällisyys, 9.8%), aliohtautuvat (muita korkeampi avoimuus ja matalampi tunnollisuus, 15.3%) ja tavalliset (piirteet keskimääräisellä tasolla, 40.7%). Joustavien ja tavallisten profiiliin kuuluvat henkilöt liikkuvat reippaasti ja rasittavasti 7 minuuttia ja hauraiden profiiliin kuuluvat henkilöt 5.5 minuuttia jokaista paikallaan vietettyä tuntia kohden, mutta erot suhdeluvussa profiilien välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Joustavien profiiliin kuuluvat henkilöt kerryttivät reipasta ja rasittavaa fyysistä aktiivisuutta pidemmissä jaksoissa verrattuna yliohtautuvien ja

aliohjautuvien profiileihin kuuluviin henkilöihin (8 min vs. 2 min; 8 min vs. 3 min). Heidän tyypillinen paikallaan vietetty jaksonsa oli myös pidempi verrattuna tavallisten profiiliin kuuluviin henkilöihin (29 min vs. 23 min).

Johtopäätökset ja sovellettavuus:

Persoonallisuuden piirteiden profiilit liittyvät siihen, miten fyysistä aktiivisuutta ja paikallaanoloa kertyy. Tietoa persoonallisuuden merkityksestä voidaan hyödyntää erilaisten liikkujien identifioimisessa sekä fyysiseen aktiivisuuteen kannustamisessa.