



LOPETTANEIDEN AMMATTIJÄÄKIEKKOILIJOIDEN

ELÄMÄNTYYTYVÄISYYS JA VALMISTAUTUMINEN URAN JÄLKEISEEN ELÄMÄÄN SUOMESSA



Pasi Roslund, Raymond Bertram
ja Niilo Konttinen

KIHUn julkaisusarja, nro 59
ISBN 978-952-5676-94-5 (pdf)

Pasi Roslund, Raymond Bertram ja Niilo Konttinen

Lopettaneiden ammattijääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyys ja valmistautuminen uran jälkeiseen elämään Suomessa

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU

Kihun julkaisusarja, nro 59

Copyright © 2018 KIHU

ISBN 978-952-5676-94-5 (pdf)

Kaikki oikeudet pidätetään. Tämän julkaisun tai sen osan jäljentäminen ilman tekijän kirjallista lupaa painamalla, monistamalla, äänittämällä tai muulla tavoin on tekijänoikeuslain mukaisesti kielletty.

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU, Jyväskylä 2018

Jyväskylä 2018

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	4
ABSTRACT	4
JOHDANTO	5
1 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	9
1.1 Tutkittavat	9
1.2 Mittarit	9
1.3 Tutkimuksen kulku.....	10
2 TULOKSET	11
3 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	15
3.1 Urheilu-uran jälkeinen elämäntyytyväisyys.....	15
3.2 Urheilu-uran päättymiseen valmistautuminen	16
3.3 Kehitysehdotuksia uran päättymiseen valmistautumiseen ja sen tukemiseen	17
3.4 Tutkimuksen rajoitukset	18
3.5 Johtopäätökset.....	18
LÄHTEET	19

TIIVISTELMÄ

Urheilu-uran päättyminen tapahtuu suhteellisen nuorella iällä. Monet urheilijat eivät kuitenkaan ole valmistautuneita tähän uuteen tilanteeseen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä urheilu-uraan liittyvät tekijät vaikuttavat entisten ammattijääkiekkoilijoiden uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen ja siihen, ovatko he valmistautuneet uran päättymiseen vai eivät. Tutkimuksen aineisto koostui 159:sta entisestä suomalaisesta ammattijääkiekkoilijasta, jotka vastasivat sähköisesti kyselytutkimukseen. Tulosten perusteella korkeampaan elämäntyytyväisyyteen vaikuttivat parempi valmistautuminen uran päättymiseen, suurempi tyytyväisyys saavutuksiin ja korkeampi koulutustaso vastaamishetkellä. Parempaan uran päättymiseen valmistautumiseen oli puolestaan yhteydessä suurempi instituutioilta saatu tuki, vapaaehtoisempi lopettamispäätös ja korkeampi koulutustaso ennen peliuran päättymistä. Entiset jääkiekkoilijat antoivat myös kehitysehdotuksia siihen, kuinka nykyisten pelaajien valmistautumista uran päättymiseen voisi kehittää. Vastajat ehdottivat pelaajille taloudellista ohjausta, mentori-ohjelmaa ja koulutusmahdollisuuksien tarjoamista varhaisessa vaiheessa.

Avainsanat: Elämäntyytyväisyys, valmistautuneisuus, urheilu-ura, uran päättyminen, saavutukset, identiteetti, institutionaalinen tuki, koulutus

ABSTRACT

The termination of a sports career of elite sporters happens at a relatively young age. For this reason, elite sporters have to commence an alternative career after their sports career, a situation not every sporter is prepared for. The purpose of this study was to investigate which sport-related factors influence former Finnish elite ice-hockey players' post-career life satisfaction as well as the factors that determine their preparedness for career termination. The data set included 159 former Finnish professional ice hockey players who responded to an extensive web questionnaire. The results showed that post career life satisfaction was influenced by players' subjective evaluation of athletic achievements, readiness for career termination and education level. More specifically, it was found that more achievements, better preparedness for post-career life, and higher level of education were related to greater life satisfaction. In turn, preparedness for post-career life was related to voluntariness of the retirement decision, institutional support and education level (but not e.g. athletic identity) with more voluntary retirement decisions, more institutional support (from the club and the ice hockey association) and higher level of education being related to higher degree of preparedness for post-career life. By responding to a number of open questions, the former ice hockey players suggested possible improvements to increase preparedness for post-career life. Economical guidance, mentor systems, and earlier alerting of education possibilities were offered as solutions to attenuate and/or avoid possible negative consequences of career termination in the future.

Key words: life satisfaction, preparedness, sports career, career termination, achievements, identity, institutional support, education

JOHDANTO

Urheilu-uran loppumista ja urheilijan eläkkeelle jäämistä verrataan usein joko perinteiseen eläkkeelle jäämiseen tai työttömäksi jäämiseen (Laine, 1997). Tämä vertailu ei kuitenkaan ole ongelmaton, sillä urheilu-uran erityispiirre on se, että ura ja sen päättymisen tapahtumat kohtalaisen nuorena. Lopettamista seuraa siirtyminen kohti urheilun jälkeistä elämää, jolloin vasta uransa päättäneen urheilijan muiden elämänalueiden vahvistaminen on vielä alkutekijöissä (Sillanpää, 2011). Eri tutkimusten perusteella joustavaan siirtymiseen uuteen elämänvaiheeseen on liitetty vaikuttavan muiden muassa lopettamisen vapaaehtoisuus, valmistautuminen uran päättymiseen, urheilu-uran aikainen urheilijaidentiteetti ja minäkuva, oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin ja urheilijan saama institutionaalinen tuki (esim. Cecić Erpič ym. 2004; Chambers, 2002; Marthinus, 2007). Näiden tekijöiden on todettu vaikuttavan myös siihen, kuinka tyytyväinen entinen urheilija on elämäänsä uran päättymisen jälkeen. Aiemmissä tutkimuksissa tekijöiden vaikutuksia on usein selvitetty erikseen, mutta tässä tutkimuksessa kaikkien tekijöiden vaikutuksia selvitetään yhdessä ja ne asetetaan samaan analyysiin. Tässä tutkimuksessa pyritään selvittämään, kuinka aiemmin mainitut tekijät vaikuttavat entisten suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen ja urheilu-uran päättymiseen valmistautumiseen, sekä millaisia kehitysehdotuksia entisillä pelaajilla on siihen, kuinka nykyiset jääkiekkopelaajat voisivat valmistautua paremmin uran päättymiseen ja välttää sen negatiivisilta vaikutuksilta.

Urheilu-ura määritellään ”yksilön monivuotiseksi urheiluaktiiviteetiksi, joka tähtää korkean tason saavuttamiseen urheilussa ja itsensä kehittämiseen urheilijana” (European Federation of Sport Psychology, 1997; s. 1). Tällaisessa urheilussa on kyse kilpailullisesta urheilusta, jonka Coakley (1983) määrittelee urheiluksi, jossa harjoittelu ja osallistuminen kuluttavat paljon aikaa ja energiaa ja jossa odotetaan korkeaa suoritustasoa. Urheilu-uran päättymisen voi olla suuri muutos ihmiselle, joka on käyttänyt merkittävän osan ajastaan ja energiastaan urheilullisen huipputason tavoitteluun. Coakley (1983) määritteli urheilijan eläköitymisen siirtymäksi, jossa osallistuminen muuttuu kilpailullisesta urheilusta toisiin aktiviteetteihin. Murphy (1995) toteaa urheilijan kohtaavan tässä siirtymävaiheessa huolia, jotka liittyvät erityisesti identiteettiin ja sen muutokseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen tukeen, psyykkisiin hallintakeinoihin ja hallinnan tunteeseen. Lisäksi urheilijan elämäntyytyväisyys ja itsetunto saattavat heikentyä lopettamisen seurauksena, ruokavaliossa voi ilmetä ongelmia ja urheilijalla voi olla haasteita urheilun ulkopuolisten ihmissuhteiden luomisessa (Cecić Erpič, 1998). Monesti muutos voidaan kokea luopumisena, mutta sen voidaan ajatella olevan myös helpotus ja joillekin jopa uudestisyntyminen (Coakley, 1983). Suomalaisten jääkiekkoilijoiden keskuudessa toteutetun kyselytutkimuksen mukaan noin 50 % vastaajista kuvasi lopettamista helpoksi ja 25 % vaikeaksi tai erittäin vaikeaksi (Vuolle, 2001).

Urheilu-uran päättymisen teoriataustaa on pyritty selvittämään sekä urheilukontekstin ulkopuolisilla teorioilla että urheilukontekstiin muodostetuilla teorioilla. Crook ja Robertson (1991) esittävät, että Schlossbergin (1981) kehittämä eläköitymisen muutosmalli, joka kuvaa eläköitymistä prosessina (Gordon & Lavalley, 2012), olisi sopivin tapa analysoida ja selittää urheilijoiden reaktioita uran päättymiseen. Schlossbergin (1981) muutosmalli on joustava ja monipuolinen, ja määrittelee muutoksen ”tapahtumaksi tai ei-tapahtumaksi, joka on seurausta itseä ja maailmaa koskevien oletusten muuttumisesta, ja täten vaatii vastaavan muutoksen yksilön käyttäytymisessä ja ihmissuhteissa” (s. 5). Mallissa yksilön muutokseen sopeutumiseen vaikuttaa kolme tekijää, jotka ovat yksilön sisäiset tekijät, muutoksen ominaisuudet ja niiden kokeminen, sekä muutosta edeltävän ja seuraavan ympäristön ominaisuudet. Nykyisessä tutki-

muksessa hyödynnettiin edellä mainittua mallia.

Elämäntyytyväisyys on määritelty ihmisen kognitiiviseksi arvioksi omasta elämästään (Shin & Johnson, 1978). Tyytyväisyys omaan elämään riippuu siitä, miten yksilö täyttää omat sisäiset kriteerinsä siitä, mikä on onnistunutta elämää (Diener, 1984). Tutkimuksissa eläköitymisen vaikutus urheilijoiden elämäntyytyväisyyteen on vaihdellut tutkimuksista riippuen. Sinclair ja Orlick (1993) saivat tutkimuksessaan selville, että valtaosa lopettaneista urheilijoista oli tyytyväisiä elämäänsä urheilu-uran jälkeen, ja he pitivät muutoista positiivisena. Päinvastaisia löydöksiä ovat raportoineet esimerkiksi Cecić Erpič (1998) ja Werthner ja Orlick (1986), jotka havaitsivat urheilijoiden elämäntyytyväisyyden laskevan urheilu-uran päättymisen jälkeen. Martinin (2013) mukaan tämä kuvastaa urheilijoiden uran jälkeisen muutosvaiheen dynaamista luonnetta. Hän esittää myös, että muutosvaiheen lopputulos riippuu monista asioista, joista keskeisin on se, tapahtuiko uran päättymisen omasta tahdosta. Useat tutkimukset ovat osoittaneet (esim. Baillie 1992; Chambers, 2002; Marthinus, 2007), että uran päättymiseen liittyvät ja sitä edeltävät tekijät vaikuttavat uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen. Tutkimuskirjallisuudessa on selvitetty erityisesti seuraavien tekijöiden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen: urheilijaidentiteetti ja minäkuva, oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin, lopettamisen vapaaehtoisuus, institutionaalinen tuki ja valmistautuminen uran päättymiseen.

Urheilijaidentiteetillä tarkoitetaan sitä, kuinka voimakkaasti urheilija kokee ja ajattelee olevansa urheilija (Brewer ym. 1993) ja sen on todettu olevan positiivisessa yhteydessä urheilu-uralla menestymiseen (Werthner & Orlick, 1986). Kääntöpuolena on havaittu, että vahva urheilijaidentiteetti on yhteydessä sopeutumisasikeuksiin uran päätyessä (esim. Cecić Erpič, 1998; Marthinus, 2007; Martin, 2013). Urheilijat, joilla on korkea urheilijaidentiteetti, ovat rakentaneet identiteettinsä ainoastaan urheilun varaan, jolloin identiteetti jää yksipuoliseksi (Cecić Erpič ym. 2004; Lavalley & Robinson, 2007). Nämä urheilijat kohtaavat eläköityessään todennäköisesti useammin ja voimakkaampia vaikeuksia kuin ne urheilijat, joilla urheilijaidentiteetti ei ole yhtä vahva. Tämän on selitetty johtuvan siitä, että itsensä identiteetiltään voimakkaasti urheilijaksi kokevat eivät tavallisesti harkitse uransa aikana uusia ura- ja koulutusvaihtoehtoja urheilun tilalle (Brewer ym. 1993), ja uran päätyttyä he kohtaavat todennäköisemmin vaikeuksia tulevan elämän suunnittelussa ja ahdistusta tähän liittyvästä epävarmuudesta (Marthinus, 2007).

Tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin on tutkimusten mukaan yhteydessä urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen (Cecić Erpič ym. 2004; Marthinus, 2007; Werthner & Orlick, 1986). Tutkimukset osoittavat, että tyytyväisyys uran saavutuksiin ja subjektiivinen kokemus urheiluun liittyvien tavoitteiden saavuttamisesta helpottavat sopeutumista uran jälkeiseen elämään. Tavoitteensa saavuttaneet urheilijat kokivat, että saavutuksilla oli positiivinen vaikutus heidän myöhempään elämäänsä (Marthinus, 2007).

Uransa päättäneelle urheilijalle tärkeäksi tekijäksi nousee urheilijan subjektiivinen kokemus lopettamisen vapaaehtoisuudesta, jolla tarkoitetaan lopettamispäätökseen liittyvää hallinnan tunnetta (Taylor & Ogilvie, 1994). Useissa tutkimuksissa vapaaehtoisen urheilu-uran päättämisen on todettu helpottavan uran jälkeiseen elämään sopeutumista ja vähentävän sopeutumisasikeuksia (esim. Cecić Erpič ym. 2004; Lavalley ym. 1997; Marthinus, 2007; Werthner & Orlick, 1986). Sen sijaan omasta tahdosta riippumaton lopettaminen johtaa todennäköisesti emotionaaliin ja sosiaaliin sopeutumisasikeuksiin (Cecić Erpič ym. 2004; Lavalley ym. 1997; Marthinus, 2007).

Institutionaalisella tuella tarkoitetaan pelaajien eri yhteisöiltä saamaa tukea ja ohjausta ennen ja jälkeen

uran päättymisen esimerkiksi pitämällä yhteyttä uutiskirjeellä tai tarjoamalla koulutusmahdollisuuksia ja tukipalveluita lopettamisen yhteydessä (Baillie, 1992). Instituutioita ovat esimerkiksi alumni- tai pelaajayhdistys tai pelaajan entinen seura (Baillie, 1992). Chambersin (2002) tutkimuksessa selvisi, että urheilijoiden tyytyväisyys saatuun tukeen oli yhteydessä parempaan emotionaaliseen sopeutumiseen uran jälkeiseen elämään. Samansuuntaisia tuloksia havaittiin myös Baillien (1992) tutkimuksessa, jossa tuen puute oli yhteydessä voimakkaisiin negatiivisiin tunteisiin eläköitymisen yhteydessä.

Valmistautumisella urheilu-uran päättymiseen on havaittu olevan merkittävä vaikutus uran jälkeiseen elämänvaiheeseen siirtymisessä (esim. Alfermann ym. 2004; Marthinus, 2007; Taylor & Ogilvie, 1994). Valmistautumisen on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi helpompaan uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen, parempaan uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen ja positiivisempiin emotionaalisiin reaktioihin uran päätyttyä kuin suunnittelemattoman uran lopettamisen. Schlossberg (1981) jopa ehdottaa, että valmistautuneisuudella olisi kaikista suurin vaikutus uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen. Wylleman ym. (1993) raportoivat, että 45 % lopettaneista urheilijoista ei ollut miettinyt uran aikana uran jälkeistä elämää. Tutkimusten perusteella erityisesti institutionaalinen tuki näyttää olevan yhteydessä urheilijoiden valmistautuneisuuteen (Baillie, 1992; Marthinus, 2007). Niin kutsutun kaksoisuran on todettu helpottavan eläköitymistä urheilusta ja siirtymistä toiselle ammatilliselle uralle (Torregrosa ym. 2015). Baillien (1992) mukaan lopettamiseen valmistavat ohjelmat tulisi aloittaa jo uran aikana, ja niiden tulisi kohdistua urheilijoiden talouden ja koulutuksen kehittämiseen. Ogilvie (1987) toteaa, että vanhempien ja valmentajien tulisi aloittaa urheilu-uran rajallisuuden käsittely jo urheilijan ollessa nuori. Tämä voisi ehkäistä urheilijan yksipuolisen urheilijaidentiteetin muodostumista, joka vaikuttaisi olevan negatiivisesti yhteydessä urheilu-uran päättymiseen valmistautumiseen. Myös Marthinus (2007) havaitsi tutkimuksessaan, että urheilijoilla, joilla oli vahva urheilijaidentiteetti, oli vaikeuksia uran jälkeisen elämän suunnittelussa uran aikana. Tämän lisäksi lopettamisen vapaaehtoisuus näyttää olevan yhteydessä valmistautuneisuuteen (Werthner & Orlick, 1986). Werthnerin ja Orlickin tutkimuksessa harvat urheilijat, joiden ura päättyi yllättäen omasta tahdosta riippumatta, esimerkiksi loukkaantumisen johdosta, olivat ehtineet valmistautua uran päättymiseen.

Tässä tutkimuksessa selvitetään uran päättymisen vaikutuksia urheilijoihin, sillä aiheesta on toistaiseksi tehty hyvin vähän tutkimusta Suomessa. Tutkimuksen aineisto päätettiin kerätä suomalaisista jääkiekkoilijoista siitä syystä, että jääkiekko on yksi niistä lajeista, jossa kilpaileminen huipputasolla mahdollistaa täysipäiväisen toimeentulon suurimmalle osalle pelaajista ja ammattilaisten määrä lajin piirissä on suuri (Mäki-Kokkila, 2009).

Tutkimuksen tarkoituksena oli ensinnäkin selvittää, mitkä urheiluun liittyvät tekijät ovat yhteydessä uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen, kun kaikki tekijät asetetaan samaan analyysiin. Kirjallisuuden perusteella valmistautuminen uran päättymiseen, lopettamisen vapaaehtoisuus, institutionaalinen tuki ja tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin vaikuttavat positiivisesti uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen ja näin ollen myöhempään elämäntyytyväisyyteen, kun taas voimakkaan urheilijaidentiteetin vaikutus on negatiivinen (esim. Cecić Erpič ym., 2004; Marthinus, 2007; Werthner & Orlick, 1986).

Toiseksi tutkimuksessa selvitetään, kuinka hyvin urheilija oli valmistautunut uran päättymiseen ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Kirjallisuuden perusteella voidaan olettaa, että erityisesti vapaaehtoinen lopettaminen ja institutionaalinen tuki ovat positiivisesti yhteydessä valmistautuneisuuteen, kun taas voimakas urheilijaidentiteetti on siihen negatiivisesti yhteydessä (esim. Baillie, 1992). On myös oletet-

tavaa, että urheilijan tyytyväisyys uran aikaisiin saavutuksiin on positiivisesti yhteydessä valmistautuneisuuteen, sillä se on läheisesti yhteydessä vapaaehtoisen lopettamisen kanssa (Sinclair & Orlick, 1993).

Kolmanneksi halusimme selvittää, kuinka entisten jääkiekkoilijoiden mielestä uran päättymistä ja sen tukemista voitaisiin kehittää siten, että siirtyminen ja sopeutuminen jääkiekon jälkeiseen elämään olisi mahdollisimman helppoa. Tätä kysyttiin vastaajilta avoimilla kysymyksillä. Tarkoituksenamme oli tarjota vastausten pohjalta kehitysehdotuksia, joita mm. pelaajat, SM-liigan alumnijyhdistys sekä Pelaajajyhdistys voivat hyödyntää omassa toiminnassaan.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä urheiluun liittyvät tekijät ovat yhteydessä uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen
2. Kuinka hyvin urheilija on valmistautunut uran päättymiseen ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat
3. Kuinka entisten jääkiekkoilijoiden mielestä uran päättymistä ja sen tukemista voisi kehittää



1 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT

1.1 Tutkittavat

Kyselyyn vastasi yhteensä 159 ammatikseen tai puoliammattimaisesti jääkiekkoa pelannutta henkilöä, joiden ikä vaihteli 31:stä 72:een ja vastaajien keski-ikä oli 50.0 (KH=10.3). Vastaajien peliura kesti keskimäärin 10.5 vuotta (KH=5.9) ja ura oli loppunut keskimäärin 18.9 vuotta sitten (KH=11.6). Uransa aikana 53 vastaajaa oli pelannut vähintään yhden A-maaottelun.

1.2 Mittarit

Tutkimuksessa käytetty kysely urheilu-uran päättymisestä koostui sekä itse muodostetuista osioista että viidestä valmiista kyselystä. Kyselyn runkona hyödynnettiin sekä Marthinuksen (2007) käyttämää Sports Career Termination Questionnaire II -kyselyä (SCTQ II; alun perin Cecić-Erpič, 1998) että Chambersin (2002) käyttämää The Sport Retirement Questionnaire -kyselyä (alun perin Baillie, 1992). Molemmat kyselyt arvioivat lopettamisprosessin piirteitä, aktiiviuran ominaisuuksia, uran lopettamista ja muutosvaihetta sekä sopeutumista uran jälkeiseen elämään. Lopettamiseen vaikuttaneita tekijöitä, lopettamisen vapaaehtoisuutta ja suoritustasoa lopettamishetkellä selvitettiin SCTQ II -kyselyssä (Marthinus, 2007), jota muokattiin suomalaisen jääkiekkokoktekstiin sopivaksi. Tässä kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan 7-portaisella Likert asteikolla lopettamisen syitä, esimerkiksi ”Väsyin jääkiekkoilijan elämäntapaan, (esim. matkustus, stressi)” tai ”Loukkaannuin tai kärsin muista terveysongelmista” (1=Ei lainkaan vaikutusta – 7=Hyvin paljon vaikutusta) sekä lopettamisen vapaaehtoisuutta (1=Ei lainkaan vapaaehtoinen – 7=Täysin vapaaehtoinen).

Vastaajien elämäntyytyväisyyttä ja psykologista hyvinvointia vastaushetkellä kysyttiin viisi väittämää sisältävällä The Satisfaction with Life Scale -kyselyllä (SWLS; Diener ym. 1985; esim. ”Elämäni on monin tavoin lähellä ihannettani”), johon vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1=Täysin eri mieltä – 7=Täysin samaa mieltä; $\alpha=.85$). Lopettaneiden jääkiekkoilijoiden uran aikaista urheilija-identiteettiä selvitettiin kymmenen väittämää sisältävällä The Athletic Identity Measurement Scale -kyselyllä (AIMS; Brewer ym., 1993; esim. ”Peliurani aikana jääkiekko oli ainoa tärkeä asia elämässäni”), joka muutettiin selvittämään retrospektiivisesti uran aikaista identiteettiä. Väittämiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1=Ei pidä lainkaan paikkaansa – 7=Pitää täysin paikkansa; $\alpha=.84$). Vastaajien jääkiekkoon liittyvää minäkuvausta selvitettiin viisi väittämää sisältävällä Sport Competency Beliefs -kyselyllä (Wigfield ym., 1997), joka muutettiin retrospektiiviseksi kysymysten aikamuotoa vaihtamalla (esim. ”Kuinka hyvä olit jääkiekossa verrattuna muihin taitoihisi?”). Väittämiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1=Erittäin huono – 7=Erittäin hyvä; kysymyksessä numero 20 1=Ei lainkaan vaikeaa – 7=Erittäin vaikeaa). Osion reliabiliteetti oli alun perin heikko ($\alpha=.46$), mutta reliabiliteetti parani, kun siitä poistettiin kysymys numero 20 ($\alpha=.76$). Nämä kyselyt olivat valmiiksi suomennettuja.

Tutkimusta varten muodostettiin kysely valmistautumisesta uran päättymiseen, joka sisälsi yhteensä viisi väittämää sekä henkisestä että konkreettisesta valmistautumisesta ($\alpha=.72$). Osio muodostettiin sekä itse muodostettujen väittämien että Sport Retirement Questionnaire -kyselyn pohjalta (Baillie, 1992; Chambers, 2002; ”Jos urani olisi päättynyt pari vuotta myöhemmin, olisin valmistautunut siihen parem-

min”), väittämiä arvioitiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1= Ei pidä lainkaan paikkaansa – 7= Pitää täysin paikkansa). Lopettaneiden jääkiekkoilijoiden tyytyväisyyttä heidän saamaansa tukeen selvitettiin osiolla, joka muodostettiin sekä itse kehitetyistä väittämistä että Sport Retirement Questionnaire -kyselyn pohjalta (Chambers, 2002). Osio sisälsi neljä institutionaalista tukea ennen lopettamista (esim. ”Peliurani aikana oli olemassa tarpeeksi koulutusmahdollisuuksia ammattilaisjääkiekkoilijoille”) arvioivaa väittämää ($\alpha=.88$) ja neljä uran jälkeen saatua tukea arvioivaa väittämää ($\alpha=.93$), joihin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1= Ei pidä lainkaan paikkaansa – 7= Pitää täysin paikkansa). Vastaajien tyytyväisyyttä urheilu-uran saavutuksiin selvitettiin neljän väittämän avulla, jotka oli muodostettu SCTQ II -kyselyä hyödyntäen (Marthinus, 2007; ”Saavutin kaiken minkä halusin”). Tarkoituksena oli selvittää, kuinka lopettaneet pelaajat subjektiivisesti kokivat omat ja joukkueidensa saavutukset. Väittämiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla (1= Ei pidä lainkaan paikkaansa – 7= Pitää täysin paikkansa; $\alpha=.86$).

Vastaajilta kartoitettiin lisäksi demografisia taustatietoja: ikää, peliuraan liittyviä tietoja, koulutustaustaa ja tämän hetken työtilannetta. Kyselyn lopuksi vastaajille tarjottiin mahdollisuutta vastata avoimiin kysymyksiin uran lopettamiseen liittyvistä tunteista ja ajatuksista, sekä he saivat esittää kehitysehdotuksia peliuran jälkeiseen elämään sopeutumisesta.

1.3 Tutkimuksen kulku

Tutkimuslomake lähetettiin noin 800 SM-liigan alumnijärjestöön kuuluvalle entiselle jääkiekkoilijalle, joista kyselyyn vastasi yhteensä 159 henkilöä (vastausprosentti n. 20 %). Tutkimuksen aineisto kerättiin huhti-toukokuun 2016 aikana yhteistyössä SM-liigan alumnijärjestöjen kanssa. Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä, jonka linkki lähetettiin eri seurojen alumnijärjestöjen jäsenille sähköpostitse. Tutkittaville lähetettiin varsinaisen tutkimuskirjeen jälkeen kaksi muistutusta, joista jälkimmäisessä oli mukana ex-jääkiekkoilijan, psykologi Tuomas Grönmanin motivointikirje. Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 23 -ohjelmalla, vastaajien ehdottamista kehitysehdotuksista nostettiin esille pääteemat.

2 TULOKSET

Pelaajien koulutustausta ennen uran päättymistä ja vastaushetkellä on esitetty taulukossa 1. Suurimmalla osalla entisistä pelaajista on ainakin lukio- tai opistotason koulutus. Aineiston perusteella 105 pelaajaa oli opiskellut tai kouluttautunut peliuran aikana ja 54 vastaajaa oli opiskellut tai kouluttautunut peliuran päättymisen jälkeen. Yhteensä 118 vastaajaa kertoi opiskelleensa joko peliuran aikana tai sen jälkeen.

Taulukko 1. Vastaajien korkein koulutustaso ennen uran päättymistä (N=158) ja vastaushetkellä (N=152)

	Peruskoulu	Lukio tai opisto	Alempi korkea- koulututkinto	Ylempi korkeakoulu- tutkinto tai korkeampi
Koulutustaso ennen uran päättymistä (%)	16 (10 %)	101 (64 %)	30 (19 %)	11 (7 %)
Koulutustaso tällä hetkellä (%)	8 (5 %)	70 (46 %)	44 (29 %)	30 (20 %)

Kysyttäessä lopettamisen syistä 24.2 % vastaajista mainitsi tärkeimmäksi tekijäksi loukkaantumisen tai terveydellisen syyn ja 19.6 % mainitsi työtarjouksen tai koulutusmahdollisuuden saaminen. Vastaajista 13.7 % kertoi tärkeimmäksi syyksi väsymisen jääkiekkoilijan elämäntapaan. Vastaajista 76.6 % kertoi lopettamisen olleen täysin tai lähes vapaaehtoista (vastausvaihtoehdot 6 ja 7) ja vain 12 % kertoi, ettei lopettaminen ollut lainkaan vapaaehtoista (vaihtoehdot 1 ja 2; KA=5.83, KH=1.96).

Kyselyyn vastanneista 119 (N= 157) oli vastaushetkellä työssäkäyviä, 4 työttömänä, 2 opiskelijana, 1 työkyvyttömyyseläkkeellä, 18 eläkkeellä, 11 työskentelee yrittäjinä ja kahden nykytilannetta ei voitu yksiselitteisesti määrittää. Pelaajien peliuraan liittyvät tiedot on esitetty taulukossa 2. Muihin pelattuihin sarjoihin kuului Euroopan maiden pääsarjat ja 1. divisioonat sekä AHL, IHL, ECHL ja WHA.

Taulukko 2. Vastaajien (N= 157) peliuran aikana pelaamat sarjat.

Sarja	N	Suhteellinen osuus
SM-Liiga	148	93 %
Mestis / 1. divisioona	94	59 %
Elitserien	36	23 %
KHL	2	1 %
NHL	14	9 %
Muu sarja	77	48 %

Summamuuttujien kuvailevat tunnusluvut on esitetty taulukossa 3. Taulukon perusteella nähdään, että uransa lopettaneet jääkiekkoilijat olivat vastaushetkellä keskimäärin melko tyytyväisiä elämäänsä (Pavot & Diener, 1993). Heikoimmat pistemäärät olivat Institutionaalisen tuen –summamuuttujissa, joissa myös vastausten hajonta oli suurinta.

Taulukko 3. Tutkimuksessa käytettyjen kyselyiden vastaajien lukumäärä, summamuuttujien keskiarvot ja -hajonnat sekä vaihteluvälit.

Summamuuttuja	N	Keskiarvo	Keskihajonta	Vaihteluväli
Tyytyväisyys elämään	157	5.59	.93	5-35
Urheilijaidentiteetti	158	4.64	.98	10-70
Urheilijan minäkuva	156	4.83	.61	4-28
Valmistautuminen uran päättymiseen	158	4.21	1.38	5-35
Institutionaalinen tuki ennen lopettamista	158	3.25	1.58	4-28
Institutionaalinen tuki lopettamisen jälkeen	157	3.20	1.76	4-28
Tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin	157	4.85	1.13	4-28

Muuttujien yhteyttä urheilu-uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen tarkasteltiin askeltavan lineaarisen regressiomallin avulla. Malliin sisällytettiin taustatekijöiksi ikä, ammattilaisuusaste, A-maajoukkueura ja koulutustaso vastaamishetkellä (Malli 1). Mallin selitysaste saatiin parhaimmaksi, kun siihen sisällytettiin taustatekijöiden lisäksi muuttujat valmistautuminen uran päättymiseen sekä tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin (Malli 2). Malli sopi aineistoon hyvin $F_{6,141} = 5.53$, $p < .001$. Mallin selitysaste oli kohtalainen, $R^2 = .19$, korjattu $R^2 = .16$. Tämän mukaan mallin avulla voidaan selittää 19 % elämäntyytyväisyyden vaihtelusta. Regressioanalyysin tulokset on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. Elämäntyytyväisyyttä ennustavan regressioanalyysin regressiokertoimet.

Muuttuja	Malli 1			Malli 2		
	B	KH B	β	B	KH B	β
Vakio	4.96	0.56		3.74	0.61	
Ikä ¹	-.00	0.01	-.03	-.00	0.01	-.02
Ammattilaisuusaste	-.17	0.30	-.55	-.09	0.29	-.03
A-maajoukkueura	.15	0.16	.07	-.03	0.16	-.02
Koulutustaso tällä hetkellä	.29	0.09	.27**	.21	0.09	.20*
Tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin				.18	0.07	.21*
Valmistautuminen uran päättymiseen				.15	0.05	.23**

* $p < .05$. ** $p < .01$

¹ Ikä korreloi vahvasti "Vuosiä lopettamisesta" -muuttujan kanssa, joten jälkimmäistä muuttujaa ei otettu mukaan taustatekijäksi.

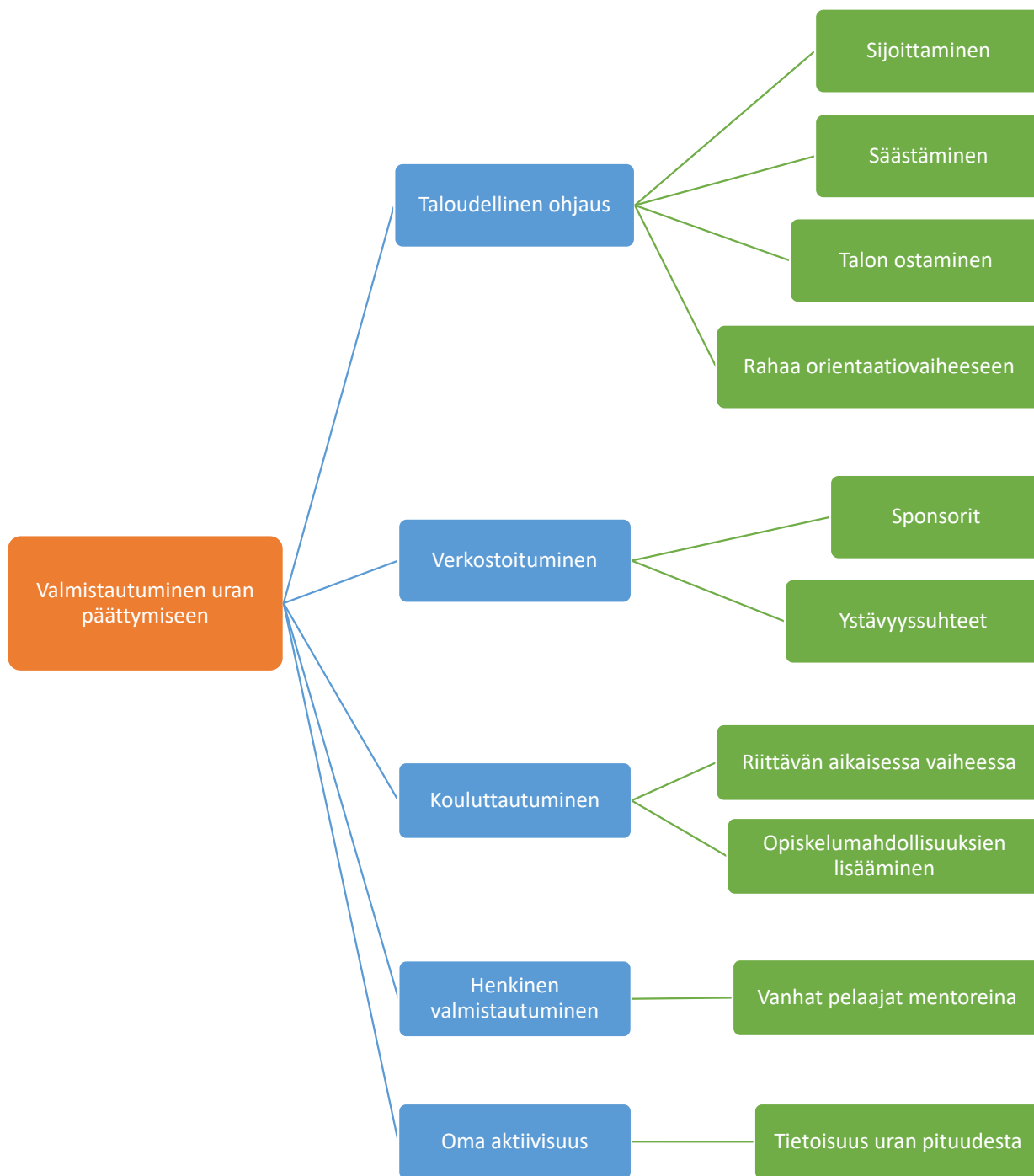
Myös lopettamiseen valmistautumiseen yhteydessä olevia muuttujia tarkasteltiin askeltavalla lineaarisella regressiomallilla. Malliin sisällytettiin taustatekijöistä ikä, ammattilaisuusaste, A-maajoukkueura ja koulutustaso ennen uran päättymistä (Malli 1). Mallin selitysaste saatiin parhaimmaksi, kun siihen sisällytettiin taustatekijöiden lisäksi institutionaalinen tuki ennen lopettamista ja lopettamisen vapaaehtoisuus (Malli 2). Malli sopi aineistoon hyvin $F_{6,149} = 14.95$, $p < .001$. Mallin selitysaste oli hyvä, $R^2 = .38$, korjattu $R^2 = .35$. Tämän mukaan mallin avulla voidaan selittää 38 % vaihtelusta valmistautumisesta uran päättymiseen. Regressioanalyysin tulokset on esitetty taulukossa 5.

Taulukko 5. Valmistautumista uran päättymiseen ennustavan regressioanalyysin regressiokertoimet.

Muuttuja	Malli 1			Malli 2		
	B	KH B	β	B	KH B	β
Vakio	2.84	0.78		1.39	0.68	
Ikä ¹	-.01	0.01	-.04	-.01	0.01	-.10
Ammattilaisuusaste	-.09	0.43	-.02	-.16	0.37	-.03
A-maajoukkueura	.25	0.23	.08	.14	0.20	.05
Koulutustaso ennen uran päättymistä	.63	0.15	.32**	.40	0.13	.21**
Lopettamisen vapaaehtoisuus				.24	0.05	.34**
Institutionaalinen tuki ennen lopettamista				.35	0.06	.40**

* $p < .05$. ** $p < .01$

Entisiltä pelaajilta selvitettiin kyselyn päätteeksi, kuinka valmistautumista uran päättymiseen voisi kehittää ja minkälaisia ehdotuksia heillä on nykyisille pelaajille, jotta he voisivat siirtyä onnistuneesti urheilusta eläkkeelle. Ehdotukset on jaoteltu kuviossa 1. Keskeisiksi teemoiksi nousivat kouluttautuminen, taloudellinen ohjaus, verkostoituminen, oma aktiivisuus ja henkinen valmistautuminen. Edelliseen liittyen oli mainittu erityisen usein, että jo lopettaneiden pelaajien tulisi toimia mentoreina ja ohjata uransa alkupuolella olevia pelaajia. Vastauksissa myös korostettiin valmistautumisen riittävän aikaista aloittamista, mieluiten jo uran alkupuolella.



Kuvio 1. Kehitysehdotuksia valmistautumisesta uran päättymiseen.

3 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää suomalaisten jääkiekkoilijoiden peliuran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä tekijöitä, jotka vaikuttavat pelaajien uran päättymiseen valmistautumiseen. Lisäksi keräsimme kehitysehdotuksia siihen, miten uran päättymiseen valmistautumista voisi parantaa.

Lähes 76 % prosenttia vastaajista kertoi lopettamisen olleen täysin tai lähes täysin vapaaehtoista ja vain 12 % ei lainkaan vapaaehtoista. Sen lisäksi 24 % mainitsi tärkeimmän syyn uran päättymiseen olleen loukkaantuminen ja 47 % totesi suoristustason olleen heikentymässä lopettamishetkellä. Loukkaantumisesta aiheutuvan uran päättymisen osuus on yhtä suuri kuin Vuolteen (2001) tutkimuksessa. Loukkaantuminen ei välttämättä ole ollut uran päättymiseen johtavaa, mutta se on voinut heikentää pelaajan suoritusastoa tai pelistä saatavaa mielihyvää niin, että pelaaja on myöhemmin päättänyt omasta tahdostaan lopettaa uransa.

3.1 Urheilu-uran jälkeinen elämäntyytyväisyys

Tämän tutkimuksen perusteella näyttää siltä, että elämäntyytyväisyys uransa lopettaneiden jääkiekkoilijoiden keskuudessa oli keskimäärin melko korkealla tasolla, samoin kuten esimerkiksi Chambersin (2002) ja Martinin (2013) tutkimuksissa. Tulokset osoittavat, että elämäntyytyväisyyteen vaikuttivat vahvimmin valmistautuminen uran päättymiseen uran aikana, oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin sekä pelaajan koulutustaso, mutta ei esimerkiksi urheilijaidentiteettiä.

Aikaisemmissakin tutkimuksissa on havaittu (esim. Alfermann ym., 2004; Marthinus, 2007), että urheilijan valmistautuminen uran päättymiseen vaikuttaa merkittävästi myöhempään elämäntyytyväisyyteen. Alfermann ym. (2004) huomasivat, että valmistautuminen oli yhteydessä lyhyempään muutosvaiheen kestoon, vähäisempiin lopettamisen liittyviin negatiivisiin tunteisiin ja vähäisempään huonojen sopeutusstrategioiden käyttöön. Ne jääkiekkoilijat, jotka olivat valmistautuneet uran päättymiseen, todennäköisesti välttivät lopettamisen negatiivisilta vaikutuksilta. Heillä saattoi olla jo suunnitelma uuden uran luomiseksi, jonka ansiosta he välttivät ”väärin” valintojen tekemiseltä.

Tutkimuksen perusteella tyytyväisyys omiin urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin on yhteydessä uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen siten, että mitä tyytyväisempi vastaaja oli saavutuksiinsa, sitä tyytyväisempi hän oli elämäänsä uran jälkeen. Saman totesi myös Marthinus (2007), jonka tutkimuksessa tavoitteensa saavuttaneet urheilijat kokivat niiden saavuttamisella olevan myönteisiä vaikutuksia myöhempään elämään. Saavutusten ja elämäntyytyväisyyden välinen positiivinen yhteys voi kertoa esimerkiksi siitä, että urheilu-uralla saavutetut asiat kasvattavat lopettaneen pelaajan itseluottamusta ja itsearvostusta, minkä positiiviset vaikutukset voivat ulottua pitkälle myöhempään elämään.

Tutkimuksen mukaan myös korkeampi koulutustaso on yhteydessä parempaan elämäntyytyväisyyteen, mikä on yhteneväistä aiempien löydösten kanssa (esim. Lerch, 1981; Marthinus, 2007). Tämä todennäköisesti johtuu siitä, että korkeammin koulutetuilla entisillä urheilijoilla on enemmän työllistymismahdollisuuksia urheilu-uran päättymisen jälkeen kuin vähemmän koulutetuilla. Uransa aikana koulutetuilla oli todennäköisesti elämässään enemmän aktiviteetteja jo uran aikana, ja uran päättyessä yhden

aktiviteetin poistuessa tilalle ei tullut pelkkä tyhjiö.

Vahvan urheilijaidentiteetin ja minäkuvan odotettiin myös vaikuttavan uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen, mutta tutkimus ei tukenut väitettä. Syynä identiteetin ja elämäntyytyväisyyden heikkoon yhteyteen saattaa olla pitkä lopettamisesta oleva aika, jolloin vahvasta urheilijaidentiteetistä seuraavat mahdolliset sopeutumisvaikeudet ovat voineet jo helpottaa.

Elämäntyytyväisyyttä tarkastellessa on hyvä muistaa, että se muodostuu kaikista ihmisen elämäntilanteista, joista tämä tutkimus tarkasteli ainoastaan urheiluun liittyviä tekijöitä ja joitakin taustatekijöitä. Voi hyvin olla, että suuri osa entisten jääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyydestä on selitettävissä urheilusta riippumattomilla tekijöillä, kuten esimerkiksi pari- ja perhesuhteilla, sosiaalisella verkostolla ja työympäristöllä.

3.2 Urheilu-uran päättymiseen valmistautuminen

Koska valmistautumisen ennustettiin olevan yksi merkittävimmistä elämäntyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä, selvitimme myös siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämän tutkimuksen perusteella urheilu-uran päättymiseen valmistautumiseen vaikuttavat vahvimmin institutionaalinen tuki, lopettamisen vapaaehtoisuus ja vastaajan koulutustaso.

Ensimmäisen valmistautumiseen vaikuttava tekijä oli instituutioilta saatu tuki. Tässä tutkimuksessa entiset jääkiekkoilijat olivat vain melko tyytyväisiä eri yhteisöiltä saamaansa tukeen. Ennen uran päättymistä saadulla tuella on suuri merkitys lopettamiseen valmistautumiseen, avointen vastausten perusteella instituutioiden tulisi herättää pelaajien kiinnostus uran päättymistä kohtaan jo uran aikana tarjoamalla esimerkiksi koulutuksia tai taloudellista tai psyykkistä neuvontaa. Näihin tukitoimiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota, koska ne näyttävät välillisesti vaikuttavan uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen. Pelaajille tulisi tarjota vaihtoehtoja uuden uran luomiseen ja henkistä tukea heitä askarruttaviin kysymyksiin.

Toiseksi, lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus vaikutti myös merkittävästi siihen, oliko urheilija valmistautunut uran päättymiseen vai ei, mikä tukee esimerkiksi Werthnerin ja Orlickin (1986) havaintoa. On ymmärrettävää, että pelaajat, joiden ura loppuu omasta tahdosta riippumatta liian aikaisin, eivät ole ehtineet valmistautua uran päättymiseen yhtä hyvin kuin ne, jotka saavat itse päättää lopettamisajankohtansa. Tämä voidaan tulkita siten, että pelaajat, joiden ura katkeaa esimerkiksi loukkaantumisen ja ulkopuolelle jäämisen vuoksi, ovat mahdollisesti suuremmassa riskissä sopeutumisvaikeuksille uran päätyttyä. Uran päätyttyä yllättäen heillä ei välttämättä ole minkäänlaista varasuunnitelmaa, joka helpottaisi uudelle uralle siirtymistä. Oman lopettamisajankohtansa tietävät pelaajat ehtivät valmistautua edes henkisesti uran päättymiseen, vaikka he eivät olisikaan tehneet vielä konkreettisia suunnitelmia.

Kolmas valmistautumiseen vaikuttava tekijä oli koulutustaso ennen uran päättymistä, mikä on myös loogista, sillä kouluttautuminen on juuri eräänlaista konkreettista valmistautumista uran päättymiseen. Tuloksen voidaan ajatella tarkoittavan sitä, että koulutus tarjoaa puskurin uran päättymiseen ja siihen sopeutumiseen lisäämällä tietoisuutta uramahdollisuuksista jääkiekon ulkopuolella. Tämän tutkimuksen vastaajista 66 % oli opiskellut jo uransa aikana. Tämä voi merkitä sitä, että opiskelua ja kouluttautumista uran aikana ei koeta merkittävästi peliuraa häiritseväksi.

3.3 Kehitysehdotuksia uran päättymiseen valmistautumiseen ja sen tukemiseen

Tässä tutkimuksessa saatujen avointen vastausten perusteella keskeisimmät kehitysehdotukset liittyivät kouluttautumiseen, taloudelliseen ohjaukseen, verkostoitumiseen, henkiseen valmistautumiseen ja omaan aktiivisuuteen, joita käsitellään tarkemmin seuraavissa kappaleissa. Vastausten perusteella huomattiin, että vastaajat toivoivat, että uran rajallisuudesta keskusteleminen ja suunnittelun aloittaminen aloitettiin riittävän aikaisessa vaiheessa uran aikana. Riittävän aikaisen ajoituksen tärkeyden mainitsivat myös esimerkiksi Baillie (1992) ja Stambulova ym. (2009), jotka korostivat valmentajien, managerien ja instituutioiden urheilijalle uran aikana tarjoamaa tukea. Entisten pelaajien vastausten perusteella lopettaneet pelaajat tarvitsevat aiempaa enemmän institutionaalista tukea.

Ensinnäkin tässä tutkimuksessa selvimmin esille nousi entisten pelaajien toive koulutusmahdollisuuksien parantamisesta. Vaikka osa vastaajista totesi koulutusmahdollisuuksia olevan riittävästi, niitä toivottiin silti kehitettävän. Vuolteen (2001) tutkimuksessa lähes 44 % vastaajista kertoi, että jääkiekkoilijan ura oli vaikeuttanut koulutuksen hankkimista. Koulutukseen tulisikin keskittyä, sillä se näyttää olevan hyvin vahvasti yhteydessä sekä myöhempään elämäntytyvyyteen että lopettamiseen valmistautumiseen. Tässä tutkimuksessa lopettaneet pelaajat toivoivat enemmän oppisopimuksen kaltaisia opiskelumahdollisuuksia ja opiskelun tapahtuvan enemmän monimuoto-opetuksen tavoin ilman läsnäolopakkoa. Lisäksi korostettiin, että pelaajia tulisi houkuttaa opiskelemaan riittävän aikaisin uran aikana, eikä vasta sen päätyttyä, jotta he voisivat löytää kiinnostavan uuden uran jo ennen lopettamista. Tulos on yhteneväinen McGowanin (1992) tutkimustulosten kanssa. Osa vastaajista toivoikin opiskelun ja jääkiekon yhdistämiseen liittyvien asenteiden muuttumista sekä pelaajien että valmentajien keskuudessa, sillä vastausten perusteella uran aikainen opiskelu voidaan yhä nähdä jääkiekkoon sitoutumisen puutteena. Saman raportoi tutkimuksessaan Baillie (1992).

Toisena erittäin konkreettisenä kehitysehdotuksena useat entiset pelaajat mainitsivat taloudellisen opetuksen kehittämisen. Raha-asioiden hoitaminen on tärkeää, sillä pienen pääoman avulla lopettaneella pelaajalla olisi rahaa orientaatiovaiheeseen, jonka aikana hän voisi esimerkiksi kouluttautua uudelle alalle. Sinclairin ja Orlickin (1993) mukaan monelle pelaajalle olisi mahdollista selvitä parin vuoden orientaatiovaiheesta, jos raha-asioihin kiinnitettäisiin huomiota riittävän aikaisessa vaiheessa. Tähän moni tähän kyselyyn vastannut pelaaja ehdottaa avuksi taloudellista neuvonantajaa, jonka tehtävä olisi opastaa aktiivikiekkoilijaa rahan järkevään käyttöön, kuten esimerkiksi rahan sijoittamiseen ja talon ostamiseen.

Kolmanneksi kyselyyn vastanneet entiset jääkiekkoilijat toivoivat tukea lopettamisen henkiseen valmistautumiseen. Ehdotuksissa mainittiin useasti, että vanhat, jo lopettaneet pelaajat voisivat toimia mentoreina nykyisille pelaajille, sillä he ovat jo käyneet läpi uran lopettamisen ja siihen sopeutumisen. Tämä vuorovaikutus entisten ja nykyisten pelaajien välillä voisi hyödyntää molempia osapuolia, sillä jo lopettaneet pelaajat kokisivat tätä kautta itsensä ja erityisesti urheilu-uransa ja tietonsa merkityksellisiksi, kun taas nykyiset pelaajat välttyisivät todennäköisemmin uran lopettamista mahdollisesti seuraavilta sopeutumisvaikeuksilta.

Neljäntenä teemana vastaajat mainitsivat verkostoitumisen tärkeyden sekä sponsoreiden että pelikavereiden kanssa. Verkostoituminen sponsoreihin voisi olla erittäin hyödyllistä, sillä näiden kontaktien avulla lopettanut pelaaja voisi mahdollisesti uran päättymisen jälkeen saada otteen työelämästä ja uudesta urasta. Vastausten mukaan verkostoitumistilaisuuksia on pelaajilla riittävästi, mutta usein niiden hyödyn-

täminen on puutteellista, esimerkiksi vain nimikirjoitusten jakamista, sen sijaan, että pelaaja tutustuisi paremmin itse yritykseen. Sponsoreiden lisäksi vastaajat korostivat verkostoitumista nykyisiin pelikavereihin, jotta lopettanut ei jäisi uran päätyttyä yksin. Pelikaverit ovat jääkiekkoilijan lähiverkosto usean vuoden ajan, ja lopettamisen yhteydessä tämä verkosto häviää. Chambers (2002) toteaa myös, että uran päätyttyä ihmiset, joiden kanssa pelaaja oli ennen eniten yhdessä, jatkavat uraansa, mikä jättää lopettaneen pelaajan yksin. Hän myös toteaa sosiaalisen tuen olevan paras puskuri lopettamisen aiheuttamaan stressiin. Suomessa tätä toimintaa ylläpitää esimerkiksi alumniyhdistys, ja tämän tutkimuksen valossa lopettaneiden pelaajien yhteisiä tapahtumia olisi hyvä lisätä.

Viimeisenä tuli esille, että lopettamiseen valmistautumisessa tärkeä on herättää jääkiekkoilijan oma kiinnostus uran rajallisuutta ja uran jälkeistä elämää kohtaan. Kiinnostuksen voisivat herättää jo mainitut entiset pelaajat mentoreina, instituutiot, valmentajat, seura ja pelaajayhdistys tai pelaajan muu lähipiiri. Aiheesta keskusteleminen tulee aloittaa riittävän nuorena, jotta pelaaja omaksuisi ymmärryksen siitä, ettei elämä tule olemaan aina vain ”kiekkoa”. Myös Baillien (1992) havainto siitä, että pelaajat eivät uskalla ajatella peliuran jälkeistä elämää sen pelisuoritusta heikentävän vaikutuksen vuoksi, tulisi pyrkiä muuttamaan.

3.4 Tutkimuksen rajoitukset

Vaikka tutkimuksesta pyrittiin tekemään mahdollisimman laaja ja kuvaileva, se sisältää silti tiettyjä rajoituksia. Ensinnäkin tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää sitä, että kyselyyn vastanneet ex-pelaajat olivat kaikki SM-liigan alumniyhdistyksen jäseniä ja kuuluivat sen sähköpostilistalle. Tästä johtuen nämä pelaajat saavat jo informaatiota, joka on kohdennettu nimenomaan lopettaneille pelaajille, eli he olivat jo tuen piirissä. Tutkimuksen toisena rajoitteena on se, että vaatimukset ammattijääkiekkoilijaa kohtaan ovat lisääntyneet merkittävästi viimeisen 30 vuoden aikana. Kolmantena rajoitteena on tutkimuksen retrospektiivinen luonne, eikä tutkimus ei varsinaisesti selvitä sopeutumiseen liittyviä vaikeuksia uran päättymisen jälkeen, vaan vastaushetken elämäntyytyväisyyttä. Vaikka Chambers (2002) havaitsi emotionaalisen ja funktionaalisen sopeutumisen sekä myöhemmän elämäntyytyväisyyden välillä vahvan yhteyden, olisi näitä tekijöitä voitu silti selvittää myös erikseen. Tutkimuksen neljäntenä rajoitteena on myös, ettei tuloksia voida yleistää koskemaan kaikkia urheilulajeja, sillä eri lajien piirissä urheilevat voivat poiketa toisistaan.

3.5 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tuloksista voidaan nostaa esiin neljä keskeistä löydöstä. Ensinnäkin tämän tutkimusten vastausten perusteella uransa lopettaneiden jääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyys oli vastaushetkellä keskimäärin melko korkealla tasolla. Toinen keskeinen tulos on, että uransa päättymiseen valmistautuneet pelaajat olivat vastaushetkellä keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä kuin ne, jotka eivät olleet siihen valmistautuneet. Tämän tutkimuksen kolmas ja erittäin keskeinen löydös liittyy koulutuksen vaikutukseen myöhempään elämäntyytyväisyyteen. Enemmän joko uransa aikana tai sen jälkeen koulutautuneet pelaajat olivat vastaushetkellä keskimäärin tyytyväisempiä elämäänsä. Avoimissa vastauksissa toivottiin myös koulutusmahdollisuuksien parantamista ja koulutautumisen ja peliuran yhdistämisen helpottamista. Viimeinen keskeinen löydös oli vastaajien toive paremmasta instituutioilta saadusta tuesta. Tämän tutkimuksen vastaajat olivat vain melko tyytyväisiä instituutioilta saamaansa tukeen, ja tutkimuksen perusteella yhteisöiltä saatu tuki näyttäisi olevan yksi tärkeimmistä pelaajien uran päättymi-

seen valmistautumiseen vaikuttavista tekijöistä. Näin ollen olisi tärkeää tarjota aktiivisille ja lopettaneille pelaajille tukea muutosvaiheeseen, sillä sen onnistumisella on vaikutuksia koko myöhempään elämään.

LÄHTEET

- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61-75.
- Baillie, P.H.F. (1992). Career transition in elite and professional athletes: A study of individuals in their preparation for and adjustment to retirement from competitive sports. Väitöskirja. Virginia Commonwealth University, Department of Psychology.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Cecić Erpič, S. (1998). Following the development of life structures and life satisfaction: comparison between former top athletes and non-athletes. Väitöskirja. University of Ljubljana.
- Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
- Chambers, B. (2002). Adjustment to career termination in professional hockey players. Väitöskirja. Simon Fraser University, Kanada.
- Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth? *Quest*, 35, 1-11
- Crook, J. M., & Robertson, S. E. (1991). Transition Out of Elite Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115-127
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griggin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Gordon, S., & Lavalley, D. (2012). Career transitions. Teoksessa T. Morris & P. Terry (toim.), *The new sport and exercise psychology companion* (s. 567-582). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Laine, A. (1997). Ura loppuu – loppuuko elämä? Sosiologian pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, sosiologian laitos.
- Lavalley, D., Grove, J. R., & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *The Australian Psychologist*, 32, 131-135.
- Lavalley, D., & Robinson, H. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141.
- Lerch, S. H. (1981). The adjustment to retirement of professional baseball players. Teoksessa S.L. Green-dorfer & A. Yiannakis (toim.), *Sociology of sport: Diverse perspectives* (s. 138-148). West Point, NY:

Leisure Press.

Marthinus, J. (2007). Psychological effects of retirement on elite athletes. Väitöskirja. Stellenbosch University, Sport Science.

Martin, L. A. (2013). Changes in athletic identity and life satisfaction on elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 96-110.

Murphy, S.M. (1995). Transition in competitive sport: Maximizing individual potential. Teoksessa S.M. Murphy (toim), *Sport psychology interventions* (s. 331-346). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ogilvie, B.C. (1987). Counselling for sports career termination. Teoksessa J.R. May & M.J. Asken (toim.), *Sports psychology: The psychological health of the athlete* (s. 213-230). New York: PMA.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5, 164-172.

Schlossberg, N. K. (1981). A model for analysing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2-18.

Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.

Sillanpää, O. (2011). Jääkiekkoilijoiden siirtymäepisoodi urheilun jälkeiseen elämään. Sosiaalipsykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto, sosiaalitutkimuksen laitos.

Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côte, J. (2009). ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes. *IJSEP*, 7, 395-412.

Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.

Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.

Vuolle (2001) Jääkiekkoilijan elämäntaival: liigapelaajan elämänuratu tutkimus (Liikunnan kehittämiskeskus, 3). Jyväskylän yliopisto.

Webb, W. M., Nasco, S. A., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, 338-362

Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.

Wigfield, A., Eccles, J. S., Yoon, K. S., Harold, R. D., Arbreton, A. J. A., Freedman-Doan, C., & Blumenfeld, P. H. (1997). Change in children's competence beliefs and subjective task values across the elementary

school years: A 3-year study. *Journal of Educational Psychology*, 89, 451-469.

Wylleman, P., De Knop, P., Menkehorst, H., Theeboom, M., & Annerel, J. (1993). Career termination and social integration among elite athletes. Teoksessa S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (toim.), *Proceedings of the eighth world congress of sport psychology* (s. 902–905). Lisbon: Universidade Tecnica de Lisboa.

Muut Lähteet

European Federation of Sport Psychology. (1997). Position statements - 3. Sports career transitions. Haettu 25.4.2016 osoitteesta http://www.fepsac.com/activities/position_statements/

Mäki-Kokkila, J. (2009). Ammattina jääkiekko – Mitä uran jälkeen? Haettu 24.10.2016 osoitteesta www.finhockey.fi/@Bin/848097/Ammattinajaakiekk.pdf