

**RESILIENSSI JÄÄKIEKKOILIJOIDEN  
SOPEUTUMISESSA URHEILU-URAN JÄLKEISEEN  
ELÄMÄÄN**

**Jyväskylän yliopisto  
Kauppakorkeakoulu**

**Kandidaatintutkielma**

**2019**

**Tekijä: Aleksis Ahlqvist  
Oppiaine: Johtaminen  
Ohjaaja: Teppo Sintonen**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

## TIIVISTELMÄ

<b>Tekijä</b> Aleksis Ahlqvist	
<b>Työn nimi</b> Resilienssi jääkiekkoilijoiden sopeutumisessa urheilu-uran jälkeiseen elämään	
<b>Oppiaine</b> Johtaminen	<b>Työn laji</b> Kandidaatintutkielma
<b>Aika</b> Kevät 2019	<b>Sivumäärä</b> 39
<b>Tiivistelmä – Abstract</b> Tutkimuksessa on tarkasteltu entisten ammattijääkiekkoilijoiden uranvaihdosprosessia. Teoreettisina viitekehyksinä on käytetty transteoreettista muutosvaihemallia, joka toimii tutkimuksen ajallisena jäsennyksenä sekä resilienssiä, jota on tutkimuksessa hyödynnetty kuvaamaan yksilön muutosprosessiin vaikuttavia psykologisia ominaisuuksia. Tutkimusaineisto on kerätty laadullisen teemahaastattelun avulla neljältä verrattain menestyksekkään jääkiekkouran pelanneelta entiseltä jääkiekkoilijalta, jotka ovat läpikäyneet erityyppiset uranvaihdosprosessit. Analyysissä on käytetty sisällönanalyysiä ja siinä on keskitytty etsimään yksilöiden resilienssiin vaikuttavia psykologisia ominaisuuksia kussakin muutoksen vaiheessa ja tarkastelemaan ominaisuuksien vaikutuksia koko muutosprosessin kannalta. Lisäksi on tehty vertailua muutosprosessien välillä ja analysoitu sitä ympäristöä, jossa jääkiekkoilijoiden resilienssi on urheilu-uran aikana kehittynyt sekä tarkasteltu ovatko urheilu-uran aikaiset kokemukset helpottaneet uranvaihdosprosessia. Tulosten perusteella suurimmat erot uranvaihdosprosesseissa johtuivat urheilu-uran aikana tapahtuneen muutoksen suunnittelun tasosta sekä lopettamispäätöksen vapaaehtoisuudesta. Lopettamispäätöksen jälkeisessä vaiheessa resilienssiä edistävät tekijät alkoivat tyypillisesti vaikuttaa muutosprosessia edistäen ja lopulta kaikki tutkittavat suhtautuivat positiivisesti omaan tulevaisuuteensa. Selkeimmin urheilu-uralta opituiksi resilienssiä edistäviksi ominaisuuksiksi osoittautui positiiviseen affektiin liittyvät toimintatavat sekä vahva itsetunto.	
<b>Asiasanat</b> Muutos, transteoreettinen muutosvaihemalli, resilienssi, urheilijan uranvaihdos, jääkiekkoilu	
<b>Säilytyspaikka</b> Jyväskylän yliopiston kauppakorkeakoulu (JSBE)	

# SISÄLLYS

	TIIVISTELMÄ.....	2
1	JOHDANTO.....	5
2	TEOREETTINEN TAUSTA.....	7
	2.1 Yksilöllinen muutos.....	8
	2.1.1 Transteoreettinen muutosvaihemalli.....	8
	2.1.2 Urheilijat ja transteoreettinen muutosvaihemalli.....	9
	2.2 Urheilijoiden uranvaihdos.....	11
	2.3 Resilienssi.....	12
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	16
	3.1 Aineisto.....	16
	3.2 Analysointi.....	17
	3.3 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	17
4	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	18
	4.1 Esiharkinta.....	19
	4.2 Harkinta.....	21
	4.3 Päätöksenteko.....	24
	4.4 Toiminta.....	27
	4.5 Ylläpito.....	31
5	POHDINTA.....	33
	5.1 Johtopäätökset.....	33
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET.....	38



# 1 JOHDANTO

Urheilu-uran luominen vaatii nuorelta urheilijan alulta usein suuria panostuksia omassa lajissa kehittymiseen. Koulut saattavat jäädä käymättä, kun omat tavoitteet pyörivät vain urheilun ympärillä ja urheilu-uran jälkeinen elämä tuntuu hyvin kaukaiselta. Tulee kuitenkin aika, jolloin ammattimainen urheileminen täytyy syystä tai toisesta lopettaa. Työvuosia on silloin vielä rutkasti jäljellä. On muututtava ja luotava toinen ura jossain muussa roolissa. Ajatus voi tuntua lopettamista pohtivasta urheilijasta ahdistavalta jopa pelottavalta tai sitten ei.

Tutkimukset (Park, Tod & Lavalley, 2012; Alfermann, Stambulova & Semaintyte, 2004; Grove, Lavalley & Gordon, 1997) ovat osoittaneet, että urheilijat voivat helpottaa omaa urheilu-uran jälkeistä sopeutumistaan valmistautumalla siihen kognitiivisin ja behavioristisin keinoin esimerkiksi muokkaamalla omaa urheilijaidentiteettiään muulle toiminnalle avoimemmaksi sekä tekemällä konkreettisia toimia (esim. opiskelu) uran jälkeistä elämää silmällä pitäen. Näin toimineille urheilijoille toiselle uralle siirtyminen voi olla kivuton prosessi, mutta sitten on niitä, jotka eivät ole valmistautuneet riittävästi tai ylipäätään ollenkaan. Ura saattaa nimittäin loppua yllättäen ja varoittamatta tapahtuvaan loukkaantumiseen eikä se ole edes kovin harvinaista. Vuolteen (2001) 137 entistä jääkiekkoilijaa tarkastelleessa tutkimuksessa 30 % prosenttia tutkittavista oli joutunut lopettamaan loukkaantumisen seurauksena. Tällainenkaan kohtalo ei kuitenkaan poissulje sitä mahdollisuutta, että toisella uralla voisi onnistua. Mikä aiheuttaa sen, että entinen ammattiurheilija eri asteisista haasteista huolimatta onnistuu sopeutumaan urheilu-uran jälkeiseen elämään?

Tutkimukseni tavoitteena on selvittää muutoksen psykologisia ajureita, jotka vaikuttavat jääkiekkoilijoiden sopeutumiseen urheilu-uran jälkeiseen elämään sekä saada syvempää ymmärrystä muutosprosessin kulusta. Tutkimuskysymyksinä on selvittää, mitkä psykologiset tekijät ovat vaikuttaneet entisten jääkiekkoilijoiden selviytymiseen muutoksesta sekä miten tapaukset eroavat toisistaan. Pyrin myös selvittämään auttaako urheilu-uran aikaiset kokemukset uranvaihdoksesta syntyneiden haasteiden selvittämisessä.

Lähestyn aihetta muutosjohtamisen aihepiirissä 2000-luvun alusta yleistyneen resilienssi -termin kautta. Ihmisen muuttumista kuvaavana teoreettisena viitekehysenä käytän Prochaskan ja DiClementen 1980-luvulla esittelemää transteoreettista muutosvaihemallia. Mallin soveltuvuutta urheilijoiden eläköitymisprosessissa on testattu Parkin ym. (2012) tutkimuksessa, jossa urheilijoiden todettiin käyvän mallin vaiheet läpi muutoksen aikana.

Urheilijoiden sopeutumista urheilu-uran jälkeiseen elämään on aiemmin tutkittu juuri muun muassa urheilijaidentiteetistä luopumisen (Grove ym. 1997) ja muutokseen valmistautumisen (Park ym. 2012; Alfermann ym. 2004) kautta. Mielenkiintoista kuitenkin on se, etteivät nämä selitä kaikkea. On täysin mahdollista, että joku kokee yllättävän ja traumaattisen uran lopetuksen, mutta silti ponnahtaa takaisin jaloilleen ja luo erityisen hyvän toisen uran jossain muussa roolissa.

Ponnahtaa takaisin (bounce back) on myös kuvaus, joka nousee esiin poikkeuksesta resilienssiä koskevissa tutkimuksissa. Resilienssiä yksilön psykologisena ominaisuutena (kuten se tässä tutkimuksessa nähdään) on tutkittu suuremmissa mittakaavassa 2000-luvun alusta lähtien. Linnenluecken (2017, 7) mukaan lisääntynyt mielenkiinto resilienssiä kohtaan saattaa johtua osin huolista, jotka aiheutuivat 9/11 terroristihyökkäyksestä ja osin lisääntyneestä taloudellisesta, sosioekonomisesta ja teknologisesta kompleksisuudesta, joiden myötä riskit vastoinkäymisille ovat lisääntyneet. Näin ollen on syntynyt tarve keksiä keinot selviytyä erilaisista enemmän tai vähemmän stressaavista tilanteista ja resilienssin termi on tarjonnut siihen osaltaan vastausta. Varsinaisesti juuri tähän omaan aiheeseen liittyen resilienssiä ei kuitenkaan suoranaisesti ole tutkittu. Arvailuja sille, että urheilu-uran aikana kehittynyt resilienssi auttaa urheilijaa selviytymään myös myöhemmin elämässä kohtaamistaan vastoinkäymisistä, on kuitenkin esitetty (Galli & Vealey 2008).

Aihetta kannattaa tutkia mielestäni kahdesta syystä. Ensimmäinen siitä voi olla hyötyä urheilijoiden sopeuttamisessa uran jälkeiseen elämään. Urheilijan sopeutumisen epäonnistuminen saattaa johtaa isoonkin tragediaan, jolla saattaa olla vakavia seurauksia. Toiseksi siitä voi saada tärkeää muutosjohtamiseen liittyvää tietoa. Urheilijat kokevat urheilu-urallaan yleensä runsaasti stressaavia hetkiä, joiden selvittäminen kasvattaa muutoksessa tarvittavia psykologisia voimavaroja. Niinpä onnistuneesta uranvaihdoksesta voi saada arvokasta tietoa, jota voi hyödyntää laajemminkin työelämässä. Lisäksi Lutharin ja Cichettin (2000) mukaan resilienssin ympärillä tehtävä tutkimus auttaa löytämään yksilöiden potentiaaliin sekä kasvattavasti että heikentävästi vaikuttavia tekijöitä ja tutkimustulosten pohjalta pystytään auttamaan yksilöitä, jotka ovat kohdanneet tai ovat kohtaamassa stressaavia tilanteita elämässään.

Aihe on tutkijalle läheinen, koska olen itse pelannut jääkiekkoa ammatikseni 11 vuotta ja oma sopeutumiseni urheilu-uran jälkeiseen elämään alkoi vuonna 2015, jolloin lopetin ammattimaisen urheilun. Tutkimuksen tekohetkellä puolestaan opiskelen johtamista Jyväskylän Yliopiston Kauppakorkeakoulussa. Olen siis itse kokenut tutkittavan prosessin ja muutosjohtaminen puolestaan kiinnostaa minua tulevaisuuttani ajatellen. Näin

ollen tutkimusaiheen valinnassa yhdistyy omalta kohdaltani menneisyys ja tulevaisuus, mikä tekee tutkijalle siitä mielenkiintoisen.

## 2 TEOREETTINEN TAUSTA

Kandidaatin tutkielmani on tieteellisestä näkökulmasta katsottuna hieman haastava, koska suoranaisesti jääkiekkoilijoiden tai muidenkaan urheilulajien edustajien urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumista ei ole aikaisemmin resilienssin termin avulla tutkittu. Koen kuitenkin, että oma kokemukseni tutkittavasta prosessista auttaa minua ymmärtämään siihen liittyviä ulottuvuuksia niin hyvin, että kykenen olemattomasta tutkijan kokemuksesta huolimatta yhdistämään muissa konteksteissa esiin tulleita asioita tämän tutkimuksen aihepiiriin. Tutkimukseni tieteellinen tausta ja valitsemani teoreettiset viitekehykset tulevatkin kolmesta eri tieteellisestä keskustelusta, joista kerron tarkemmin tässä luvussa.

Ensimmäisenä käsittelen yksilöllisen muutoksen teoreettiseksi viitekehykseksi valitsemaani Prochaskan ja DiClementen luomaa transteoreettista muutosvaihemallia. Valintani kohdistui tähän, koska kyseinen malli on todettu toimivaksi monessa eri kontekstissa ja se on erittäin looginen. Lisäksi sen soveltuvuutta urheilijoiden uranvaihdoksessa on testattu aikaisemmin Parkin ym. (2012) toimesta. Tähän tutkimukseen teen tarkemman katsauksen, jotta yhteys transteoreettisen muutosvaihemallin ja urheilijoiden uranvaihdoprosessin välillä tulisi konkreettisesti esiin.

Tutkimukseni kannalta on myös olennaista selvittää minkälaista tutkimusta urheilijoiden uranvaihdoksista on aikaisemmin tehty. Vaikka niissä tutkittavien joukko tulee usein eri lajien parista kuin jääkiekko, toimivat ne kuitenkin hyvin suuntaa antavina malleina omalle tutkimukselleni. Katsaus osaan näistä tutkimuksista löytyy toisena tästä osiosta.

Kolmantena käsittelen resilienssin termiä yksilön persoonallisena ominaisuutena. Voisin sanoa, että resilienssi on tämän tutkimuksen alku ja juuri. Halusin nimenomaan tehdä kandidaatin tutkielmani koskien resilienssiä, koska nykypäivänä muutos, epävarmuus ja stressi ovat läsnä elämässämme lähes kaikkialla ja kyky elää niiden kanssa tulee päivä päivältä tärkeämmäksi. Näen, että resilienssi sopii urheilijoiden uranvaihdosprosessin tutkimiseen hyvin,

koska muutos on kyseisessä kontekstissa laaja ja siihen liittyy väistämättä epävarmuutta sekä stressiä. Katsaus resilienssin termiin ja sen ympärillä tehtyihin tieteellisiin tutkimuksiin löytyy kolmantena tästä osiosta.

## 2.1 Yksilöllinen muutos

### 2.1.1 Transteoreettinen muutosvaihemalli

Transteoreettinen muutosvaihemalli kuvailee vaiheet, jotka ihminen käy läpi muuttuessaan. Mallin ovat kehittäneet Prochaska ja DiClemente, jotka julkaisivat sen 1980-luvun alussa. Norcrossin, Krebsin ja Prochaskan (2011, 143) mukaan se kehitettiin alunperin sovellettavaksi ihmisen terveystyöskäytymistä koskevissa muutoksissa ja myöhemmin se todettiin hyödylliseksi käsitteeksi myös psykoterapian alalla. Park ym. (2012) sovelsivat mallia myös urheilijoiden eläköitymistä koskevassa tutkimuksessaan ja totesivat urheilijoiden käyvän transteoreettisen muutosvaiheen eri vaiheet ainakin osittain läpi prosessin aikana. Malli onkin hyvin yleismaailmallinen ja se konkretisoi hyvin sinällään melko monimutkaista yksilöllisen muutoksen prosessia.

Transteoreettisen muutosvaihemalliin kuuluu viisi vaihetta, jotka ovat esiharkinta (precontemplation), harkinta (contemplation), päätöksenteko (preparation), toiminta (action) ja ylläpito (maintenance). Vaiheet kuvastavat muutosvaiheen ajallista jaksoa ja niiden kuvauksissa on myös huomioita seuraavalle tasolle siirtymistä varten. Yksilöt käyttävät aikaa eri vaiheissa yksilöllisesti ja on tärkeää huomata, että joka vaiheessa kannattaa hyödyntää hieman erilaista strategiaa ja asennetta muutosta kohtaan. (Norcross ym. 2011, 143–144.)

Esiharkintavaiheessa yksilöllä ei Prochaskan, DiClementen ja Norcrossin (1992, 1103–1104) mukaan ole vielä aikomusta muuttua eikä hän itse näe siihen tarvetta lähitulevaisuudessa. Harkintavaiheessa yksilö jo ymmärtää oman muutostarpeensa ja pohtii käytännöllisiä ratkaisuja muutoksen toteuttamiseksi, mutta ei ole vielä valmis sitoutumaan muutokseen. Tyypillistä vaiheelle on muutoksesta aiheutuvien hyvien ja huonojen puolien vertailu sekä omien muutoksessa tarvittavien kykyjen arviointi. Päätöksentekovaiheessa yksilö on päättänyt aloittaa muutoksen ja alkaa hiljalleen edistämään sitä pienillä konkreettisilla teoilla sekä mahdollisesti hieman muokkaamalla suunnitelmaa itselleen entistä toteuttamiskelvollisemmaksi. Toimintavaiheessa tapahtuu yksilön muutoksen näkyvin osa eli yksilö muuttaa käyttäytymistään. Tämä vaihe vaatii merkittävää sitoutumista, aikaa ja energiaa. Ylläpitovaiheen tunnusmerkkejä on vanhaan palaamisen välttäminen ja muuttuneen käyttäytymisen jatkaminen. Tässä vaiheessa muutos edelleen jatkuu, sillä toimintavaiheessa saavutettuja hyötyjä pitää edelleen vahvistaa ja vanhaan palaamista täytyy aktiivisesti välttää. (Prochaska ym., 1992, 1103–1104.)

Todellisuudessa vaiheet esiharkinnasta ylläpitoon eivät etene lineaarisesti, vaan transteoreettinen muutosvaihemalli on Prochaska ym. (1992, 1104)



mukaan ennemminkin spiraali vaiheiden välillä, sillä yksilöiden palaaminen jostain vaiheesta taaksepäin on enemmän sääntö kuin poikkeus. Saattaa olla, että yksilö joutuu palaamaan jostain vaiheesta useitakin kertoja taakse päin ja mahdollisesti jopa useamman vaiheen yli.

Krebsin, Norcrossin, Nicholsonin ja Prochaskan (2018, 1966) mukaan transteoreettiseen muutosvaihemalliin liittyen on pystytty todentamaan 8-10 erilaista aktiviteettia, jotka yksilö kohtaa kulkiessaan läpi muutosprosessin. Esiharkintavaiheesta harkintavaiheeseen siirtyminen tapahtuu tietoisuuden lisääntymisen avulla. Yksilö alkaa tiedostamaan oman muutostarpeensa ja muodostaa näkemyksensä muutoksen aiheuttamista hyödyistä. Ikään kuin vastakkaisena reaktiona tälle saattaa syntyä ikävän ja surun tunteita vanhoja toimintatapoja kohtaan sekä toisaalta myös pelon tai häpeän tunteita siitä, mikäli ei pystykään muuttumaan. Kolmas tyypillinen aktiviteetti varsinaista muutosta edeltävässä vaiheessa on itsensä uudelleen arviointi. Miltä itsestä tuntuisi ja miten muutos vaikuttaisi mihinkäkin asiaan.

Päätöksentekovaiheessa yksilö alkaa jo uskoa omaan kykyynsä muuttua ja alkaa toimimaan sen mukaan. Toimintavaiheessa muuttuja tarvitsee todennäköisesti myös sopivaa ulkopuolelta tulevaa vahvistusta muutoksen tuloksen parantamiseksi. Ulkopuolelta tulevan tuen tarkoituksena on kannustaa ja auttaa yli haastavan toimintavaiheen, mutta muuttuvan yksilön on myös itse kyettävä vahvistamaan omaa kehitystään. Tässä vaiheessa harjoitellaan ja opetellaan myös vastaehdollistumista eli korvataan vanhat toimintatavat uusilla. (Krebs ym. 2018, 1966.)

Ylläpitovaiheessa yksilön ei tarvitse ponnistella enää yhtä paljon muutoksen eteen kuin edeltävissä vaiheissa. Muutoksen ylläpitämisessä tärkeäksi voi kuitenkin osoittautua ärsykekontrolli. Se tarkoittaa, että pitää kontrolloida tai välttää niitä ihmisiä, paikkoja ja asioita, jotka herättäisivät halun jälleen muuttaa käytöstä takaisin vanhaan tapaan. (Krebs ym. 2018, 1966.)

### **2.1.2 Urheilijat ja transteoreettinen muutosvaihemalli**

Vaikka transteoreettinen muutosvaihemalli on kehitetty viitekehyykseksi epäterveellisistä elämäntavoista eroon pyrkiville, on se todettu hyödylliseksi monessa muussakin yhteydessä. Park ym. (2012) tutkivat sen avulla tenniksen pelaajien uranvaihdoksia ja pystyivät todentamaan, että ainakin heidän tutkimuksessaan urheilijat kävivät transteoreettisen muutosvaihemallin neljä ensimmäistä vaihetta läpi uran vaihtuessa. Ylläpitovaiheen he jättivät kokonaan pois tuloksista, koska se ei näyttäytynyt selvästi tutkimusta varten kerätyssä datassa. Lisäksi tutkijat identifioivat alkuperäisestä muutosvaihemallista erillisen päätöksenteon lykkäysvaiheen, jossa urheilija on periaatteessa päättänyt lopettaa, mutta urheilee kuitenkin vielä jonkin aikaa (esim. 1-2 vuotta).

Parkin ym. (2012, 448) tutkimustulosten perusteella esiharkintavaiheessa urheilijoiden valmius urheilu-uran lopettamiseen oli vielä vähäistä ja he olivat erittäin sitoutuneita urheilemiseen eli heidän urheilijaidentiteetti oli erittäin kova. Mielenkiintoista oli, että tutkimuksessa mukana olleet valmentajat olivat

tietoisia valmistautumisen merkityksestä onnistuneessa uranvaihdoksessa, mutta he silti yrittivät estää urheilijoita sitoutumasta urheilun ulkopuolisiin aktiviteetteihin (esim. koulutus), koska pelkäsivät niiden häiritsevän urheiluuraa.

Harkintavaiheeseen siirryttäessä urheilijat alkoivat tosissaan pohtia urheilu-uran päättämistä. Syitä pohdinnan aloittamiselle oli esimerkiksi loukkaantumiset, ikääntyminen, urheilun ulkopuoliset työmahdollisuudet ja isot elämänmuutokset. Tyypillistä tässä vaiheessa oli se, että urheilijat eivät olleet kovin itsevarmoja urheilu-uran jälkeisestä tulevaisuudestaan ja heidän urheilijaidentiteetti oli edelleen korkea. Urheilijat kuitenkin sanoivat harkintavaiheessa aloittaneensa arvioimaan uudelleen itseään sekä toimintaympäristöään ja hakemaan läheisiltä sosiaalista tukea urheilu-uran päättymistä ajatellen. (Park ym. 2012, 448–449.)

Päätöksentekovaiheessa urheilijat muuttivat käytöstään siten, että alkoivat etsiä muita kiinnostuksen kohteita elämästään ja tekivät varsinaisen lopettamispäätöksen. Heidän urheilijaidentiteettinsä laski ja he jatkoivat itsensä sekä elinympäristönsä uudelleen arviointia. Lisäksi urheilijat alkoivat konkreettisemmin valmistautua urheilu-uran jälkeiseen elämään suunnittelemalla talouttaan sekä etsimällä opinto- ja työmahdollisuuksia urheilun ulkopuolelta. Varsinaisen lopettamispäätöksen tekemiseen liittyi valtaosan mukaan prosessin negatiivisimmat tunteet. Urheilijoiden mukaan juuri lopettamispäätöstä edeltävät hetket olivat vaikeita ja sisälsivät paljon negatiivisia emootioita. Emootioiden osalta muutos positiiviseen suuntaan tapahtui kuitenkin nopeasti ja urheilijat raportoivat tunteneensa huojennusta, mielihyvää ja innostuneisuutta tulevaisuutta kohtaan lopettamispäätöksen jälkeen. (Park ym. 2012, 449–450.)

Päätöksenteon lykkäysvaiheeseen päätyi tutkittavista hieman alle puolet. Tämä vaihe on edessä silloin, kun urheilija tekee päätöksen, että ura loppuu tulevaisuudessa esimerkiksi 1-2 vuoden päästä. Lopettaminen oli siis jo mielessä, mutta urheilija päätti kuitenkin vielä jatkaa uraa joko henkilökohtaisesta tai ulkopuolelta tulevasta syystä, kuten valmistautumattomuus uran loppumiseen, taloudellinen tila tai voimassa oleva sopimus. Vaiheen aikana urheilijat valmistautuivat urheilemisen ohessa uran jälkeiseen elämään aikaisemmista vaiheista tuttuja keinoja käyttäen, mutta tällä kertaa he panostivat tähän aiempaa enemmän. (Park ym. 2012, 450.)

Toimintavaiheessa urheilu-uran loppuminen on konkreettisesti tapahtunut ja siirtyminen uudelle uralle alkanut. Tässä vaiheessa urheilijat olivat tyypillisesti valmistautuneita uran loppumiseen. He olivat luottavaisia uudelle uralle siirtymisen suhteen ja näkivät uudella uralla enemmän hyötyjä kuin haittoja urheilu-uralla jatkamiseen verrattuna. Vaiheen aikana urheilijat kuitenkin kokivat vaikeuksia uudelle uralle sopeutumisessa. Urheilijoiden mielestä ne johtuivat valmistautumisen, sosiaalisten taitojen tai tukijärjestelmän puutteesta. Heillä oli myös negatiivisia emootioita kuten turhautumista, vihastumista ja katumusta. Toisaalta urheilijat kertoivat myös samanlaisista positiivisista emootioista (huojennus, mielihyvä, innostuneisuus) kuin lopettamispäätöksen jälkeen. Yli puolet lopettaneista oli myös hyväksynyt

oman urheilu-uran loppumisen, mikä edesauttoi heidän identiteettinsä vaihtumisessa urheilijasta joksikin muuksi. (Park ym. 2012, 450.)

## 2.2 Urheilijoiden uranvaihdos

Katsaus Parkin ym. (2012) tutkimukseen antoi varmasti jo jonkinlaisen mielikuvan siitä, mitä urheilijoiden uran jälkeisessä muutosprosessissa tapahtuu. Seuraavaksi käsittelen laajemmin tämän aiheen ympärillä tehtyä tieteellistä tutkimusta, jotta tutkittavaan ilmiöön liittyvät taustat hahmottuisivat paremmin.

Urheilijan lopettamispäätöksen taustalla voi olla moninaisia ja hyvin yksilöllisiä syitä. On myös mahdollista tai jopa todennäköistä, että lopettamispäätös syntyy useamman tekijän summana. Syyt voidaan Kadlcikin ja Flemrin (2008, 158) mukaan jakaa urheiluun liittyviin syihin ja urheilun ulkopuolisiin syihin. Urheiluun liittyviin syihin kuuluu esimerkiksi motivaation hiipuminen, loukkaantuminen, ikä ja huonot ihmissuhteet valmentajaan. Ulkopuolelta tuleviin syihin kuuluu puolestaan esimerkiksi työ-/opiskelumahdollisuudet, suuri elämänmuutos ja halu viettää enemmän vapaa-aikaa.

Oli syy lopettamiselle mikä tahansa, niin urheilijoiden siirtyminen toiselle uralle ammattimaisen urheilun loppumisen myötä on melko poikkeuksellinen prosessi yhteiskunnassamme. Lopettamisen myötä urheilija joutuu luopumaan omista urheiluun liittyneistä päivittäisistä rutiineista ja usein myös sosiaalisessa verkostossa tapahtuu suuria muutoksia. Muutosprosessin vaikeus ja laajuus kaikessa yksinkertaisuudessa riippuu Stambulovan, Stephanin ja Japhagin (2007, 103) mukaan siitä, mitä urheilija on lopettamishetkellä ja miksi hän haluaa tulevaisuudessa tulla. Grove ym. (1997, 198) kuvailevat tapahtuvaa muutosta kompleksiseksi ja dynaamiseksi elämäntapaprosessiksi, jossa urheilijan on hyväksyttävä tapahtuva muutos, tehtävä mentaalinen irrottautuminen, tulkita itsensä uudelleen positiivisesti, etsiä sosiaalista tukea, suunnitella tulevaa sekä tehdä aktiivisia toimia tulevaisuuden eteen.

Tutkimuksia aiheen ympärillä on tehty runsaasti. Knightsin, Sherryn ja Ruddock-Hudsonin (2016, 299) mukaan yleisimpiä näkökulmia on kaksi. Ensimmäinen näistä on jaottelu suunniteltuun ja suunnittelemattomaan urheilu-uran lopettamiseen. Tästä näkökulmasta aihetta ovat tutkineet esimerkiksi Alfermann ym. (2004) ja Stambulova ym. (2007). Toinen yleinen näkökulma on urheilijaidentiteetti ja sen voimakkuuden vaikutukset uranvaihdoksessa. Tästä näkökulmasta aihetta ovat tutkineet esimerkiksi Grove ym. (1997) ja Erpic, Wylleman ja Zupancic (2004).

Alfermannin ym. (2004, 70–71) tutkimuksessa suunniteltua/suunnittelematonta urheilu-uran lopettamista tutkittiin seitsemän lopettamisen valmiutta mittaavan komponentin avulla, jotka olivat kognitiivinen-, affektiivinen-, somaattinen-, behavioraalinen-, toiminnallinen- ja kommunikatiivinen valmius sekä motivaatio lopettamiseen. Näiden perusteella

päädyttiin siihen tulokseen, että uran lopettamisen hyvin suunnitelleet pystyivät adaptoitumaan paremmin uudelle uralle ja kokivat adaptoitumisen positiivisemmin kuin uran lopettamista vähemmän suunnitelleet.

Urheilijan identiteettiin liittyen Groven ym. (1997) tutkimuksessa todettiin, että itsearviointin avulla mitattu vahva ja muut poissulkeva urheilijaidentiteetti lopettamishetkellä ennakoiki vaikeuksia urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumisessa, mikä johtuu siitä, että toteutettava psykologinen muutos on isompi ja siihen tarvittava aika pidempi. Voimakas urheilijaidentiteetti lisäsi mahdollisuutta lopettamispäätöksen perumiselle ja aiheutti sen, että urheilijat joutuivat ottamaan enemmän etäisyyttä vanhaan elämäänsä niin ajatuksellisesti kuin käyttäytymisen osalta.

Suunniteltu/suunnittelematon lopettaminen ja urheilijaidentiteetin vahvuus ovat tavallaan lähtökohtia, joista urheilija lopettamispäätöksen hetkellä lähtee liikkeelle ja ryhtyy adaptoitumaan uudelleen toiselle uralle. Muutoksen lähtökohdat ovat tämän tutkimuksen kannalta tärkeä ymmärtää, jotta muutoksen laajuus hahmottuu. Stambulovan ym. (2007, 113–114) mukaan lopettamispäätöksen jälkeen kuvaan astuvat erilaiset selviytymisstrategiat sekä niiden sopivuus ja tehokkuus muutosprosessissa. Tutkimuksessa he vertailivat ruotsalaisten ja ranskalaisten ex-urheilijoiden muutosprosesseja. Molempien kansallisuuksien joukossa suurin osa tutkittavista oli tyytyväisiä omaan muutosprosessiin ja he käyttivät selviytymisstrategioina tyypillisesti tilanteensa hyväksymistä, positiivisten puolien etsimistä ja suunnitelmallisuutta, kun taas vähiten käytettiin luovuttamista ja päihteiden käyttöä. Erona kansallisuuksien välillä oli se, että ranskalaisten emotionaaliset reaktiot uranvaihdokseen olivat negatiivisempia kuin ruotsalaisten. Ruotsalaiset olivat myös tyytyväisempiä sekä omiin urheilu-uriiin, toisiin ammatillisiin uriiin että yleisesti elämään. Tämä indikoi sitä, että muutosprosessiin positiivisesti suhtautumalla saavuttaa todennäköisesti myös hyviä tuloksia.

Kadlcikin ja Flemrin (2008) tutkimuksessa tutkittiin 11 tsekkiläisen entisen urheilijan sopeutumisprosessia urheilu-uran jälkeiseen elämään. Heidän tutkimuksessaan merkittävin tekijä uravaihdoksessa oli suunnittelu eli muutos onnistui paremmin niillä, jotka olivat siihen jo urheilu-uran aikana valmistautuneet. Tosin heidän tutkimuksessaan nousi esiin myös sellaisia muutokseen positiivisesti vaikuttavia persoonallisia ominaisuuksia kuten itseluottamus, sinnikkyys, päättäväisyys ja johdonmukaisuus. Heikentäviä tekijöitä ja suoranaisia esteitä muutoksen onnistumiselle oli puolestaan halu jatkaa urheilu-uraa ja kyvyttömyys muutokseen.

## 2.3 Resilienssi

Aiemmissa urheilijoiden uranvaihdosprosessia käsitelleissä tutkimuksissa on mielestäni selvitetty ansiokkaasti mitä urheilijoiden on kannattanut tehdä, jotta uranvaihdos onnistuisi mahdollisimman hyvin. Ne eivät kuitenkaan mielestäni tarjoa selkeää vastausta sille, miksi jotkut urheilijat ovat pystyneet

tekemään oikeita päätöksiä tai valitsemaan sopivia selviytymisstrategioita eri vaiheissa muutosprosessia paremmin kuin toiset. Oletukseni on, että resilienssin termin kautta tähän kysymykseen voisi saada selventäviä vastauksia. Seuraavaksi kerron mitä resilienssi oikeastaan on ja minkälaista tieteellistä tutkimusta sen ympärillä on tehty.

Resilienssille ei ole olemassa yhtä laajasti hyväksyttyä määritelmää ja sitä käytetään monessa eri yhteydessä. Masten ja Obradovic (2006, 14, 22) toteavatkin, että resilienssi on eräänlainen sateenvarjokäsite ilmiölle, jossa joku kohde onnistuu positiivisella tavalla adaptoitumaan uudelleen vastoinkäymisen jälkeen. Heidän mukaansa resilienssin määrittelyssä on myös tärkeää huomata, että se on hyvin moniulotteinen ilmiö eikä vastoinkäymisestä palautuminen tapahdu aina samalla tavalla. Niinpä resilienssin määritelmä on aina asetettava sille sopivaan kontekstiin. Tässä tutkimuksessa resilienssiä tutkitaan yksilön persoonallisena ominaisuutena ja Luthans (2002, 702) on määritellyt sen seuraavanlaisesti: ”Resilienssi on yksilön kyvykkyys selviytyä menestyksellisesti kohdatessaan merkittävän muutoksen, vastoinkäymisen tai riskin ja positiivista psykologista kyvykkyyttä toipua ja ponnahtaa takaisin vastoinkäymisestä, epävarmuudesta, konfliktista, epäonnistumisesta tai jopa positiivisesta muutoksesta, edistymisestä ja kasvaneesta vastuusta”.

Resilienssin teoreettinen tutkimus voidaan Richardsonin (2002, 307–308) mukaan jakaa kolmeen aaltoon. Ensimmäisessä aallossa tutkijat keskittyivät identifioimaan resilienssin ominaisuuksia yksilöiden havaittavissa olevien kykyjen kautta. Tuloksena tämän aallon tutkimuksista on suuri joukko ominaisuuksia (esim. itsetunto, luottamus omiin kykyihin ja tukiverkosto), joiden avulla yksilö kykenee selviytymään yli vastoinkäymisten (Taulukko 1). Toisessa aallossa resilienssi kuvattiin kaksivaiheiseksi prosessiksi (disruptio ja uudelleen integroituminen). Tuloksena on havainnollistava malli, joka auttaa yksilöitä ensimmäisessä aallossa havaittuja ominaisuuksia käyttämällä saavuttamaan ns. resilientin uudelleen integroitumisen (Kuvio 1). Kolmannessa aallossa resilienssi nähtiin voimana, joka ajaa yksilön kasvamaan läpi vastoinkäymisten ja disruptioiden. Tutkimustulosten avulla kannustetaan yksilöitä itsetutkiskeluun ja itsensä toteuttamiseen, jonka myötä toisen aallon kuvailema uudelleen integroituminen disruptiosta onnistuu paremmin.

Leen, Namin, Kimin, Kimin, Leen ja Leen (2013, 270) meta-analyyttisen tutkimuksen mukaan resilienssiin vaikuttavia tekijöitä on vuosien mittaan pyritty tutkimaan sekä demografisista että psykologisista lähtökohdista katsottuna. Demografisiin piirteisiin (esim. ikä ja sukupuoli) keskittyneet tutkimukset ovat yksittäisinä tutkimuksina löytäneet viitteitä siitä, että iällä ja sukupuolella olisi merkitystä resilienssin suhteen. Laajemmasta perspektiivistä katsottuna tulokset ovat kuitenkin olleet ristiriidassa keskenään, mikä saattaisi johtua tutkimusten verrattain pienistä ja homogeenisistä otannoista.

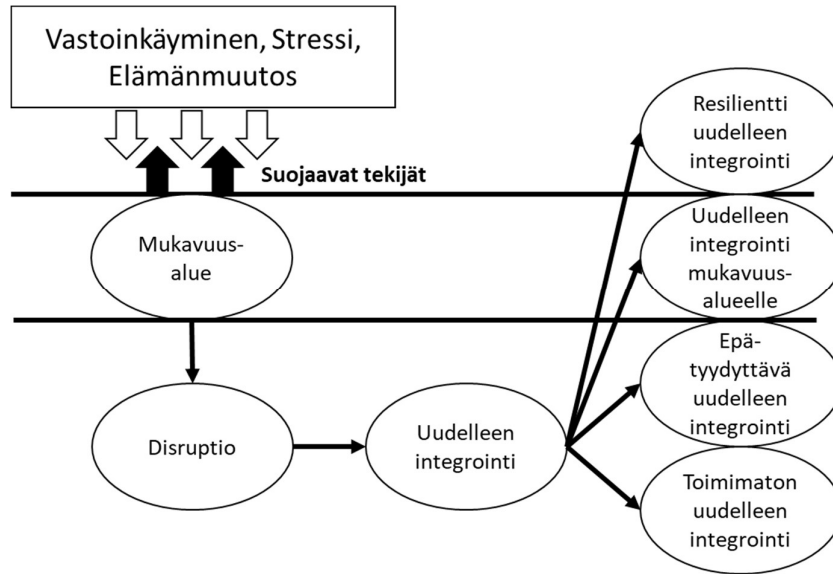
Resilienssin vaikuttavien psykologisten ominaisuuksien tutkimisessa on sen sijaan onnistuttu löytämään johdonmukaisia tuloksia. Leen ym. (2013, 270) mukaan psykologisia ominaisuuksia on tutkittu riskitekijöiden ja edistävien tekijöiden näkökulmista. Riskitekijöiksi resilienssille on todettu masentuneisuus, ahdistuneisuus, negatiivinen affekti ja suuri stressin määrä. Nämä oireet siis

heikentävät yksilön resilienssiä, mutta vaikutuksen on todettu kuitenkin olevan hyvin yksilöllistä. Resilienssiä edistäviä tekijöitä ovat puolestaan tyytyväisyys elämään, optimismi, positiivinen affekti, luottamus omiin kykyihin, itsetunto ja sosiaalinen tuki.

<b>Riskitekijät</b>	<b>Määritelmä</b>
Masennus (Depression)	Tila, jossa pysyvä masentunut mieliala tai kiinnostuksen menettäminen yhdistyy muiden henkisten ja fyysisten oireiden kuten univaikeuksien, ruokahaluttomuuden, huonontuneen keskittymiskyvyn, toivottomuuden ja haluttomuuden kanssa.
Ahdistuneisuus (Anxiety)	Emotionaalinen tila, jolle on tunnusomaista subjektiivisesti koetut jännitteet ja autonomisen hermoston aktivoituminen.
Koettu stressi (Perceived stress)	Yleinen käsitys sopeutumista heikentävästä psykologisesta toiminnasta stressaavien elämäntapahtumien edessä.
Negatiivinen affekti (Negative affect)	Henkilön negatiivisten tunteiden kuten viha, halveksunta, inho, syyllisyys, pelko, hermostuneisuus määrä muutosta kohtaan.
<b>Edistävät tekijät</b>	
Elämäntyytyväisyys (Life satisfaction)	Kokonaisarvio henkilön elämänlaadusta.
Optimismi (Optimism)	Taipumus suhtautua myönteisesti elämään.
Positiivinen affekti (Positive affect)	Henkilön positiivisten tunteiden (esim. aktiivisuus, innostuneisuus, päättäväisyys) määrä muutosta kohtaan.
Luottamus omiin kykyihin (Self-efficacy)	Ihmisellä on uskoa siihen, että hän kykenee kontrolloimaan ympärillä tapahtuvia asioita.
Itsetunto (Self-esteem)	Henkilön oma arvio siitä, mistä itsessään pitää tai ei pidä.
Sosiaalinen tuki (Social support)	Henkilön arvio siitä, missä määrin hänen tarpeensa saada tukea, tietoa ja palautetta muilta täyttyvät.

*Taulukko 1: Resilienssiin vaikuttavat tekijät (Lee ym. 2013, 272)*

Richardsonin (2002) määrittelemää resilienssin toisen aallon tutkimusta käsittelevät esimerkiksi Luthar ja Cicchetti (2000). Heidän mukaansa resilienssin on todettu olevan myös dynaaminen eri vaiheista koostuva prosessi, jonka myötä yksilö pystyy adaptoitumaan vastoinkäymisestä, stressistä tai riskistä huolimatta. Tämän vuoksi he suosittelivat, että resilienssin tutkimuksissa ei keskityttäisi pelkästään johonkin tiettyyn vaiheeseen muutosprosessia, vaan nähtäisi se isompana kokonaisuutena. Lisäksi jokaiseen vaiheeseen vaikuttaa erilaisia persoonaan ja toimintaympäristöön liittyviä haavoittavia, suojaavia sekä uudelleen sopeutumista edistäviä tekijöitä.



Kuvio 1: Resilienssin prosessi (Richardson, 2002, 311)

Tässä tutkimuksessa keskiössä olevat urheilijat kokevat Samuelin ja Tenenbaumin (2011) mukaan urheilu-uransa aikana paljon eri tyyppisiä muutoksia. Resilienssiä urheilu-uran aikana on tutkittu enimmäkseen Richardsonin (2002) määrittelemän ensimmäisen aallon mukaisilla tutkimuksilla, joissa on pyritty selvittämään yksilöiden sisäisiä ja ulkoisia ominaisuuksia, jotka edesauttavat selviytymistä erilaisista vastoinkäymisistä ja riskeistä. Tulokset ovat antaneet viitteitä siitä, että Leen ym. (2013) määrittelemistä resilienssiä edesauttavista ominaisuuksista valtaosa nousee tärkeään rooliin, kun urheilijat onnistuneesti voittavat vaikeudet. Gallin ja Vealeyn (2008, 329) mukaan urheilijoiden resilienssiä edistävät motivoituneet luonteenpiirteet (esim. kilpailullisuus, itseluottamus ja positiivisuus), sosiaalinen tuki ja aktiiviset selviytymisstrategiat.

Gallin ja Vealeyn (2008, 329–330) mukaan motivoituneet luonteenpiirteet voidaan yhdistää urheilijan henkiseen vahvuuteen, joka puolestaan on yhdistettävissä urheilijan suorituskykyyn ja vastoinkäymisestä selviämiseen urheilussa. Tällainen urheilussa verrattain usein toistuva vastoinkäymisten voittaminen mahdollistaa urheilijoille jatkuvan ihmisenä kehittymisen. Urheilijat kokivat, että vastoinkäymisestä selviytyminen kehitti heidän persoonallisia voimavarojaan ja helpotti heidän selviytymistään tulevista vastoinkäymisistä. Tällaista ajattelutapaa on havaittu myös muissa yhteyksissä pahoja vastoinkäymisiä kokeneiden joukossa eli kun kohtaa vastoinkäymisen ja selviää siitä, niin lopputulemana on vahvempi yksilö.

## 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### 3.1 Aineisto

Tutkimuksen aineisto kerättiin laadullisen teemahaastattelun avulla. Tälle puolistrukturoidulle menetelmälle on ominaista se, että haastattelu etenee ennalta määriteltyjen ja tutkittavan asian kannalta keskeisten teemojen varassa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys eivät ole kaikille samat. Tällä pyritään vapauttamaan haastattelu tutkijan näkökulmasta ja tuomaan haastateltavan ääni ja tulkinnat asioista paremmin kuuluville. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47–48.)

Ennen haastatteluja olin tehnyt valmiiksi kysymysrunгон (Liite 1), jota käytin tukena haastattelun aikana. Haastateltavat kuitenkin puhuivat joistakin asioista ikään kuin jatkumona edelliselle kysymykselle, jolloin kaikkia kysymyksiä ei tarvinnut kysyä ja joistakin asioista oli tarvetta pyytää tarkentavia vastauksia, jolloin kaikista haastatteluista muodostui hieman erilaiset. Haastatteluissa oli 5 teemaa, jotka pohjautuivat transteoreettiseen muutosvaihemalliin. Esiharharkintavaiheen tarkoituksena oli selvittää minkälaisessa ympäristössä haastateltavat elivät ja miten heidän resilienssinsä kehittyi ennen varsinaista muutosta. Harkinta-, päätöksenteko- ja toimintavaiheen näin tutkimuskysymyksieni kannalta tärkeimpinä ja näiden teemojen pääasiallisena tavoitteena oli selvittää minkälaisessa tilanteessa haastateltava milloinkin oli muutoksen kannalta ja miten hän kyseisiin tilanteisiin reagoi psykologisella tasolla. Viimeisen teeman eli ylläpitovaiheen tarkoituksena oli selvittää miten haastateltavani kokivat onnistuneensa muutoksessa ja minkälaisina he näkivät oman tulevaisuutensa.

Haastateltavana oli neljä entistä miespuolista ammattijääkiekkoilijaa, joista jokainen oli pelannut verrattain pitkän ja menestyksekkään uran ammattilaistasolla. Ammattimaisen urheilu-uran kesto vaihteli 10-18 vuoden välillä. Haastatelluista kolmella oli kokemusta pelaamisesta Suomen miesten jääkiekkomaajoukkueessa ja kaksi oli päässyt pelaamaan otteluita NHL:ssä. Haastateltavien urheilu-uran loppumisesta oli haastatteluhetkellä kulunut 1-6 vuotta. Heistä kahden ura oli päättynyt omalla päätöksellä ja kahden ura loppui loukkaantumisen seurauksena. Lisäksi yhdelle jäi loukkaantumisesta sellaisia vammoja, jotka vaikuttavat merkittävästi työkykyyn myös jääkiekkoilun ulkopuolella.

Haastatteluista kaksi tehtiin kasvokkain, yksi videopuhelun avulla ja yksi puhelimen välityksellä. Kaikkia haastatteluja en päässyt tekemään kasvokkain aikatauluhaasteiden ja pitkien välimatkojen vuoksi. Haastattelujen kestot olivat 27, 30, 31 ja 46 minuuttia. Litteroituna materiaalia kertyi yhteensä 38 sivun ja 13381 sanan verran.



## 3.2 Analysointi

Aineiston analysoinnissa olen käyttänyt sisällönanalyysiä etsiessäni aineistosta resilienssin kannalta merkittäviä psykologisia ominaisuuksia, jotka vaikuttivat muutoksen onnistumiseen sekä etsiessäni tietoa siitä, minkälaisissa muutostilanteissa nämä ominaisuudet ovat ilmenneet. Tuomen ja Sarajärven (2009, 91–93) mukaan sisällönanalyysi on väljä teoreettinen viitekehys, jossa tutkija päättää ja erottelee aineistosta kiinnostavat asiat. Tämän jälkeen hän luokittelee, teemoittelee tai tyypittelee aineiston ja lopuksi kirjoittaa yhteenvedon. Kiinnostavien asioiden päättämisen ja erottelun jälkeen käytin itse teemoittelua. Sen avulla pyritään löytämään aineistosta se, mitä kustakin teemasta on sanottu ja pilkotaan sekä ryhmitellään se erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 94).

Analyysiin ja yhteenvedoon on vaikuttanut osaltaan se, että jääkiekko on Suomessa suosittu urheilulaji ja olen joutunut tarkkaan harkitsemaan, mitä asioita voin tuoda julkaisussa ilmi siten, että haastateltavien yksityisyys säilyy. Tämän takia olen tehnyt ratkaisun, että käsittelen jääkiekkouran aikaista vaihetta eli erityisesti esiharkintaa yleisellä tasolla enkä yksilöi kyseisessä vaiheessa henkilöitä millään tavalla. Jokaisen muutosprosessi jääkiekkoilijasta joksikin muuksi oli kuitenkin hyvin yksilöllinen, joten näin aiheelliseksi analysoida jokaisen varsinaista muutosprosessia omana yksittäisenä tapahtumaketjuna.

Analyysi lähtee liikkeelle esiharkintavaiheesta, jossa olen nähnyt olennaiseksi analysoida tutkittavien elinympäristöä ja tapaa, jolla tutkittavien resilienssi on kehittynyt ennen konkreettisemmän muutosprosessin alkua. Harkinta-, päätöksenteko- ja toimintavaiheen analyysissä olen pyrkinyt analysoimaan yhdessä sitä, minkälaiseksi tutkittava on muutoksen kokenut ja millaisten psykologisten ominaisuuksien avulla hän on päässyt muutoksessa eteenpäin. Ylläpitovaiheen analyysissä pyrin analysoimaan sitä, kuinka hyvin tutkittavat ovat muutoksesta selvinneet ja miten heidän identiteettinsä ovat muutoksen vaikutuksesta muokkaantuneet. Analyysin tukena olen käyttänyt sitaatteja haastatteluista. Niiden avulla olen pyrkinyt viestimään lukijalle konkreettisemmin niitä tuntemuksia ja tilanteita, joissa tutkittavat ovat olleet sekä sitä, miten he ovat tilanteista selvinneet.

## 3.3 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioimiseen ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta yhtenä kriteerinä voidaan ajatella olevan koko tutkimuksen johdonmukaisuus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Johdonmukaisuutta silmällä pitäen hyväksi ratkaisuksi tässä tutkimuksessa osoittautui tutkimuksen luotaaminen transteoreettisesta muutosvaihemallista käsin. Tämä auttoi loogisesti jäsentämään ja ajallisesti ymmärtämään

tapahtunutta muutosta tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Myös tutkittavilta sain palautetta, että kyseisen muutosvaihemallin perusteella valitut teemat tuntuivat loogisilta ja johdonmukaisilta.

Lisäksi laadullisessa tutkimuksessa on syytä arvioida objektiivisuutta, joka voidaan erottaa havaintojen luotettavuuden ja niiden puolueettomuuden arvioinniksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 134–135). Havaintojen luotettavuuden kannalta huolenaiheekseni ennen haastatteluja nousi tutkittavan asian mahdollinen arkaluonteisuus, mikä voisi aiheuttaa sen, etteivät tutkittavat mielellään kertoisi kaikkea tutkittavaan asiaan liittyvää tietoaan. Tämän vuoksi painotin ennen jokaista haastattelua, että haastattelut tehdään anonyymisti ja henkilöön selkeästi yhdistettävissä olevia asioita tai tapahtumia ei käsitellä lopullisessa raportissa. Positiivisena asiana havaintojen luotettavuuden suhteen pidän myös sitä, että olin jossain määrin tutkittaville tuttu henkilö ja kokenut elämässäni heidän kanssaan samankaltaisia asioita. Todennäköisesti näiden asioiden yhteisvaikutuksesta haastattelut onnistuivat hyvin ja tutkittavat kertoivat kokemuksistaan avoimemmin kuin olin itse ennalta kuvitellut.

Toisaalta puolueettomuuskysymystä ajatellen voidaan pohtia, että kuinka paljon omat kokemukseni tutkittavasta asiasta ovat vaikuttaneet tutkimukseen. Tässä asiassa voidaan mielestäni nähdä kaksi puolta. Toisaalta olen varmasti katsonut ja arvioinut jokaisen tutkittavan muutosprosessia jossain määrin omien kokemusten kautta, mutta toisaalta olen myös tiennyt tutkitusta muutosprosessista sellaisia asioita, joita täysin ulkopuolisen olisi ollut vaikeaa tietää. Näkisin myös, että huolellinen perehtyminen aiheita koskeneeseen tieteelliseen tutkimukseen edesauttoi puolueettomuuttani tässä tutkimuksessa, koska huomasin jo sitä kautta, että kaikki muutokset ovat hyvin yksilöllisiä ja niitä on hyvä katsoa yksittäisinä tapauksina.

## 4 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tässä osiossa käsittelen analyysin tuloksia. Käyn havaintoni läpi vaihe vaiheelta transteoreettiseen muutosvaihemalliin pohjautuen ja pyrin mahdollisuuksien mukaan löytämään analyysistä yhtäläisyyksiä aiempiin tieteellisiin tutkimuksiin. Esiharkintavaiheessa käsittelen tutkittavia kokonaisuutena toisaalta sen vuoksi, koska sen vaiheen tutkittavat elivät melko

samankaltaisessa ympäristössä, mutta toisaalta myös siksi, että heidän anonymiteetti säilyisi paremmin.

#### 4.1 Esiharkinta

Prochaskan ym. (1992, 1103) mukaan esiharkintavaiheessa yksilö ei näe tarvetta muuttaa käytöstään ainakaan lähitulevaisuudessa. Jääkiekkoilijoiden kontekstissa esiharkintavaihe tarkoittaa sitä aikaa, jolloin jääkiekkoilija on täysin sitoutunut elämään elämänsä jääkiekkouran ehdoilla eikä koe uran loppumista vielä kovin akuutiksi asiaksi lähitulevaisuudessa. Kaikilla tutkittavilla tämä vaihe sekä myös vahva urheilijaidentiteetti esiintyi selvästi haastatteluissa, mikä on selkeä yhtäläisyys esimerkiksi aiemmin käsiteltyyn Parkin ym. (2012) tutkimukseen. Tutkituilla elämä pyöri jääkiekon ehdoilla ja se vaikutti niin tutkittuihin kuin heidän perheisiin.

*”Olihan se (jääkiekko) tota kaikki kaikessa, et ei sitä paljon sillon tienny mitä kaikkee kaukalon ulkopuolella on, että se oli sitä lätkää ja perheki tottakai eli siinä mukana todella vahvasti että. Oma vaimo ja lapset ja sen mukaan mentiin aina millon isillä on peli ja vapaapäivä ja tosiaan, jos miettii sitä perhe-elämääki, ni mentiin sen kiekkokalenterin mukaa. Millon voidaan lomaila ja milloin ei ja mihin mennään, ettei sellasia extempore reissuja tehtykkään kesken kauden, että oli tosi iso, että oikeestaan ei siinä paljon muuta, ku sitä lätkää sitte ollu, et kaikki aika meni oikeestaan siihen. Sunnuntait oli vapaapäiviä, kuten ite tiiät, että tota sillo oli aikaa enemmmän perheelle, mutta se oli kyllä kaikki kaikessa.”*

Vastapainona jääkiekkoilijan lajiin sitoutuneisuudelle sekä kaikelle ajankäytölle ja uhrauksille oli tutkittavien mukaan oman roolin kokeminen merkitykselliseksi sekä se, että sai tehdä sitä mitä halusi ja rakasti.

*”No se oli mun haave ja se, että mä sain tehdä sitä mitä mä koin niinku... Nautin ja rakastin pelata ja se oli mahtavaa ja tota mitä sitten joskus tuli jotain uutisia, että oli onnistunu ja pelannu, mut se oli kuitenkin se pelaaminen. Sillon, ku oli se aito innostus, ni sehän oli sillon niin mahtavaa. Sillon ku koki niitä onnistumisen elämyksiä, niin nautin siitä niin paljon, kun se oli mahtavaa aikaa.”*

Vaikka ajatuksia konkreettiselle muutokselle ammattijääkiekkoilijasta joksikin muuksi ei haastateltavilla vielä ollut, niin silti resilienssiin vaikuttavia ominaisuuksia selvästi kehittyi esiharkintavaiheessa. Kuten Luthansin (2002) resilienssin määritelmässä todettiin, tarvitaan resilienssiä sekä vastoinkäymisistä toipumisessa että positiivisen muutoksen yhteydessä. Tämän vuoksi kysyin haastateltavilta sekä uran kohokohtia ja syitä, jotka ovat heidän mukaansa mahdollistaneet kohokohdat että uran pahimpia pettymyksiä ja miten he ovat niistä toipuneet. Uran kohokokhdiksi nousi haastatteluissa sellaisia asioita, kuten voitettut mestaruudet ja mitalit sekä pääseminen Liiga,

maajoukkue ja NHL -ympyröihin. Pahimmiksi pettymyksiksi kaikki haastateltavat nimesivät urheilu-uran aikana koetut loukkaantumiset.

Henkilökohtaisten kohokohtien saavuttamisen ja ylipäänsä ammattijääkiekkoilijaksi päättymisen taustoilta on haastateltavien kertomusten perusteella havaittavissa hyvinkin resilienttejä piirteitä sisältävä tapahtumaketju, joka on lähtenyt liikkeelle siitä, että pienenä poikana on menty jääkiekkoharrastukseen, pidetty siellä hauskaa ja haaveiltu, että jonakin päivänä olisi jääkiekkoammattilainen. Tästä on syntynyt aito innostus ja intohimo, joka on johtanut sinnikkääseen, päättäväiseen ja tavoitteelliseen itsensä kehittämiseen jääkiekkoilijana. Ammattilaisuuden kynnyksellä haastateltavat kertoivat, että olivat saaneet mahdollisuuden kokeilla taitojaan jossakin ammattilaisjoukkueessa ja huomanneet pärjäävänsä siellä. Tämä oli lisännyt luottamusta omiin kykyihin ja nostanut optimismia mahdollisesta ammatilaisurasta, mikä taas sai haastateltavat panostamaan entistä enemmän jääkiekkoon. Sama positiivinen kierre jääkiekkouran suhteen jatkui jatkumistaan niin, että osa haastateltavista pääsi aina Suomen maajoukkueeseen ja NHL:n asti. Ammattilaisuuden kynnyksellä oli lisäksi tyypillistä, että opinnoista luovuttiin kokonaan tai niitä suoritettiin jääkiekkoilun sivussa ilman suurempaa motivaatiota.

Joukkueena menestymisen taustalta löytyi haastateltavien mukaan selkeästi kolme syytä: kova vaatimustaso, onnistunut roolitus ja yhtenäisyys. Joukkueurheilussa menestymisen kulmakivien lisäksi oheiset syyt ja alla oleva sitaatti erään mestaruuden perimmäisistä syistä kuvaa mielestäni hyvin sitä ympäristöä, jossa joukkueurheilijan resilienssi kehittyi. Myös Gallin ym. (2008) tutkimuksessa urheilijan todettiin oppineen myöhemminkin hyödylliset motivoituneet luonteenpiirteet ympärillä olevan yhteisön vaikutuksen alaisena.

*”No nää on sellasia kliseitä, mutta pitää niin hyvin paikkansa, että meillä oli ensinnäkin yhtenäinen nippu. Erittäin hyvä roolitus sillo ja joukkue oli rakennettu erittäin hyvi. Jokainen tiesi oman roolinsa ja paikkansa ja kaikki hyöky ne omat roolinsa. Ja sit vaatimustaso oli tosi kova, niin valmennuksen osalta kuin myös me pelaajat vaadittiin toisiltamme hirveesti. Pumpattiin toisiamme ja no klisee, mutta tosi yhtenäinen joukkue ja kaikki oli tarpeeks nälkäsiä ja halukkaita voittamaan, niin ne oli ehkä ne isoimmat jutut mitkä sitten ratkas ja sitten kunnianhimo ja päämäärätietoisuus nää on näitä urheilumaailman juttuja, mutta ne kyllä näky niin selvästi sillo.”*

Oheinen kertomus kuvaa hyvin sellaista tarkoituksenmukaista ja päämäärätietoista menestyksen rakentamista, mutta toisaalta urheilussa aina silloin tällöin tapahtuu jotain, mikä on jopa hieman mystistä. Pitkään vaikeuksia kokenut joukkue muuttaakin yhtäkkiä suuntaa ja alkaa menestyä. Näkisin, että siinä on pohjimmiltaan kyse juuri Richardsonin (2002) kuvaamasta resilienssin prosessista ja resilienssistä uudelleen integroitumisesta (Kuvio 1). Pettymyksiä kokenut joukkue ymmärtää tarpeen muutokseen, tunnistaa muutettavat asiat ja ryhtyy yhteisesti toteuttamaan muutosta. Tämän prosessin onnistuneen toteuttamisen seurauksena voi syntyä hämmäntäviä menestystarinoita, joista tässä yksi:

*”Sehä oli ihan tota ööö... tommosta nyt ei vaan voi enää ikinä tapahtua, et sehän oli ihan... mehän oltiin vielä tammikuussa, oltiinko me 12 tai 13 runkosarjassa ja sitte se kääntyi. Meillä oli kaks vaihtoehtoa et joko me luovutetaan tai yritetään ihan kunnolla ja sitten niitä alko niitä voittoja vaan tulemaan ja sitte siinä lähti... sähän iteki tiiät, ku se flow tulee päälle, niin se vaan pyöri ja meni ja tuli semmonen tunne, että ihan sama mitä tässä pelissä tapahtuu, niin me voitetaan. Se vaan pyöri ja jatku loppuun asti ja se sitten vielä päätty niinku tosi hyvin, mutta eihän tommosta niinku tavallaan tuommosta et pysty toistamaan, et siin ei ollu ehkä semmosta selkeetä niinku tiiäksä kaavaa.”*

Loukkaantumiset aiheuttivat tietysti fyysistä kipua ja terveyshuolia, mutta sen lisäksi haastateltavat kertoivat niiden johtaneen henkisesti raskaisiin aikoihin, urheilullisen kyvykkyyden heikkenemiseen, rahakkaiden sopimuksien menettämisiin ja välien heikkenemiseen valmentajan kanssa. Käytännöllisenä toimintakeinona loukkaantumisista toipumiseen toimi luonnollisesti kirurginen leikkaustoimenpide sekä räätälöidyt kuntoutus- ja harjoitusohjelmat. Haastateltavien kertoman mukaan toipumisprosessiin liittyi kuitenkin resilienssin kehityksen kannalta olennaisia tekijöitä, kuten sinnikkyyttä, päättäväisyyttä, intohimoa, palavaa halua, paljon töitä sekä positiivista henkistä tukea perheenjäseniltä ja joukkueovereilta. Tässä yhden haastateltavan pohdintaa omasta toipumisesta erään hyvin vakavan loukkaantumisen jäljiltä:

*”Vieläkin mennään epämurkavuusalueelle... Se oli paha paikka ja sit kuitenkin siitä niinku kaikki meni sillä tavalla ok ja ei siinä sillä tavalla pitäny pystyä enää pelaamaan ollenkaan, koska tota... Mut ite olin kuitenkin päättäny, et se halu ja motivaatio on kuitenkin vielä niin kova, että mä en tuu sitä (lopettamista) hyväksymään... Mulla oli vielä niin kova intohimo tohon pelaamiseen ja se halu tehdä niinku vastoin todennäköisyyksiä, niinku varsinki semmone, et mä olin päättäny, et mä pelaan ja varmaan se ajo kanssa, et kun siinä oli ollu... Mitä meni sen (loukkaantumisen) takia niinku ohi... niin se, että halu saavuttaa ne samat asiat... että pystys ne täyttämään.”*

Tämän osion tarkoituksena oli ennen kaikkea kuvata sitä todellisuutta ja ympäristöä, missä jääkiekkoilijat ovat tyypillisesti eläneet ja missä heidän resilienssinsä on kehittynyt. Tietenkään kaikki haastateltavat eivät olleet kokeneet täysin samoja asioita, mutta selkeitä yhtäläisyyksiä jääkiekkomaailman toimintatavoissa on havaittavissa haastattelujen perusteella. Seuraavaksi siirrytään käsittelemään muutoksen harkintavaihetta, joka alkaa silloin, kun pelaaja ymmärrys urheilu-uransa rajallisuudesta kasvaa esimerkiksi iän karttumisen tai loukkaantumisen seurauksena.

## **4.2 Harkinta**

Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan harkintavaiheessa muutoksen tarve on jo ymmärretty ja on alettu tekemään käytännöllisiä

toimenpiteitä muutoksen toteuttamista varten (Prochaska ym., 1992, 1103–1104). Harkintavaihe on myös aiemmissa urheilijoiden uranvaihdoksia koskeneissa tutkimuksissa (esim. Alfermann ym. 2004) ollut tärkeässä roolissa uudelle uralle adaptoitumista ajatellen, sillä sen aikana urheilijan on mahdollista suunnitella ja tehdä tarvittavia valmisteluita helpottaakseen varsinaisen muutoksen toteuttamista. Tässä tutkimuksessa selvitin harkintavaiheeseen liittyen haastateltavilta, että milloin he tosissaan alkoivat miettiä uranvaihdosta ja mitä tunteita se aiheutti sekä heidän konkreettisia tapoja valmistautua edessä olevaan muutokseen esimerkiksi kouluttautumisen, verkostoitumisen ja taloudellisen varautumisen suhteen. Siirryn tässä kohtaan tarkastelemaan haastateltuja yksilöinä, koska sopeutumisen kannalta olennaisia ja erottavia tekijöitä alkaa selvästi tulla esiin tässä vaiheessa.

Kuten jo aiemmin mainitsin, haastattelemani entisistä jääkiekkoilijoista kahden (H1 ja H2) urheilu-ura päättyi loukkaantumiseen, mikä tarkoitti sitä, että tietoinen harkintavaihe jäi toisella (H1) näistä kokonaan puuttumaan ja toisella (H2) se jäi kesken. Toiset kaksi (H3 ja H4) teki lopettamispäätöksen omilla ehdoillaan ja saivat harkita päätöstään rauhassa. Tästä huolimatta kaikilla haastatelluilla oli kuitenkin jonkinlainen käsitys tulevaisuudessa edessä olevasta muutoksesta, sillä kaikki olivat pyrkineet varautumaan tulevaan esimerkiksi urheilu-uran aikaisen verkostoitumisen sekä taloudellisen varautumisen avulla. Taloudellinen varautuminen oli tapahtunut kaikilla käytännössä urheilijoille suunnattuihin rahastoihin sijoittamalla. Verkostoitumisen osalta kaikki haastateltavat pohtivat puolestaan sitä, että nuorempana sitä ei oikein mahdollisuuksista huolimatta ymmärtänyt tehdä, mutta uran loppuvuosina sen merkitys oli ymmärretty ja sitä oli kaikkien osalta alettu toteuttaa uran loppuvaiheissa.

Toiselle uralle kouluttautumisen suhteen alkoi sitten näkyä jo suurempia eroja haastateltujen välillä. Loukkaantumiseen uransa päättäneistä H1 ei ollut lainkaan ehtinyt miettiä tulevaa ammattiaan saati kouluttautua siihen. Hänellä oli vain kaukainen haave siitä, mitä toinen ura voisi sisältää. H2 oli puolestaan jo ehtinyt aloittaa uuteen ammattiin tähtäävät opinnot. Omilla ehdoilla lopettaneista H3 oli käynyt jääkiekkoilijoille suunnatun koulutusohjelman ennen urheilu-uran lopettamista, kun taas H4 haki koulutukseen, mutta ei sinne kuitenkaan päässyt.

Sitä miksi näin kävi, voidaan pohtia esimerkiksi henkilöiden identiteetin kautta. H1:n osalta on selvästi havaittavissa vielä lopettamisenkin hetkellä vallinnut vahva urheilijaidentiteetti, joka todettiin muutosta vaikeuttavaksi tekijäksi esimerkiksi Groven ym. (1997) tutkimuksessa. Hän näki itsensä jääkiekkoilijana, suuntasi edelleen voimavaransa siihen eikä ainakaan tietoisesti miettinyt muita vaihtoehtoja.

*”Kyllä se oli niin palava halu (pelaamiseen), vaikka niitä loukkaantumisia oli... Kyllä sitä ei niinku miettiny millää tavalla ennen ku se sit yks päivä tapahtu... Ei siihen niinku minä en kerenny valmistautua. Silti vaikka ikää oli, niin se silti kesken tavallaan loppu, että sitä ei minkäänlaisia suunnitelmia ollu kyllä tehny eikä mitään ollu miettiny.”(H1)*

H2:n tapauksessa urheilijaidentiteetti oli hieman alkanut heikkenemään, uteliaisuus tulevaisuudesta herännyt ja käytännön toimenpiteitä oli tehty toista uraa ajatellen ennen kohtalokasta loukkaantumista.

*"...mä oon yleensä suunnitelmallinen ihminen, et haluan niinku mieltä ja vähän niinku vielä kattoo sinne kulman taakse, et mitä siellä on. Ja mä aattelin vaan, et okei mä alotan opinnot ja vasta sitten, ku mä lopetan jossain vaiheessa, niin mulla on sit mistä jatkaa suoraan sitä elämää sitten eteenpäin ilman lätkää... niin ei siinä oikeestaan, mietin vaan, että sitte jossain vaiheessa se kumminkin loppuu. Ehkä se oli siinä kolmenkymppin tietämällä huomaa, että kymmenisen vuotta pelannu ja ehkä kymmentä vuotta ei oo enää eessä. Tavallaan siinä oli taitevaihe, että tässä on varmaan muutaki elämässä ku se pelkkä lätkä."(H2)*

Selkeänä erona H1 ja H2 välillä on kommenttien perusteella se, että H1 eli elämäänsä eteenpäin melko lyhytjänteisesti ja oli täysin sitoutunut jääkiekon pelaamiseen. Tämä viittaisi siihen, että hänen ajatuksissa on ollut voimakkaana se, että johonkin toiseen asiaan panostaminen heikentäisi menestymistä jääkiekossa. Tällainen ajattelu saattaa olla laajemminkin valloillaan urheilumaaailmassa, sillä kuten Park ym. (2012, 448) tutkimuksessaan totesivat, myös valmentajat saattavat kehottaa urheilijoitaan keskittymään pelkästään urheiluun, koska pelkäävät, että toisen uran aktiivinen suunnittelu ja edistäminen voi vaikuttaa negatiivisesti urheilu-uraan. H2 puolestaan ajatteli pitkäjänteisemmin ja avarakatseisemmin, mikä näkyi aktiivisena toisen uran suunnitteluna ja käytännön toimenpiteinä opintojen suorittamisen muodossa jo urheilu-uran aikana. Tähän liittyen tein huomion, että Leen ym. (2013, 272) kokoamien (Taulukko 1) resilienssiin vaikuttavien tekijöiden lisäksi tässä kontekstissa muutoksen onnistumiseen saattaa vaikuttaa myös yksilön pitkäjänteisyys ja avarakatseisuus tulevaisuuttaan kohtaan. Tämä voisi mielestäni olla ikään kuin vastaus siihen, että mikä psykologinen ominaisuus auttaa jääkiekkoilijoiden tapauksessa suunnittelemaan uranvaihdesta kesken urheilu-uran, jotta muutos olisi helpompi toteuttaa.

Omaehtoisesti lopettaneilla harkintavaiheen alku ja ensimmäiset ajatukset urheilu-uran loppumisesta syntyivät siitä, että he eivät loukkaantumisten jäljiltä päässeet enää entiselle tasolle jääkiekkoilijoina ja pelikykyiseksi toipuminen vaati pitkän ja raskaan kuntoutusjakson. Molemmat kuitenkin jatkoivat urheilu-uraansa vielä useiden vuosien ajan, minkä vuoksi heidän urheilijaidentiteetti ehti hiipua ja urheilu-uran jälkeiset suunnitelmat selvitä ennen lopullista päätöstä lopettamisesta.

*"No tottakai luonnollisesti ihan iän kautta se tulee ja sit kuitenkin noita loukkaantumisia siinä oli ollu, niin se oli aina niin järkyttävän työn takana, että pääsee taas siihen kuntoon, missä mä ite halusin olla ja vaadin itseltäni, et kyllä se tieteenki... se oli aika paljon syöny tota kroppaaki, et kyllä se rupes sieltä pikkuhiljaa se kroppaki ilmottelemaan, et tässä pitää kohta ruveta jarruttelee."(H4)*

Harkintavaiheen tärkeys tulee konkreettisesti ilmi seuraavassa H3:n sitaatissa. Jääkiekkoilijana hän on oppinut tuntemaan itsensä ja ymmärtää

menestyneensä intohimon ja motivaation kautta. Hän tietää, että hänen kunnianhimosensa ei tule katoamaan siinä vaiheessa, kun urheilu-ura päättyy, vaan hän pyrkii löytämään samat intohimon ja motivaation tunteet jostain muualta. Tämä ei välttämättä vahvan urheilijaidentiteetin omaavalta onnistu nopeasti, vaan se vaatii aikaa, itsensä tutkiskelua ja lopulta konkreettisia toimia.

*”Mä en halunnu lähteä opiskelemaan jotain vaan sen takia, että mun pitäis opiskella. Mää koin, et se ei motivoi mua. Sitte oli tuo tota Haaga-Heliam avattiin tällänen niinku kiekkoiljoitten opintopolku ammattikorkeeseen. Se oli ensimmäinen mikä mua kiinnosti ja mä lähin siihe niinku mukaan... Siinäkin vaiheessa ei ollu mielessä, et mä niinku lopetan, vaan sen niinku ties, että jossain vaiheessa se tulee (lopettaminen) ennemmin tai myöhemmin. Niin tota rupes vähän valmistautumaan niinku siihe (lopettamiseen)...”(H3)*

Yhteenvetona harkintavaiheessa jääkiekkoilijan on siis mahdollista tehdä sekä valmistavaa henkistä valmistautumista sekä pieniä konkreettisia käytännön tekoja pelaamisen ohessa, jotta olisi mahdollisimman hyvissä lähtökohdissa aloittamaan sopeutumisen toiselle uralle lopettamispäätöksen hetkellä. Haastateltavien resilienssi uranvaihdoksessa alkoi kolmella ilmetä jo tässä vaiheessa, kun muutostarve tunnistettiin ja valmistautuminen muutokseen alkoi. Ensimmäiset ajatukset tulevasta jääkiekkouran loppumisesta olivat haastateltavilla tyypillisesti negatiiviset jopa kauhunsekaiset, mutta varsinkin harkintavaiheen kokonaan läpi käyneillä ilmeni jo tässä vaiheessa Leen ym. (2003) mukaisia resilienssiä edistäviä ominaisuuksia. Hyvän itsetunnon kautta rakentui luottamusta omiin kykyihin ja optimismia tulevaisuutta kohtaan.

### 4.3 Päätöksenteko

Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan päätöksentekovaiheessa muutos muuttuu konkreettisemmaksi ja todellisia vaihtoehtoja aletaan etsimään, päätös muutoksesta syntyy ja lisäksi suunnitelmaa saatetaan hieman muuttaa (Prochaska ym., 1992, 1104). Parkin ym. (2012, 450) mukaan urheilijat kokivat prosessin negatiivisimmat emootiot varsinaisen lopettamispäätöksen hetkellä ja ennen sitä. Päätöksentekovaiheen osalta pyrin selvittämään syitä, miksi haastateltavani päätyivät lopettamaan uransa ammattijääkiekkoilijoina, minkälaisia tunteita he kävivät lopettamisen hetkellä läpi, tyytyväisyyttä loppuneeseen uraan ja luottavaisuutta tulevaisuutta kohtaan.

Kaikilla tutkittavilla ilmeni jonkinlaisia negatiivisia tuntemuksia lopullisen lopettamispäätöksen hetkellä tai viimeisen pelatun ottelun jälkeen riippumatta siitä syntyikö lopettamispäätös omasta tahdosta vai loukkaantumisen aiheuttamana. Negatiivisten tunteiden voimakkuus ja kesto erosivat kuitenkin merkittävästi sen mukaan saiko haastateltava lopettaa omilla ehdoilla vai ei.



Haastavimpaan tilanteeseen päätyi H1, joka käytännössä suoraan esiharkintavaiheesta hyppäsi päätöksentekovaiheeseen ja siinäkin varsinainen päätös tuli ulkoiselta taholta eli lääkäriltä, joka totesi H1:n vammat niin pahoiksi, ettei jääkiekon pelaaminen enää ollut mahdollista. Päätöksentekovaihe oli haastattelun perusteella hänen kohdallaan vaikea ajanjakso enkä havainnut ainuttakaan resilienssiä edistävää ominaisuutta tässä vaiheessa. Sen sijaan hän raportoi monesta riskitekijästä resilienssin suhteen, kuten identiteetin menemisestä murskaksi, yksin jäämisestä, katkeroitumisesta ja lopulta masennuksesta. Lisäksi H1 koki joutuneensa lopettamaan aivan liian aikaisin, hänen suhteensa valmentajaan oli uran loppuaikoina erityisen negatiivinen ja hänellä ei ollut lainkaan luottamusta omiin kykyihinsä tulevaisuuden työelämän suhteen. Alla hieman hänen pohdintaa lopettamispäätöksen jälkeisestä ajasta.

*"...koko identiteetti meni täysin niinku murskaks ja tottakai sitä alkuun niinku katkeroitu, et miksi näin... kyllä se oli aika kova muutos, että on kuitenkin ollu koko uran semmosessa isossa joukkueessa 20-30 ihmistä joka aamu ja joka päivää... ja lopuks sitte sitä on niinku täysin yksin, et se oli ehkä se yks niinku kovimmista paikoista. Ei ollut enää aamulla niinku mihin mennä." (H1)*

H2:n kohdalla lopettamispäätös tuli myös ulkoisesti. Pitkän kuntoutusjakson ja perinpohjaisen selvittelyn jälkeen useampi lääkäri totesi hänen vammansa liian vakaviksi eikä jääkiekon pelaaminen enää ollut mahdollista vaikka haluja siihen olisi ollut. H2:n mukaan hänen oli lopettamisen jälkeen vaikeaa päästää irti jääkiekosta.

*"No olihan se helvetin iso muutos! Ja monelle oon sanonu, et en muista aikaa ennen lätkää. Pikkupoikana ku sen alotti, niin on ollu aina mukana elämässä ja tota kyl se oli... oli vaikee paikka ja pitkään meni et tota tavallaan pääs irti siitä hommasta ja elelin seuraavana vuonnaki, kattelin aina aikatauluja, mikä peli ja nyt jätkät on jäällä ja näin pois päin ja vaimo sano, et huomaaksä et sä elät vieläki sitä rytmiä..." (H2)*

Kuitenkin H2 raportoi monesta resilienssiä edistävästä ominaisuudesta jo päätöksentekovaiheessa. Huolimatta ikävästä uran päättäneestä loukkaantumisesta hän kertoi olevansa tyytyväinen jääkiekkoilijan uraansa, hänellä oli hyvä tukiverkosto auttamassa ja hyvän itsetunnon kautta hän suhtautui tulevaisuuteen optimistisesti ja omiin kykyihinsä luottaen. Lisäksi hänellä oli selvä suunta uudelle uralle, jota hän lähti heti lopettamispäätöksen jälkeen aktiivisesti edistämään korkeakouluopintojen kautta.

H3:n lopettamispäätös syntyi epämukavan pelikauden jälkeen omasta tahdosta. Hänen kohdallaan vaikeudet jääkiekon saralla johtivat haluun lähteä selvittämään muita innostavia ja motivoivia työmahdollisuuksia jääkiekon ulkopuolelta. Selvittelyn tuloksena löytyi kiinnostava vaihtoehto, joka lopulta johti uuden työpaikan vastaanottamiseen ja jääkiekkouran lopettamiseen. Lopullinen päätös uran lopettamisesta ei H3:n mukaan ollut kuitenkaan helppo vaan päätöksentekoprosessiin liittyi paljon vuoristoratamaisia mielialojen vaihteluita.

*"...se ihan lopullisen päätöksen tekeminen... se oli kyllä vaikee. Enhän mä pystyny... mä en pystyny syömään koko päivänä, ku mää olin sopinu sen tapaamisen, et mää otan sen (työpaikan vastaan). Sit rupes siinä vaiheessa vielä epäilyttämään, et onks tää niinku oikee, ku mulla on tämmönen olo ja sit siinäki mää sain sen kumottua. Sit ku mä tein sen, mä aattelin, et se helpottaa, mut tuli vielä hiroempi olo. Niinku aivan sellanen niinku, että niinku kauhunsekasia tunteita, että oon tehny suurimman virheen ikinä ja tiiäksä, ku jatku se olo, se ei lähtenykään niinku illallakaan pois, niin rupes se päätös niinku kaduttaa... seuraavana päivänä se oli vähän niinku parempi, mut siinä meni niinku kaks päivää, kunnes tuli se, että oon innostunut ja et mä oon tehny niinku oikein."(H3)*

Resilienssiä tukevia ominaisuuksia H3:n päätöksentekovaiheesta on havaittavissa paljon, joista aktiivinen vaihtoehtojen selvittäminen on ehdottomasti yksi. Hän myös pyrki sekä onnistui löytämään sellaisen työpaikan, josta koki olevansa innostunut ja motivoitunut. Tämä kertoo mielestäni hyvästä itsetunnosta sitä kautta, että hän on oppinut jääkiekkouralla menestymään intohimoisen ja motivoituneen työnteon seurauksena ja pyrkii myös toisella urallaan sellaiseen rooliin, jossa on mahdollista toteuttaa näitä samoja toimintatapoja. Lisäksi hän kertoi hyvästä vertaistuesta, jota sai päätösprosessin aikana sekä luottamuksesta omiin kykyihin ajatellen vastaanottamaansa työpaikkaa. Toki samaan hengenvetoon hän kertoi, että kyllähän se hieman pelotti ottaa vastaan täysin erilainen työ, mikä viittaisi pieneen ahdistuksen tai stressin tunteeseen edessä olevaa muutosta kohtaan. Resilienssiä edistävät tekijät olivat kuitenkin huomattavasti vahvemmat riskitekijöihin verrattuna.

H4 päätöksentekovaihe poikkesi muiden vastaavista, sillä hän oli ainoa, joka oli tehnyt päätöksen jääkiekkouran lopettamisesta ennen kuin pelaaminen varsinaisesti loppui ja pelasi viimeisen pelinsä tietäen, että se tulisi olemaan hänen viimeinen ottelu jääkiekkoammattilaisena. H4:n voidaankin tulkita käyneen läpi Parkin ym. (2012, 450) mukainen päätöksenteon lykkäysvaihe, jossa urheilija on periaatteessa päättänyt lopettaa uransa, mutta jatkaa silti urheilemista ja valmistautuu samalla urheilu-uran jälkeiseen elämään.

H4 kertoi alustavan lopettamispäätöksen syntyneen ennen viimeisen pelikauden alkua ja lopullinen päätös vielä ennen kauden puoliväliä. Laukaisevana tekijänä lopulliselle päätökselle oli loukkaantuminen ja sen jälkeiset tuntemukset siitä, että riittävää energiaa ja intohimoa oman vaatimustason mukaisen pelikunnon saavuttamiseen ei enää ollut. H4 pelasi kuitenkin kauden vielä loppuun asti ja sopi samalla toisen jääkiekkoon liittyvän työpaikan vastaanottamisesta. Selvät kuviot uran jälkeiseen elämään ja vahva tunne oikeaan aikaan lopettamisesta johtivat siihen, että uran loppuminen ei aiheuttanut juurikaan negatiivisia tuntemuksia H4:lle.

*"No kyl se (lopettaminen) oli aika pitkälle semmonen järjellä tehty päätös. Kyllähän se tietty sit, ku se viimeinen peli oli pelattu, niin sit tavallaan semmone... no ehkä jopa osittain pieni helpotus ja semmonen haikeus, et siin tiesi, et se on aikalailla viimestä kertaa, ku kopissa pyörii jätkien kanssa ja on saanu valmistautua siihe peliin ja on saanu antaa kaikkes siellä kaukalossa. Et kuitenki aika pitkään sitä oli tehny, ni sillai*

*helppo päätös, mut kyllä se silti niinku semmose haikeuden tunteen tai semmosen aiheutti.”(H4)*

H4:n lopettamisesta aiheutuneiden negatiivisten tunteiden vähyys liittyy todennäköisesti juuri hyvin suunniteltuun ja valmisteltuun uranvaihdokseen, sillä esimerkiksi Alfermann ym. (2004) ja Stambulova ym. (2007) totesivat tutkimuksissaan suunnitellun uranvaihdoksen olevan suunnittelematonta helpompi. Toki myös H4 kertoi jonkinlaisesta epävarmuudesta muutokseen liittyen, mutta pääosin suhtautuminen oli kuitenkin luottavainen.

H4 pitkin omaa muutostaan verrattain helppona ja hän ikään kuin vain siirtyi tehtävästä toiseen suunnitellusti ja hallitusti. Resilienssin suhteen tämä voidaan mielestäni tulkita kahdella tavalla. Toisaalta H4:n tapauksessa resilienssiä ei päätöksentekovaiheessa tarvittu samalla lailla kuin muilla haastatelluilla, koska mitään suurempaa vastoinkäymistä tai negatiivisia mielialoja hänen ei tarvinnut kokea. Toisaalta kuitenkin voidaan miettiä, että ehkä resilienssiä edistävät ominaisuudet olivat tärkeässä roolissa siinä, että hän vältti uranvaihdokseen liittyvät vastoinkäymiset ja negatiiviset tunteet. Hän pystyi ainoana tähän tutkimukseen haastatelluista keskittymään sekä täysipainoiseen urheilemiseen että urheilu-uran jälkeisen elämän järjestämiseen niin, että viimeisen pelatun pelin jälkeen hän tiesi tarkalleen mitä alkaisi tulevaisuudessa tekemään. Lisäksi haastattelussa ilmeni optimismia ja luottamusta omiin kykyihin tulevaisuutta ajatellen sekä verkostolta saatua tukea, joka konkretisoitui lopulta ensimmäiseksi urheilu-uran jälkeiseksi työpaikaksi.

Yhteisenä yhteenvedona päätöksentekovaiheesta voidaan todeta, että jääkiekkouran lopettamispäätös on johtanut hyvin erilaisiin elämäntilanteisiin ja mielialoihin. Suuri muutos elämässä on aiheuttanut jokaiselle epävarmuutta, mutta sen määrä vaihtelee paljon. Loukkaantumisten vuoksi lopettamaan joutuneet päätyivät huomattavasti vaikeampaan tilanteeseen omilla ehdoilla lopettaneisiin nähden. Resilienssiä ajatellen muutosta edistävät ominaisuudet alkoivat kuitenkin vaikuttaa H1:stä lukuunottamatta jo päätöksentekovaiheessa niin, että itse muutos lähti sujumaan hyvin alusta alkaen. Resilienssiä edistävistä ominaisuuksista havaitsin haastattelujen perusteella erityisesti optimismia, hyvää itsetuntoa, luottamusta omiin kykyihin ja positiivista affektia, joka ilmeni ennen kaikkea aktiivisuutena lähteä nopeasti selvittämään erilaisia mahdollisuuksia uran jälkeistä elämää silmällä pitäen.

#### **4.4 Toiminta**

Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan toimintavaiheessa tapahtuu muutoksen näkyvin osa eli ihmisen käyttäytyminen muuttuu. (Prochaska ym., 1992, 1104.) Parkin ym. (2012, 450) mukaan urheilijoiden kontekstissa tämä tarkoittaa sitä, että urheilu-ura on loppunut ja siirtyminen toiselle uralle on konkreettisesti alkanut. Muutoksen onnistumisen kannalta tämä vaihe on

tärkeä ja resilienttejä ominaisuuksia tarvitaan toimintavaiheen aikana paljon. Tämä onkin tutkimukseni kannalta erityisen mielenkiintoinen vaihe ja haastateltavien resilientit kyvyt nousivat haastatteluissa hyvin esille. Haastattelukysymyksillä pyrin selvittämään lopettamispäätöstä seuranneen vuoden aikaisia tapahtumia, tunteita ja haastateltavan saamaa sosiaalista tukea verkostoltaan. Selvitin myös kokivatko haastateltavat, että urheilu-uralla kohdatut vaikeudet ja niiden voittaminen helpottivat sopeutusmisprosessia toiselle uralle.

H1:n kohdalla toimintavaihe oli muista poikkeava, koska urheilu-uran päättänyt loukkaantuminen aiheutti vakavia terveysongelmia ja hänen täytyi keskittää kaikki energia niin fyysisen kuin henkisenkin terveydentilan parantamiseen. Sopeutuminen toiselle työuralle alkaisi vasta terveydentilan kohentumisen jälkeen.

Käytännössä tämä tarkoitti H1:n mukaan sitä, että kaikki ylimääräinen aktiviteetti oli unohdettava ja ohjelmassa oli vain viikoittaisia tapaamisia ammattiauttajien kanssa sekä muuta kuntoutumista ja toipumista edistävää toimintaa. Tässä kohtaan havaitsin H1:n kohdalla ensimmäiset merkit resilienssiä edistävästä ominaisuudesta ja nimenomaan positiivisesta affektista, kun hän kertoi pystyneensä sitoutumaan täysin kuntoutusohjelmaan ja unohtamaan kaiken muun kuntoutuksen kannalta tarpeettoman aktiviteetin. Vahvan sitoutumisen seurauksena H1 oli saanut hoitohenkilökunnalta paljon positiivista palautetta ja toipumisvauhti oli kuulemma ollut normaaliin verrattuna puolet nopeampi.

H1:n positiivinen affekti alkoi näkymään myös aktiivisuutena sopivan sosiaalisen tuen löytämisessä. Hän totesi, että jääkiekkoon liittyvä verkosto suurimmaksi osaksi hävisi ympäriltä, mutta tukea hän onnistui saamaan ammattiauttajien lisäksi perheenjäseniltään, jääkiekon ulkopuolelta tulleilta pitkäaikaisilta ystäviltä sekä samankaltaisen kohtalon jääkiekossa kokeneilta vertaisiltaan, joiden kontaktoimisessa hän kertoi olleensa itse aktiivinen. Verkostolta ja psykologeilta saama tuki auttoi pikkuhiljaa H1:stä pääsemään eroon katkeruudesta, mikä oli hänen mukaansa prosessin ratkaisevin tekijä. Tämän lisäksi myös hänen fyysinen terveydentilansa alkoi kohentua, mistä seurasi mahdollisuus aloittaa käytännön toimet tulevaisuuden haaveammattiin kouluttautumiseksi, mikä taas luonnollisesti lisäsi optimismia tulevaisuutta kohtaan.

H2:n kohdalla urheilu-uran loppuminen muutti käytännössä elämää siten, että hänestä tuli täysipäiväinen opiskelija ja yhteinen aika perheen kesken lisääntyi. Elämässä oli siis edelleen runsaasti sisältöä, mutta se oli nyt erilaista aiempaan verrattuna. Jääkiekkoilu oli vaatinut paljon aikaa eikä pitkän pelikauden aikana ollut mahdollisuuksia pitää lomaa, joten opiskelu antoi enemmän liikkumavaraa ja vapautta perheen yhteisen ajan ja lomien suunnitteluun. Tämän lisäksi opinnot toivat uutta sisältöä elämään, mutta silti hänen olisi aika ajoin tehnyt vielä mieli pelata jääkiekkoa, mikä ilmeni esimerkiksi siten, että hän näki joka yö unia jääkiekon pelaamisesta puolentoista vuoden ajan lopettamisesta. Hän kuvaili lopettamispäätöstä seuranneen vuoden mielialoja seuraavanlaisesti:

*”Olihan se aika vuoristorataa kumminki, et teki mieli vielä pelata, mut sitte toisaalta taas, et pääs kiinni niihi opintoihin, niin nekin kyllä vei mennessään. Et huomias, että hei tää onki ihan kivaa ja paljon uutta. Pääs oppimaan paljon uusia juttuja, et se opiskelu vei aika hyvin mennessään ja tota toisaalta tuli aina sillon tällön niitä et ei vitsi ois kyllä kiva... Tai tulikin niitä, että ois tosi kiva pelata vielä ja mennä tuolla. Mut se oli vähän niinku hyöä se uus uuskin elämä sinällään. Paljon uusia juttuja ja paljon uusia ihmissuhteita ja uusia ystäviä löytyi ihan niinku kaukalon ulkopuolelta, et mistä oon erittäin kiitollinen myös.”(H2)*

Vaikeammista hetkistä hän kertoi selvinneensä keskustelemalla vaimon sekä muiden jääkiekkouran samoihin aikoihin lopettaneiden kanssa. Myös urheilu-urasta oli vaikeina hetkinä paljon apua, sillä H2:n mukaan uran aikana kohdatut pettymykset ja vastoinkäymiset olivat opettaneet käsittelemään ja ratkaisemaan vaikeita asioita. Resilienssin kannalta sosiaalinen tuki oli siis vahvaa ja korkeakouluopintojen suorittaminen oli selvästi innostavaa, mistä seurasi kasvavaa optimismia tulevaisuutta kohtaan. Verkostot myös kasvoivat sekä opintojen että lasten harrastuksien kautta, mikä oli positiivinen asia sosiaaliselle H2:lle. Kokonaisuutena H2:n toimintavaihe oli pakon saneleman lopettamispäätöksen jälkeen vaativa, mutta hänen kohdallaan resilienssin ominaisuudet ja jo esiharkintavaiheessa aloitetut valmistelut toista uraa ajatellen auttoivat hänet selviämään vaativasta vaiheesta. Uudenlaisen elämän hyvien puolien havaitsemisen kautta ja riittävän ajan kulumisen myötä hän yhä paremmin hyväksyi jääkiekkouran loppumisen ja kykeni aktiivisesti edistämään toista uraansa.

H3:n elämä muuttui toimintavaiheessa siten, että jääkiekon pelaaminen vaihtui ensin uuden työn opetteluksi ja sitten sen tekemiseksi. Perhe-elämän suhteen H3 koki positiiviseksi asiaksi sen, että viikonloppuna oli aikaa perheelle aivan eri tavalla kuin peliuran aikana. Erona H1:n ja H2:n toimintavaiheisiin H3 ei raportoinut minkäänlaisista negatiivisista tunteista toimintavaiheessa. Lopettamispäätöksestä aiheutuneista ikävistä tunteista toivuttuaan, hän kertoi aidosta innostuksesta ja motivoitumisesta uutta työtä kohtaan. Tätä tunnetta hän ei enää moneen vuoteen ollut saanut jääkiekon parista, minkä vuoksi uusi elämä lisäsi merkittävästi yhtä resilienssiä edistävää ominaisuutta eli tyytyväisyyttä elämään.

Päätöksentekovaiheessa H3 kertoi vielä pienestä epävarmuudesta omasta osaamisesta täysin uudenlaisessa työssä. Kouluttautumista ei juurikaan ollut ja hän koki, että ”oli vain pelannut jääkiekkoa”. Kuitenkin hän hyvin nopeasti huomasi, että jääkiekkouralla opitut toimintatavat kuten tavoitteellisuus, sääntillisuus ja määrätietoisuus edesauttavat menestystä myös uudessa työssä. Muita jääkiekkouralla opittuja taitoja, joilla on positiivisia vaikutuksia uudessa työympäristössä hän kommentoi näin:

*”Tuolla (jääkiekon parissa) ku tapaavat paljo ihmisiä, niin se ryhmässä toimiminen, niin sama se on tuolla työelämässä. Pitää osata toimia ihmisten kanssa. Tottakai se, että semmosta painetta mitä sää koet urheilussa niinku, niin sillä tavalla ne normaali työelämäpaineet, ni en mä koe ees, että siellä on semmosia. Ainoot asiat mitkä tulee,*

*niin on mitä itse itselleen asettaa. Sit jos on niinku palaverija. Se miten meille on annettu palautetta jääkiekon taholta, niin se on aika kilttiä mitä täällä niinku tulee. Sillä tavalla koen, että oon niinku nauttinu eikä sitäkään osannu aikasemmin hahmottaa. Aattelin vaan, että on vaan pelannu jääkiekkoo ja tehny vaan sitä.”(H3)*

Jääkiekkouran mukana tullut psykologinen pääoma ja elämänkokemus siis edesauttoi sopeutumista, koska niiden avulla luottamus omiin kykyihin lisääntyi ja ennen muutosta koettu pieni pelko ja ahdistus hälveni lopullisesti, kun hän ymmärsi jääkiekkouran positiiviset vaikutukset toiselle uralle. Lopulta H3:n toimintavaiheeseen ei liittynyt merkittäviä vastoinkäymisiä tai negatiivisia emootioita ja konkreettisesti päätöksentekovaiheessa alkanut muutosprosessi jatkui ongelmitta läpi toimintavaiheen. Resilienssin kannalta uudessa työssä menestyminen lisäsi selvästi luottamusta omiin kykyihin ja tyytyväisyyttä omaan elämään. Niinpä kaikki Leen ym. (2013, 272) mukaiset taulukko 1:een kerätyt resilienssiin edistävästi vaikuttavat tekijät ovat käyneet ilmi osana H3:n muutosprosessia jo tässä vaiheessa.

H4 pääsi varsinaiseen toimintavaiheeseen hyvistä asetelmista, kun uusi työpaikka oli jo sovittuna. Hän kertoi, ettei hänen kohdallaan elämä loppujen lopuksi kokenut suurta mullistusta. Jääkiekkoilijan työ vaihtui toisiin tehtäviin jääkiekon parissa, työaikataulut pysyivät samoina ja perhe-elämä jatkui samalla totutulla kaavalla. Emotionaalisesti päällimmäisiä tunteita hän kuvasi näin:

*”No oikeestaan tuli semmonen niinku viimeinen kausi oli lyöty pakettiin, niin tavallaan semmonen helpotuksen olo, et mun ei tarvi lähte nyt räökkää itteeni pururadalle tai salille tai ihan sama mihin, et mun ei tartte reenata, jos mä en haluu.”(H4)*

Kommentista on aistittavissa se, että muutos on ollut positiivinen eikä urheilu-uran loppuminen jäänyt vaivaamaan mieltä samaan tapaan kuin H1:n ja H2:n tapauksissa. Hän toki raportoi, että tietty epävarmuus muutokseen liittyi, mutta jatkaminen tutun lajin parissa ja samanhenkisten ihmisten kanssa teki muutoksesta lopulta helpon. Hän koki myös, että urheilu-uran aikana omaksutut ominaisuudet, kuten kunnianhimo, sitkeys ja periksiantamattomuus helpottivat sopeutumisprosessia uudelle uralle. Tulkintani mukaan resilienssin kannalta edistäväksi tekijäksi tässä vaiheessa nousi erityisesti se, että tyytyväisyys elämään lisääntyi muutoksen myötä. Hän sai jatkaa toimimista tutussa ympäristössä ja suurilta osin tuttujen ihmisten kanssa, mutta pelaamisesta uran viimeisinä vuosina aiheutuneet negatiiviset asiat (esim. loukkaantumiset ja ”itsensä räökkäminen”) jäivät pois.

Yhteenvetona toimintavaiheesta saaduille tuloksille on se, että haastateltavat ovat käyneet läpi hyvin dynaamisen muutosprosessin, jossa toimintavaihe on monella hyvin keskeisessä roolissa. Alkusysäyksen konkreettiselle muutokselle he ovat saaneet hieman eri vaiheissa ja muutoksen laajuus vaihteli tapauskohtaisesti, mutta silti kaikki ovat jollain lailla saaneet muutoksen käyntiin jonkun resilienssiin edistävästi vaikuttavan ominaisuutensa avulla. Tästä on poikkeuksetta seurannut se, että edistäviä

tekijöitä on tullut yksi kerrallaan lisää edellisten tekijöiden positiivisen vaikutuksen myötä ja muutos on sitä kautta edistynyt. Tämä on yhtäläinen huomio sekä urheilijoiden uranvaihdoksia koskeneiden tutkimuksien että resilienssiä koskeneiden tutkimuksien kanssa. Groven ym. (1997, 198) kuvailivat urheilijoiden uranvaihdosta kompleksiseksi ja dynaamiseksi elämäntapaprosessiksi ja Luthar ym. (2000, 543) resilienssiä dynaamiseksi prosessiksi.

## 4.5 Ylläpito

Ylläpitovaiheen tunnusmerkkejä transteoreettisessa muutosvaihemallissa on vanhaan palaamisen välttäminen ja muuttuneen käyttäytymisen jatkaminen. Muutos edelleen jatkuu vaiheen aikana, sillä toimintavaiheessa saavutettuja hyötyjä pitää edelleen vahvistaa. (Prochaska ym., 1992, 1104.) Parkin ym. (2012) urheilijoita ja transteoreettista muutosvaihemallia koskeneessa tutkimuksessa ylläpitovaihe oli jätetty kokonaan pois, koska se ei näkynyt selvästi tuloksissa. Tähän tutkimukseen olen sen sisällyttänyt ja haastattelussa pyrin tutkimaan sitä haastateltavien uuden identiteetin rakentumisen ja tulevaisuuden näkymien kautta. Näillä samoilla kysymyksillä olen pyrkinyt myös selvittämään tapahtuneen muutoksen onnistumista, sillä uuden identiteetin rakentuminen voimakkaan urheilijaidentiteetin tilalle on tärkeää ja koetut positiiviset tulevaisuuden näkymät edelleen edistävät resilienssiä ja siten edelleen jatkuvaa muutosta. Konkreettisen muutoksen kannalta näkyvimmän ja paljon energiaa vaatineen toimintavaiheen jälkeisessä ylläpitovaiheessa haastateltavani jatkoivat muutoksen toteuttamista ja edelleen rakensivat omaa tulevaisuuttaan aiemmissa vaiheissa valitsemaansa suuntaan.

H1 osalta terveysongelmat olivat ylläpitovaiheessa edelleen läsnä jokapäiväisessä arjessa ja niiden vuoksi hänen oli edelleen eletävä hyvin kurinalaista elämää. Aivan samanlaista täydellistä fokusointia omaan tervehtymiseen ei kuitenkaan enää tarvinnut tehdä ja hän pystyi tässä vaiheessa jatkamaan toimintavaiheen lopulla aloittamaansa valmistautumista toista työuraa varten. Tämä teki hyvää uuden identiteetin rakentumiselle ja loi uskoa tulevaisuuteen, kun pahempien terveysmurheiden aikana kaukaiselta tuntunut tulevaisuuden haaveammatti tuntui olevan edes hieman lähempänä toteutumista. Terveysshuolet loivat kuitenkin epävarmuutta H1 tulevaisuuden näkymiin ja on epäselvää pystyykö hän lopulta suoriutumaan tulevaisuudessa haaveammattinsa vaatimuksista. Ympäriällä oleva verkosto on silti viestittänyt, että apua on luvassa, vaikka vastoinkäymisiä jostain syystä tulisi lisää. Hieman ristiriitaisten ajatusten ympäröimänä H1 on päätenyt ajattelemaan tulevaisuudestaan varovaisen positiivisesti, mikä ennustaisi sitä, että haastatteluhetkellä vielä kesken ollut integroituminen uudelle uralle voi hyvin onnistua suurista vaikeuksista huolimatta. Yksi lause kokoaa hyvin H1 ajatukset ylläpitovaiheen aikana:

*"Ku tarpeeks pohjalla käy, ni kyllä sen on oppinu, että aika pienestä kannattaa iloita."*(H1)

Tähän H1:n lauseeseen mielestäni konkretisoituu myös se, miksi esimerkiksi Gallin ja Vealeyn (2008) tutkimuksessa esiin noussut ajatus siitä, että vastoinkäymisistä selviäminen vahvistaa ihmistä. Isojen vastoinkäymisten jäljiltä pienetkin ilonaiheet tuntuvat hyviltä ja toisaalta pienet vastoinkäymiset eivät tunnu niin pahoilta. Ilonaiheet todennäköisesti nostavat jotain resilienssiä edistävää ominaisuutta (esim. optimistisuutta) ja siitä käynnistyy dynaaminen prosessi, jossa resilienssiä edistäviä ominaisuuksia alkaa tulla yksi kerrallaan lisää edellisten positiivisten vaikutuksien seurauksena. Pienet vastoinkäymiset eivät sen sijaan välttämättä edes herätä negatiivisia tunteita (esim. stressi, ahdistus), jotka heikentäisivät yksilön toimintakykyä.

H2:n ylläpitovaihe sisälsi tiivistetysti korkeakouluopintojen suorittamista aina tutkintoon asti, ensimmäisen opintoihin liittyneen työtehtävän tekemistä ja normaalia perhe-elämää. Muutos siis eteni suunnitelmien mukaan ja suunta toista työuraa varten muodostui varsin selkeäksi. H2 pääsi myös eroon voimakkaasta urheilijaidentiteettistään sillä tavoin, että jääkiekkouran loppuminen ei enää aiheuttanut negatiivisia emootioita ja hän pystyi näkemään elämässään muitakin tavoittelemisen arvoisia asioita kuin vain jääkiekon pelaamisen. Siinä mielessä uusi identiteetti on kuitenkin edellisen kaltainen, että kunnianhimoa ja suuria tavoitteita siitä löytyy samalla tavalla, nyt ne vain suuntautuvat urheilun sijasta uudella uralla etenemiseen. Hän olikin haastatteluhetkellä kokonaisuudessaan hyvin tyytyväinen nykyiseen elämäänsä ja suhtautui optimistisesti tulevaisuuteen. Tämä kertoo mielestäni onnistuneesta muutoksen toteuttamisesta ja vahvasta resilienssistä, ottaen erityisesti huomioon se, että hän joutui lopettamaan jääkiekkouransa ikävään loukkaantumiseen.

H3 jatkoi ylläpitovaiheessa samassa työtehtävässä, jossa hän oli aloittanut toimintavaiheessa. Työssä koetut onnistumiset lisäsivät edelleen hänen luottamusta sitä kohtaan, että hän on tehnyt oikean päätöksen lopettamisen ja uuden uravalinnan suhteen. Myös perhe-elämäänsä hän kertoi olevansa tyytyväinen. Identiteetin suhteen H3:lle kävi samoin kuin H2:lle. Hän löysi itselleen hyvin nopeasti tavoittelemisen arvoisia asioita jääkiekon ulkopuolelta, mutta koki, että suuret haaveet ja tavoitteellinen toiminta ovat edelleen tärkeä osa häntä itseään. Tulevaisuuteen hän suhtautui haastattelun hetkellä erittäin positiivisin mielin ja koki, että urheilu-uran lopettaminen ja sen jälkeinen elämä on ollut hyvä ratkaisu. Tämä mielestäni kertoo siitä, että myös H3 muutos on sujunut hyvin ja resilienssi on ollut hyvällä tasolla merkittävässä elämänmuutoksessa.

H4:n ylläpitovaihe sujui myös toimintavaiheessa aloitetun työn parissa ilman vastoinkäymisiä. Hän koki oppineensa uuden työnsä hyvin ja kertoi olevansa tyytyväinen myös perhe-elämäänsä. Aiemmasta urheilijaidentiteettistään hän oli pystynyt luopumaan ja uusi suunta elämälle uuden työn parissa oli hyvin selkeä. Haastattelun hetkellä hän suhtautui tulevaisuuteensa positiivisesti eikä nähnyt siellä uhkia vaan korosti



olevansa ”peruspositiivinen ihminen”. Hänenkin muutoksensa voidaan todeta menneen hyvin ja resilienssi ominaisuudet näkyivät eniten jo jääkiekkouran aikana, jolloin hän kykeni pelaamisen ohella valmistelemaan muutoksen niin hyvin, että uran loppumisen jälkeen vastoinkäymisiä tai negatiivisia emootioita ei juurikaan tullut.

Yhteenvetona ylläpitovaiheen tuloksille voidaan todeta, että vaiheessa ei tullut kenenkään osalta vastoinkäymisiä tai uusia suunnanvaihdoksia. Kaikki jatkoivat muutoksen toteuttamista tai ylläpitoa aiemmissa vaiheissa aloitettujen suunnitelmien mukaisesti. Lopulta kaikki haastateltavat raportoivat positiivisista tulevaisuudennäkymistä, vaikka osa oli kohdannut merkittäviäkin vastoinkäymisiä muutosprosessin alkuvaiheissa. Kaikki olivat myös onnistuneet muuttamaan omaa urheilijaidentiteettiään vähintäänkin sen verran, että näkivät mielenkiintoisia mahdollisuuksia myös jääkiekkokaukalon ulkopuolella.

## 5 POHDINTA

### 5.1 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia urheilu-uransa lopettaneiden jääkiekkoilijoiden uranvaihdosprosessia ja siihen vaikuttaneita psykologisia ominaisuuksia. Teoreettisena viitekehystenä tutkimuksessa toimi transteoreettinen muutosvaihemalli ja resilienssi. Lisäksi aiemmista urheilijoiden uranvaihdoksista koskeneista tutkimuksista oli haettu kontekstiin sopivaa taustatietoa. Muutosprosessin tarkastelu transteoreettisen muutosvaihemallin ajallisesta jäsenyyksestä katsottuna selkeytti huomattavasti tutkimuksen tekoa ja tutkimuksessa etsityt resilienssi ominaisuudet toimivat hyvänä selittävänä tekijänä sille, miksi muutos kussakin vaiheessa eteni positiiviseen tai toisaalta negatiiviseen suuntaan. Tällä tarkoitan sitä, että aina kun tutkittavan kertomuksesta oli havaittavissa resilienssiä edistäviä psykologisia ominaisuuksia, niin tuloksena muutos eteni positiiviseen suuntaan ja kun kertomuksista ilmeni riskitekijöitä resilienssille, niin muutos eteni negatiiviseen suuntaan. Huomioitavaa oli myös se, että yhden resilienssiä

edistävän ominaisuuden aktivoitumisen seurauksena yksi tai useampi toinen muutokseen positiivisesti vaikuttava ominaisuus aktivoitui. Tämän näen erittäin tärkeäksi ilmiöksi muutoksen onnistumisen kannalta, sillä on oletettavaa, että yksi yksittäinen ominaisuus ei vielä takaa onnistumista muutoksen toteuttamisessa, vaan tarvitaan esimerkiksi Lutharin ym. (2000) ja Groven ym. (1997) kuvailema dynaaminen prosessi, jotta muutos voi onnistuneesti tapahtua.

Tulokset antoivat myös vahvistusta siihen, että urheilijat hyötyvät omasta urheilu-urastaan uranvaihdoksen aikana. Resilienssiin positiivisesti vaikuttavista ominaisuuksista erityisesti positiiviseen affektiin liittyvät toimintatavat, kuten esimerkiksi sinnikkyys, päättäväisyys ja aktiivisuus olivat selkeästi urheilu-uran myötä opittuja asioita. Myös urheilu-uralle tyypillisen jatkuvan arvioinnin alla oleminen oli selvästi kehittänyt tutkittavien itsetuntoa, mikä auttoi heitä, kun piti pohtia suuntaa toista uraa varten. Näiden positiivisesta vaikutuksesta dynaaminen prosessi pääsi alkamaan ja muutkin edistävät tekijät alkoivat vaikuttamaan muutosprosessin edetessä näiden positiivisten vaikutuksien seurauksena.

Muutosprosessin vaikeutta määrittivät selkeimmin uranvaihdoksen suunnitteluaste lopettamispäätöksen hetkellä sekä lopettamispäätökseen johtaneet syyt. Hyvin urheilu-uran lopettamiseen valmistautuminen ja omilla ehdoilla tehty lopettamispäätös helpottivat uranvaihdosprosessia merkittävästi tässä tutkimuksessa. Toisin päin tarkasteltuna uranvaihdoksen suunnittelemattomuus ja ulkoisen tekijän myötä (tässä tutkimuksessa loukkaantuminen) tullut lopettamispäätös tekivät muutosprosessista vaikeamman. Nämä tulokset ovat yhtäläiset aiempien urheilijoiden uranvaihdoksia koskeneiden tutkimuksien kanssa, sillä tässä tutkimuksessa loukkaantumisen seurauksena lopettaneiden vaikeudet johtuivat suurelta osin vielä lopettamispäätöksen hetkellä vaikuttaneesta vahvasta urheilijaidentiteetistä, jonka esimerkiksi Grove ym. (1997) totesivat muutosta vaikeuttavaksi tekijäksi. Uranvaihdoksen suunnitteluasteen kannalta samanlaisia tuloksia saivat esimerkiksi Park ym. (2012) ja Alfermann ym. (2004).

Uranvaihdoksen suunnittelu ja urheilijaidentiteetti ovat molemmat asioita joihin urheilijan on mahdollista vaikuttaa etukäteen ja vaikka Leen ym. (2013) kokoamat (Taulukko 1) resilienssiin vaikuttavat tekijät näyttäytyvät hyvin selittävinä tekijöinä muutoksen aikana, on mielestäni syytä tässä kontekstissa pohtia sitä, että minkä vuoksi jotkut pystyvät urheilu-uran aikana valmistautumaan paremmin uranvaihdokseen ja voisiko se nousta ainakin tässä kontekstissa yhdeksi resilienssiin positiivisesti vaikuttavista ominaisuuksista. Esitin jo tutkimuksen tulokset -osiossa, että uteliaisuus omaa tulevaisuuttaan kohtaan ja kyky pitkäjänteiseen ajatteluun voisivat selittää sen, miksi jotkut pystyvät irrottautumaan edes hetkeksi hektisestä urheilijan elämästä ja kykenevät tulevaisuuttaan koskevaan pohdintaan sekä käytännön toimiin edessä olevan muutoksen helpottamiseksi.

Mitä tutkimuksen tulokset sitten tarkoittavat yleisemmällä tasolla ja voiko tutkimusta soveltaa muissakin konteksteissa? Tutkimusaineiston onnistunut tarkastelu alunperin muihin tarkoituksiin suunniteltujen teoreettisten

viitekehysten (transteoreettinen muutosvaihemalli ja resilienssi) kautta mielestäni varmistaa sen, että tässä kontekstissa muutosprosessi ei ainakaan isossa mittakaavassa eroa normaalista. Transteoreettisen muutosvaihemallin osalta ainoa poikkeavuus esiintyi siinä, että tämän tutkimuksen perusteella esiharkintavaihe saattaa jäädä kokonaan väliin loukkaantumisen aiheuttaman uran loppumisen vuoksi. Resilienssin osalta tutkimus ei myöskään suuria yllätyksiä loppujen lopuksi tarjonnut. Tutkimustulokset ja Leen ym. (2013, 272) (Taulukko 1) kokoamat resilienssiä edistävät tekijät olivat yhteyksissä toisiinsa. On mielestäni hyvin loogista ajatella, että kun muutosprosessin keskellä olevalla yksilöllä on hyvä itsetunto ja hän luottaa omiin kykyihinsä, hän on tyytyväinen elämäänsä ja suhtautuu optimistisesti tulevaisuuteen sekä lähtee toteuttamaan muutosta aktiivisesti, päättäväisesti ja sinnikkäästi sekä saa siihen soveltuvaa sosiaalista tukea, niin muutoksen onnistumisen mahdollisuus on ilmeinen sekä tässä että muissa konteksteissa. Myöskään muutoksen suunnittelun ja valmistelun hyödyt tai niiden toteuttamisen vaikeus, kun täysillä keskittyy johonkin muuhun, eivät koske vain nyt tutkittua kontekstia. Esimerkiksi organisaatioita koskevissa tutkimuksissa ilmiötä kutsutaan organisaation molempikätsyydeksi, joka on määritelty organisaation kyvyksi olla tehokas ja toimiva nykyhetken liiketoimintaympäristössä, mutta samanaikaisesti se on valmis nopeasti sopeutumaan ympäristössä tapahtuviin muutoksiin (Raisch & Birkinshaw 2008). Tällainen kyky nousee mielestäni erittäin suureen rooliin tällaisissa ennakoitavissa olevissa muutostapauksissa.

Tietynlainen molempikätsisyys nousi tärkeään rooliin myös tämän tutkimuksen tulosten perusteella ja urheilijoiden uranvaihdoksiin liittyvän jatkotutkimuksen kannalta olisikin mielestäni hyödyllistä ja mielenkiintoista perehtyä tarkemmin esiharkintaan eli urheilu-uran loppuvaiheeseen ja siinä tapahtuneeseen muutosprosessin suunnitteluun, valmisteluun ja käytännön toimenpiteisiin samalla, kun urheilu-uraan panostetaan vielä täysillä. Tämä voisi auttaa ymmärtämään tarkemmin tätä urheilijoiden uranvaihdokseen ja muihinkin ennakoitavissa oleviin muutoksiin liittyvää koko muutosprosessin kannalta selvästi hyvin tärkeää vaihetta entistä paremmin.

## 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*.
- Erpic, S. C., Wylleman, P., & Zupancic, M. 2004. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process: *Psychology of Sport and Exercise*.
- Galli, N., Vealey, R. S., 2008. "Bouncing Back" From Adversity: Athletes' Experiences of Resilience: *The Sport Psychologist*.
- Grove, J. R., Lavalley, D., & Gordon, S. 1997. Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity: *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Kadlcik, J., & Flemr, L. 2008. Athletic Career Termination Model in the Czech Republic: A Qualitative Exploration: *International Review for the Sociology of Sport*
- Knights, S., Sherry, E. & Ruddock-Hudson, M. 2015. Investigating elite end-of-athletic-career transition: A systematic review: *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Krebs, P., Norcross, J. C., Nicholson, J. M., & Prochaska, J. O. 2018. Stages of change and psychotherapy outcomes: A review and meta-analysis: *Journal of Clinical Psychology*
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. 2013. Resilience: A meta-analytic approach: *Journal of Counseling & Development*
- Linnenluecke, M. K. (2017). Resilience in business and management research: A review of influential publications and a research agenda: *International Journal of Management Reviews*.
- Luthans, F. (2002). The need for and meaning of positive organizational behaviour: *Journal of Organizational Behavior*.
- Luthar, S.S. & Cicchetti, D. 2000. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies: *Development and Psychopathology*
- Masten, A. S. & Obradovic, J, 2006. Competence and Resilience in Development: *Annals of the New York Academy of Sciences*.
- Norcross, J. C., Krebs, P. M. & Prochaska, J. O. 2011. Stages of change: *Journal of Clinical Psychology*.
- Park, S., Tod, D. & Lavalley, D. 2012. Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model: *Psychology of Sport & Exercise*.
- Prochaska, J. O., Norcross, J. C. & Krebs, P. M. 1992. In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors: *American Psychologist*.
- Raisch, S. & Birkinshaw, J. 2008. Organizational Ambidexterity: Antecedents, Outcomes, and Moderators. *Journal of Management*.

- Richardson, G.E. 2002. The metatheory of resilience and resiliency: *Journal of Clinical Psychology*.
- Samuel, R., & Tenenbaum, G. 2011. How do athletes perceive and respond to change events: An exploratory measurement tool: *Psychology of Sport and Exercise*.
- Stambulova, N., Stephan, Y., & Japhag, U. 2007. Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes: *Psychology of Sport and Exercise*.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuolle, P. 2001. *Jääkiekkoilijan elämäntaival*. Jyväskylä: Liikunnan kehittämiskeskus, Jyväskylän yliopisto.

## LIITTEET

### Liite 1. Haastattelurunko

#### Esiharkintavaihe

1. Kerrotko ensin urastasi. Miksi valitsit jääkiekon? Miten se alkoi? Missä joukkueissa pelasit?
2. Mitkä olivat urasi kohokohtia?
3. Mitkä asiat olivat perimmäisiä syitä, jotka mahdollistivat äsken mainitsemiesi kohokohtien saavuttamisen?
4. Mitkä olivat vaikeimpia hetkiä urallasi?
5. Miten niistä selvisit?
6. Miten iso osa elämää jääkiekko oli sinulle urasi aikana?
7. Miten tärkeäksi koit roolisi jääkiekkoilijana?

#### Harkintavaihe

8. Missä kohtaan uraasi aloit tosissaan miettiä lopettamista ja siirtymistä ”normaaliin elämään”?
9. Mitkä syyt johtivat tähän pohdintaan?
10. Mitä tunteita se aiheutti?
11. Miten konkreettisesti valmistauduit uran loppumiseen? Kouluttautuminen? Verkostoituminen? Taloudellinen varautuminen?

#### Päätöksentekovaihe

12. Milloin teit lopullisen päätöksen uran lopettamisesta?
13. Miksi teit päätöksen?
14. Mitä tunteita silloin heräsi?
15. Oliko sinulle päätöksen hetkellä selvää, mitä alat tekemään tulevaisuudessa?
16. Lopetitko mielestäsi oikeaan aikaan, liian aikaisin vai liian myöhään?
17. Kuinka luottavainen olit omiin kykyihisi ajatellen ”normaalia työelämää”?

#### Toimintavaihe

18. Mitä elämässäsi tapahtui lopettamista seuranneen vuoden aikana?
19. Millaisia tunteita ja mielialoja vuoteen mahtui?
20. Miten selvisit niistä?
21. Koitko, että urheilu-uran aikana kohtaamasi vaikeudet ja niiden voittaminen helpotti sopeutumisprosessia ”normaaliin elämään”?
22. Miltä tahoilta sait vuoden aikana sosiaalista tukea ja millaista se oli?
23. Mikä oli verkostojen merkitys ja miten ne muuttuivat?

**Ylläpitovaihe**

24. Tiedätkö kuka olet ja mitä haluat?
25. Miten tyytyväinen olet nykyiseen elämääsi?
26. Kuinka positiiviselta tulevaisuutesi mielestäsi näyttää?
27. Mitä uhkia on näköpiirissä?