

# Loppusummerin jälkeen

Lopettaneiden ammattijääkiekkoilijoiden  
elämäntyytyväisyys ja valmistautuminen uran  
jälkeiseen elämään Suomessa

Pasi Roslund  
Turun yliopisto  
Psykologia  
Pro gradu -tutkielma  
Maaliskuu 2017

TURUN YLIOPISTO

Psykologian ja logopedian laitos / Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

ROSLUND, PASI: Loppusummerin jälkeen: Lopettaneiden ammattijääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyys ja valmistautuminen uran jälkeiseen elämään Suomessa

Pro gradu -tutkielma, 37 s., 11 liites.

Psykologia

Maaliskuu 2017

---

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä urheilu-uraan liittyvät tekijät vaikuttavat entisten ammattijääkiekkoilijoiden uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen ja siihen, ovatko he valmistautuneet uran päättymiseen vai eivät. Tutkimuksessa analysoituja tekijöitä olivat urheilijaidentiteetti ja minäkuva, valmistautuminen uran päättymiseen, tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin, lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus ja institutionaalinen tuki. Lisäksi entisiltä pelaajilta kerättiin kehitysehdotuksia, kuinka nykyisten pelaajien valmistautumista uran päättymiseen voisi kehittää. Tutkimuksen aineisto koostui 159:sta entisestä suomalaisesta ammattijääkiekkoilijasta, jotka vastasivat sähköisesti kyselytutkimukseen. Elämäntyytyväisyyteen ja uran päättymiseen valmistautumiseen vaikuttavia tekijöitä analysoidiin lineaarisella regressiomallilla, jonka mukaan elämäntyytyväisyyteen vaikuttivat oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin, valmistautuminen uran päättymiseen ja koulutustaso vastaamishetkellä. Siihen, miten hyvin lopettanut pelaaja oli valmistautunut uran päättymiseen, vaikutti lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus, institutionaalinen tuki ja koulutustaso ennen uran päättymistä. Vastaajien keskeisimmät kehitysehdotukset liittyivät kouluttautumiseen, taloudelliseen ohjaukseen, verkostoitumiseen, henkiseen valmistautumiseen ja omaan aktiivisuuteen. Vastausten perusteella annetaan käytännön sovelluksia, joiden avulla lopettamisen negatiivisilta seurauksilta voidaan tulevaisuudessa välttyä.

Avainsanat: elämäntyytyväisyys, valmistautuneisuus, jääkiekko, urheilu, lopettaminen, saavutukset, identiteetti, tuki, koulutus

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -järjestelmällä

## **ESIPUHE**

Kiinnostus tutkimukseni aiheeseen lähti omasta päättävästä urheilu-urastani. Ehdin olla yleisurheilija yli kymmenen vuoden ajan, kunnes tänä syksynä tuli minun aikani lopettaa. Tämän tutkimuksen avulla halusin selvittää, mitä urheilu-uran päättymisen merkitsee ja mitä haasteita siitä voi seurata. Samalla tutkimus oli minulle projekti, joka helpotti sopeutumista uuteen elämään ilman urheilua. Olen kiitollinen kaikista urheilu-urani aikana kokemistani asioista ja tapaamistani ihmisistä.

Olen saanut apua tutkimuksen eri vaiheissa monilta ystäviltä ja tuttavilta, joiden kanssa olen vaihtanut ajatuksia, ja joilta olen saanut uusia kiinnostavia näkökulmia aiheeseen. Olen heille kiitoksen velkaa. Lisäksi haluan erityisesti kiittää ensisijaista ohjaajaani Raymond Bertramia, jonka työhuoneessa olemme pohdiskelleet ja työstäneet aihetta. Hänen tarjoamansa apu ja tuki on ollut työn etenemisen kannalta elintärkeää. Arvostan hänen sinnikkyyttään ja ammattitaitoaan. Haluan myös kiittää toista ohjaajaani Niilo Konttista, jolta olen saanut perspektiiviä ja tukea tutkimuksen työstämiseen. Tämän tutkimuksen tekeminen ei olisi ollut mahdollista ilman SM-liigan Alumni ry:n ja sen puheenjohtaja Matti Porvarin apua, jonka kommentit ja sinnikäs apu aineiston keräämisessä mahdollisti tutkimuksen tekemisen. Lisäksi haluan kiittää entistä ammattilaisjääkiekkoilijaa, psykologi Tuomas Grönmania, joka auttoi sekä tutkimuksen suunnittelussa että aineiston keräämisessä. Häneltä sain myös itse tukea urheilu-urani loppupuolella.

Lopuksi haluan kiittää vanhempiani ja sisaruksiani, jotka ovat olleet tukenani ja tarjonneet apuaan aina, kun olen sitä tarvinnut. Suurin kiitos kaikista kuuluu kuitenkin tyttöystävälleni Oonalle, joka on tukenani ja läsnä päivittäin. Ilman häntä tämän tutkimuksen tekeminen ja eläminen ylipäätään olisi huomattavasti vaikeampaa ja tyhjempää. Kiitos.

Helsingissä  
16.12.2016  
Pasi Roslund

# SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO .....	1
1.1 Urheilu-uran päättyminen .....	2
1.2 Teoreettinen näkökulma urheilu-uran päättymiseen .....	4
1.3 Elämäntyytyväisyys .....	6
1.4 Valmistautuminen uran päättymiseen .....	9
1.5 Jääkiekko Suomessa .....	10
1.6 Tutkimuskysymykset .....	10
2. MENETELMÄT .....	11
2.1 Tutkittavat .....	11
2.2 Kysely .....	12
2.2.1 Kysely lopettamisen syistä .....	12
2.2.2 Elämäntyytyväisyys .....	13
2.2.3 Urheilijaidentiteetikysely .....	13
2.2.4 Minäkuvakysely .....	14
2.2.5 Valmistautuminen uran päättymiseen .....	14
2.2.6 Institutionaalinen tuki .....	14
2.2.7 Tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin .....	15
2.3 Tutkimuksen kulku .....	15
2.4 Analyysit .....	16
3. TULOKSET .....	16
3.1 Taustatiedot .....	16
3.2 Lopettamisen syyt .....	17
3.3 Kyselyosiodien kuvailevat tilastot .....	18
3.4 Urheilu-uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevat tekijät .....	18
3.5 Urheilu-uran lopettamiseen valmistautumiseen yhteydessä olevat tekijät .....	19
3.6 Miten uran päättymiseen voi valmistautua? .....	20
4. POHDINTA .....	21
4.1 Jääkiekkoilijoiden uran päättyminen .....	22
4.2 Urheilu-uran jälkeinen elämäntyytyväisyys .....	22
4.3 Valmistautuminen urheilu-uran päättymiseen .....	25
4.4 Teoreettiset päätelmät .....	27
4.5 Käytännön sovellukset .....	28
4.6 Tutkimuksen rajoitteet ja tulevaisuuden suuntaviivat .....	31
4.7 Johtopäätökset .....	33
LÄHTEET .....	34

*"Everything would be fine if the good Lord had given us the capability to play hockey until we were sixty-five. Then we wouldn't have to start life over at forty."*

*Bill Gadsby*

*(Howe, Howe, and Wilkins, 1989, s. 1)*

## **1. JOHDANTO**

Urheilu-uran loppumista ja urheilijan eläkkeelle jäämistä verrataan usein joko perinteiseen eläkkeelle jäämiseen tai työttömäksi jäämiseen (Laine, 1997). Tämä vertailu ei kuitenkaan ole ongelmaton, sillä urheilu-uran erityispiirre on se, että ura ja sen päättymisen tapahtuvat kohtalaisen nuorena. Uran pituuteen ja lopettamisikään vaikuttavat merkittävästi urheilulaji ja sen fyysiset ja psyykkiset vaatimukset – voimistelijoiden ura ajoittuu enemmän nuoruuteen, kun taas esimerkiksi Juha Hirvi oli 40-vuotias voittaessaan olympiahopeaa pienoiskivääriammunnassa. Kummassakin tapauksessa ”eläkkeelle” jääminen tapahtuu kuitenkin reilusti ennen varsinaista eläkeikää, minkä vuoksi lopettaneet urheilijat joutuvat täyttämään urheilulle varatun tilan jollakin muulla. Gadsby (Howe, Howe & Wilkins, 1989) mainitsee alun sitaatissa, että urheilu-uran jälkeen ex-urheilija joutuu aloittamaan elämän alusta. Tätä elämän uudelleen aloittamista voi joillakin edeltää ”tyhjiö”, jonka intensiivisen urheilu-uran päättymisen jättää jälkeensä. Tyhjiön mainitsi esimerkiksi joulukuussa 2010 jääkiekkouransa päättänyt Jere Lehtinen seuraavasti: ”Nyt tässä on tyhjiö. Täytyy ottaa aikaa ja katsoa ihan rauhassa.” (MTV.fi 16.12.2010). Entinen NHL-kiekkoilija Tuomas Grönman kuvasi uran päättymisestä seuraavan arvottomuuden tunteita ja lopettamisen olevan jopa ”pieni kuolema” (Helsingin Sanomat 3.9.2016).

Uran päättymistä mahdollisesti seuraavat vaikeudet tai jopa ”tyhjiön” voidaan katsoa olevan osa siirtymää kohti urheilun jälkeistä elämää, jolloin vasta uransa päättäneen urheilijan muiden elämänalueiden vahvistaminen on vielä alkutekijöissä (Sillanpää, 2011). Eri tutkimusten perusteella urheilijoiden sopeutumiseen on liitetty vaikuttavan muiden muassa lopettamisen vapaaehtoisuus, valmistautuminen uran päättymiseen, urheilu-uran aikainen urheilijaidentiteetti ja minäkuva, oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin ja urheilijan saama institutionaalinen tuki (esimerkiksi Cecić Erpič, Wylleman & Zupančič, 2004; Chambers, 2002; Marthinus, 2007). Näiden tekijöiden on ehdotettu vaikuttavan siihen, kuinka tyytyväinen entinen urheilija on elämäänsä uran

päättymisen jälkeen. Tutkimuksissa tekijöiden vaikutuksia on usein selvitetty erikseen, mutta tässä tutkimuksessa kaikkien tekijöiden vaikutuksia selvitetään yhdessä ja ne asetetaan samaan analyysiin. Chambers (2002) oli mahdollisesti ainoa, joka selvitti eri tekijöiden vaikutuksia samankaltaisen analyysin avulla, mutta hänen tutkimuksessaan tekijöitä ei ollut mukana yhtä monipuolisesti. Lisäksi tämä on ensimmäinen kerta, kun urheilijoiden sopeutumista uran jälkeiseen elämään selvitetään suomalaisessa aineistossa. Tutkimuksessani pyritään selvittämään, kuinka aiemmin mainitut tekijät vaikuttavat entisten suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden uran jälkeiseen elämäntytyvyyteen. Lisäksi koska valmistautumisen uran päättymiseen on havaittu olevan yhteydessä uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen, haluan tutkimuksessani selvittää myös siihen vaikuttavia tekijöitä. Tätäkään ei ole aikaisemmin tutkittu yhtä monipuolisesti. Lisäksi tarkoitukseni on tarjota kehitysehdotuksia siihen, kuinka nykyiset jääkiekkopelaajat voisivat valmistautua paremmin uran päättymiseen ja välttyä sen negatiivisilta vaikutuksilta.

### **1.1 Urheilu-uran päättyminen**

Urheilu-ura määritellään ”yksilön monivuotiseksi urheiluaktiviteetiksi, joka tähtää korkean tason saavuttamiseen urheilussa ja itsensä kehittämiseen urheilijana” (European Federation of Sport Psychology, 1997; s. 1). Tällaisessa urheilussa on kyse kilpailullisesta urheilusta, jonka Coakley (1983) määrittelee urheiluksi, jossa harjoittelu ja osallistuminen kuluttavat paljon aikaa ja energiaa ja jossa odotetaan korkeaa suoritustasoa. Tämä ura eroaa monin tavoin muista työurista, sillä urheilun erityispiirteisiin kuuluu omistautuminen taitojen hankkimiseen verrattaen nuorella iällä (Chambers, 2002) ja erityisesti yksilölajeissa urheilijan ura huipputasolla kestää keskimäärin vain kuusi vuotta (Marthinus, 2007). Tällä uralla työajat ja työn rakenne eroavat perinteisestä työstä, sillä vapaapäiviä vuodessa on vähän (Chambers, 2002). Työ on hyvin fyysistä ja kilpailulliset vaatimukset alalla ovat kovat, minkä lisäksi tehty työ tapahtuu valmentajien, median ja yleisön valvovan silmän alla, mistä johtuen urheilijat ovat jatkuvan palautteen kohteena.

Urheilu-uran päättyminen voi olla suuri muutos ihmiselle, joka on käyttänyt merkittävän osan ajastaan ja energiastaan urheilullisen huipputason tavoitteluun. Coakley (1983) määritteli urheilijan eläköitymisen siirtymäksi, jossa osallistuminen muuttuu kilpailullisesta urheilusta toisiin aktiviteetteihin. Murphy (1995) toteaa urheilijan kohtaavan tässä siirtymävaiheessa huolia, jotka liittyvät erityisesti identiteettiin,

sosiaaliseen ja emotionaaliseen tukeen, psyykkisiin hallintakeinoihin ja hallinnan tunteeseen. Lisäksi urheilijan elämäntyytyväisyys ja itsetunto saattavat heikentyä lopettamisen seurauksena, ruokavaliossa voi ilmetä ongelmia ja urheilijalla voi olla haasteita urheilun ulkopuolisten ihmissuhteiden luomisessa (Cecić Erpič, 1998). Monesti muutos voidaan kokea luopumisena, mutta sen voidaan ajatella olevan myös helpotus ja joillekin jopa uudestisyntyminen (Coakley, 1983). Suomalaisten jääkiekkoilijoiden keskuudessa noin 50 % kuvasi lopettamista helpoksi ja 25 % vaikeaksi tai erittäin vaikeaksi (Vuolle, 2001).

Yksittäisen urheilijan uran päättymiseen on lukemattomia syitä, joihin vaikuttavat suuresti lajin fyysiset ja taidolliset vaatimukset. Eri teorioiden perusteella uran päättymisen syyt voidaan jakaa joko karkeasti normatiivisiin ja ei-normatiivisiin tai vapaaehtoiseihin ja ei vapaaehtoiseihin (Webb, Nasco, Riley & Headrick, 1998). Webb ym. jopa luokittelivat lopettamisen syyt dikotomisesti vapaaseen valintaan ja ulkoisista syistä johtuviksi, pakotetuksi lopettamiseksi. Schlossbergin (1981) eläköitymisen muutosmalli ehdottaa, että urheilu-uran päättymiseen vaikuttavat sekä yksilölliset että ympäristöön liittyvät tekijät, joita ovat erityisesti ikä, lajitaitojen heikentyminen, ulkopuolelle jääminen, loukkaantuminen ja asenteiden muuttuminen (Jodai & Nogawa, 2011). Viimeisimmissä tutkimuksissa (esimerkiksi Gordon & Lavallee, 2012; Marthinus, 2007) käytetty jaottelu lopettamisen syistä on Taylorin ja Lavalleen (2010) kuvaama (alun perin Ogilvie & Taylor, 1993), jossa on eritelty neljä keskeistä syytä uran loppumiseen: iän aiheuttama heikentyminen, deselektio eli valitsematta jättäminen, loukkaantuminen ja oma valinta. Taylor ja Ogilvie (1994) toteavat oman valinnan olevan toivotuin lopettamisen syy, kun taas ”pahimpana” syynä koetaan Baillien (1992) mukaan loukkaantuminen. Ex-jääkiekkoilija Simo Mälkiä kuvaakin loukkaantumista seuraavasti: ”Pahinta mitä pelaajalle voi tapahtua, että ura loppuu näin kesken kaiken.” (Helsingin Sanomat, 14.9.2016). Vuolteen (2001) tutkimuksessa 30 % suomalaisista jääkiekkoilijoista lopetti uransa loukkaantumiseen.

Lopettamisen neljän keskeisen syyn lisäksi tutkimuksessa on esitetty muita mahdollisia syitä, joita ovat perhesyyt (Mihailovic, 1968), ongelmat valmentajien tai lajiliittojen kanssa ja taloudelliset vaikeudet (Werthner & Orlick, 1986). Lopettamisen syitä määriteltessä on tärkeä muistaa, että lopettamisen taustalla on harvoin vain yksi tekijä. Usein se on yhdistelmä useammasta syystä, eikä oman valinnan ja pakotetun lopettamisen välinen ero ei ole aina kovin selkeä.

## 1.2 Teoreettinen näkökulma urheilu-uran päättymiseen

Urheilu-uran päättymisen teoriataustaa on pyritty selvittämään sekä urheilukontekstin ulkopuolisilla teorioilla että urheilukontekstiin muodostetuilla teorioilla. Teorioiden sovellettavuus on kuitenkin ollut vaihtelevaa, sillä useat teorat ovat jättäneet huomiotta sen, että urheilijalle uran päättymisen voi olla menetyksen sijaan myös vapauttava ja positiivinen kokemus (Allison & Mayer, 1988). Lisäksi urheilijan eläköityminen on usein epäonnistuneesti rinnastettu normaaliin ikääntyvän väestön eläköitymiseen (Werthner & Orlick, 1986).

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

Schlossbergin (1981) mallissa yksilön sisäisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat muutokseen sopeutumiseen, ovat esimerkiksi urheilijan ikä, sukupuoli, etninen tausta, koulutustaso, psykososiaalinen kompetenssi, terveydentila, sosioekonominen status ja kokemus aiemmista samankaltaisista muutoksista. Schlossberg toteaa, että urheilijat voivat erota merkittävästi näiden tekijöiden osalta, minkä vuoksi kaikki reagoivat uran päättymiseen omalla tavallaan. Chambers (2002) yksinkertaisti Schlossbergin mallin yksilön sisäiset tekijät minäkuvaan, henkilökohtaiseen valmistautumiseen uran päättymiseen ja persoonallisuuteen. Monipuolisempi ja rikkaampi kuva itsestä ja valmistautuminen lopettamiseen suojaavat todennäköisemmin muutoksen haittavaikutuksilta.

Toinen muutokseen sopeutumiseen vaikuttava tekijä on muutoksen luonne ja sen kokeminen (Schlossberg, 1981). Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi muutokseen liittyvä roolin muuttuminen, siihen sisältyvä tunne (positiivinen vai negatiivinen), muutoksen vapaaehtoisuus, asteittaisuus, kesto ja sen aiheuttaman stressin määrä. Schlossbergin mallin mukaan tärkeää ei ole siis uran päättymisen ja muutos itsessään, vaan sen aiheuttamat kokemukset urheilijassa. Sinclair ja Orlick (1993) ovat kuvanneet asiaa siten,

että uran päätyminen on aina mahdollisuus kriisin puhkeamiselle, helpotukselle tai näiden sekoitukselle. Reaktio riippuu siitä, minkälaisen tulkinnan urheilija tekee tilanteesta.

Kolmas muutokseen sopeutumiseen vaikuttava tekijä on muutosta edeltävän ja seuraavan ympäristön ominaisuudet. Näillä Schlossberg (1981) tarkoittaa läheisten tukea, institutionaalista tukea ja fyysistä ympäristöä. Chambers (2002) mainitsee, että kirjallisuudessa eniten mainittu suojaava tekijä stressaavien elämäntapahtumien varalle on sosiaalinen tuki. Tyypillinen sosiaalinen tuki koostuu perheestä, puolisoista, sukulaisista, ystäväistä ja työtovereista (Hill & Lowe, 1974). Urheilijoiden uran päättyessä he menettävät ison osan tukiverkostostaan peli- ja harjoituskavereiden jäädessä lajin pariin. Tästä syystä läheisten ystävien ja perheen tuki on tärkeässä asemassa uran päättyessä (Chambers, 2002). Myöskään institutionaalisen tuen, eli seuroilta ja pelaajayhdistykseltä saadun tuen merkitystä ei saa aliarvioida, sillä se on pitkään ollut urheilijan elämän keskiössä. Tukea tarjoava ympäristö helpottaa eläköityneen urheilijan sopeutumista urheilu-uran päättymiseen (Schlossberg, 1981). Gordon ja Lavalley (2012) huomauttavat, että ympäristön tuen merkitystä on tutkittu erityisesti omasta tahdostaan riippumatta eläköityneillä urheilijoilla ja vain vähän vapaaehtoisesti lopettaneilla. Schlossbergin (1981) mallia on sovellettu ja hyödynnetty tutkimuksissa sen ilmestymisen jälkeen. Esimerkiksi Swainin (1991) ja Sinclairin ja Orlickin (1993) tutkimukset tukevat Schlossbergin mallia. Coakley (1983) korosti aiemmin mainituista tekijöistä erityisesti roolien, urheilun ulkopuolisten aktiviteettien ja ympäröivien ihmisten merkitystä muutokseen sopeutumista helpottavina tekijöinä.

Wylleman ja Lavalley (2004) ovat kehittäneet Schlossbergin (1981) mallin pohjalta kehityksellisen mallin, joka kuvaa urheilijoiden eläköitymistä joko normatiivisena tai ei-normatiivisena tapahtumana. Heidän mukaansa uran päättyessä muutosta tapahtuu urheilijan ja ihmisen tasolla, sekä psykososiaalisella ja koulutuksellisella tasolla. Normatiivinen uran päätyminen johtuu esimerkiksi ikään liittyvistä biologisista, sosiaalisista tai emotionaalisista tekijöistä. Näitä tekijöitä voivat olla esimerkiksi perheen perustaminen tai työelämään siirtyminen. Normatiivinen muutos on urheilijalle odotettu ja helpompi siirtymä kuin ei-normatiivinen muutos. Ei-normatiivisella muutoksella tarkoitetaan odottamatonta uran päättymistä, mikä voi johtua esimerkiksi siitä, ettei urheilija tule enää valituksi joukkueeseen, siitä, ettei hän saavuta toivomaansa kilpailullista tasoa tai siitä, että hän menettää valmentajansa. Wyllemanin ja Lavallean

teoria tarjoaa erilaisen ja hyödyllisen näkökulman Schlossbergin (1981) luomaan malliin ja on käsitteellisesti hyvin lähellä vapaaehtoista ja ei-vapaaehtoista urheilu-uran päättämistä. Keskeisintä molemmissa malleissa on ymmärrys siitä, että urheilijan uran päättyminen on monitasoinen prosessi, jonka lopputuloksena on joko onnistunut tai epäonnistunut sopeutuminen urheilun jälkeiseen elämään. Tämän ymmärryksen avulla voidaan kehittää parempia interventioita helpottamaan urheilijoiden siirtymistä uuteen elämäntilanteeseen (Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004).

### **1.3 Elämäntyytyväisyys**

Ihmisen subjektiivinen hyvinvointi rakentuu Dienerin (1984) mukaan kahdesta osasta: emotionaalista eli affektiivisesta ja arvioivasta eli kognitiivisesta komponentista. Affektiivinen komponentti voidaan jakaa positiiviseen ja negatiiviseen tunteeseen. Subjektiivisen hyvinvoinnin kognitiivisella komponentilla puolestaan tarkoitetaan elämäntyytyväisyyttä (life satisfaction) (Andrews & Withey 1976). Elämäntyytyväisyys on määritelty ihmisen kognitiiviseksi arvioksi omasta elämästään (Shin & Johnson, 1978). Tyytyväisyys omaan elämään riippuu siitä, miten yksilö täyttää omat sisäiset kriteerinsä siitä, mikä on onnistunutta elämää (Diener, 1984). Näin ollen tyytyväisyyttä ei voida määritellä ulkoisilla kriteereillä, vaan jokainen ihminen itse määrittää, kuinka paljon elämän eri osa-alueet vaikuttavat omaan tyytyväisyyteen. Eri osa-alueita ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, harrastukset ja työ. Urheilijan uran jälkeiseen elämään sopeutumista voidaan kuvata parhaiten juuri elämäntyytyväisyydellä, sillä nämä kaksi ovat vahvasti toisiinsa yhteydessä (Chambers, 2002). Voidaan olettaa, että onnistunut muutos- ja sopeutumisvaihe johtaa lisääntyneeseen elämäntyytyväisyyteen. Toisaalta jos urheilija jää uran päättämisen jälkeen tyhjiöön eikä onnistu löytämään elämälleen uutta suuntaa, elämäntyytyväisyys jää luultavasti alhaiselle tasolle.

Tutkimuksissa eläköitymisen vaikutus urheilijoiden elämäntyytyväisyyteen on vaihdellut tutkimuksista riippuen. Sinclair ja Orlick (1993) saivat tutkimuksessaan selville, että valtaosa lopettaneista urheilijoista oli tyytyväisiä elämäänsä urheilu-uran jälkeen, ja he pitivät muutosta positiivisena. Päinvastaisia löydöksiä ovat raportoineet esimerkiksi Cecić Erpič (1998) ja Werthner ja Orlick (1986), jotka havaitsivat urheilijoiden elämäntyytyväisyyden laskevan urheilu-uran päättämisen jälkeen. Tämä kuvastaa urheilijoiden uran jälkeisen muutosvaiheen dynaamista luonnetta (Martin, 2013). Martin lisää, että muutosvaiheen lopputulos riippuu monista asioista, joista keskeisin on se, riippuiko uran päättyminen omasta tahdosta. Useat tutkimukset ovat osoittaneet

(esimerkiksi Baillie 1992; Chambers, 2002; Marthinus, 2007), että uran päättymiseen liittyvät ja sitä edeltävät tekijät vaikuttavat uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen. Tutkimuskirjallisuudessa on selvitetty erityisesti seuraavien tekijöiden yhteyttä elämäntyytyväisyyteen: urheilijaidentiteetti ja minäkuva, oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin, lopettamisen vapaaehtoisuus, institutionaalinen tuki ja valmistautuminen uran päättymiseen.

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

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

Uransa päättäneelle urheilijalle tärkeäksi tekijäksi nousee urheilijan subjektiivinen kokemus lopettamisen vapaaehtoisuudesta, jolla tarkoitetaan lopettamis päätökseen liittyvää hallinnan tunnetta (Taylor & Ogilvie, 1994). Useissa tutkimuksissa vapaaehtoisen urheilu-uran päättämisen on todettu helpottavan uran jälkeiseen elämään

sopeutumista ja vähentävän sopeutumisvaikeuksia (esimerkiksi Cecić Erpič ym., 2004; Lavallee, Grove & Gordon, 1997; Marthinus, 2007; Werthner & Orlick, 1986). Marthinuksen tutkimuksessa selvisi myös, että entiset urheilijat olivat saavuttaneet elämässään tavoittelemiaan asioita urheilu-uran päättymisen jälkeen. Sen sijaan omasta tahdosta riippumaton lopettaminen johtaa todennäköisesti emotionaalisiin ja sosiaalisiin sopeutumisvaikeuksiin (Cecić Erpič ym., 2004; Lavallee ym., 1997; Marthinus, 2007) sekä muihin psykologisiin vaikeuksiin, kuten esimerkiksi heikentyneeseen itsekontrolliin (Svoboda & Vanek, 1982; Werthner & Orlick, 1986), heikentyneeseen itsekunnioitukseen (Crook & Robertson, 1991) ja lisääntyneisiin vihan, ahdistuksen ja masennuksen tunteisiin (Alfermann & Gross, 1997). Taylorin ja Lavalleen (2010) lopettamisen syiden jaottelun perusteella omasta tahdosta riippumattomia syitä ovat loukkaantuminen, deselektio ja ikääntymisen aiheuttama heikentyminen.

Institutionaalisella tuella tarkoitetaan pelaajien eri instituutioilta saamaa tukea ja ohjausta ennen ja jälkeen uran päättymisen esimerkiksi pitämällä yhteyttä uutiskirjeellä tai tarjoamalla koulutusmahdollisuuksia ja tukipalveluita lopettamisen yhteydessä (Baillie, 1992; Chambers, 2002). Instituutioita ovat esimerkiksi alumni- tai pelaajayhdistys tai pelaajan entinen seura (Baillie, 1992). Chambersin (2002) tutkimuksessa selvisi, että urheilijoiden tyytyväisyys saatuun tukeen oli yhteydessä parempaan emotionaaliseen sopeutumiseen uran jälkeiseen elämään. Samansuuntaisia tuloksia havaittiin myös Baillien (1992) tutkimuksessa, jossa tuen puute oli yhteydessä voimakkaisiin negatiivisiin tunteisiin eläköitymisen yhteydessä. Sekä Baillie että Werthner ja Orlick (1986) totesivat, että urheilijoiden saama tuki oli puutteellista ja he kokivat tarvitsevansa instituutioilta lisätukea. Urheilijat esittivät, että erilaiset lopettamiseen liittyvät ohjelmat olisivat hyödyllisiä ja niiden pitäisi alkaa jo uran aikana (Baillie, 1992). Uran jälkeen saadun tuen tulisi olla enemmän emotionaaliseen sopeutumiseen tähtäävää (Chambers, 2002).

Valmistautumisella urheilu-uran päättymiseen on havaittu olevan merkittävä vaikutus uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen (esimerkiksi Alfermann, Stambulova & Zemaityte 2004; Marthinus, 2007; Taylor & Ogilvie, 1994). Valmistautumisen on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi helpompaan uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen, parempaan uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen ja positiivisempiin emotionaalisiin reaktioihin uran päätyttyä kuin suunnittelemattoman uran lopettamisen. Schlossberg (1981) jopa ehdottaa, että valmistautuneisuudella olisi kaikista suurin vaikutus uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen. Tässä tutkimuksessa ei ainoastaan selvitetä

valmistautumisen vaikutusta uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen, vaan selvitetään myös, mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Tästä syystä valmistautuneisuutta uran päättymiseen käsitellään tarkemmin seuraavassa kappaleessa.

#### **1.4 Valmistautuminen uran päättymiseen**

Wylleman, De Knop, Menkehorst, Theeboom ja Annerel (1993) huomasivat, että 45 % lopettaneista ei ollut miettinyt uran aikana uran jälkeistä elämää. Baillie (1992) päätteli tämän johtuvan siitä, että urheilijat ajattelevat, että uran päättymisen pohdiskelu ja valmisteleminen heikentävät uran huipputuloksia. Urheilijan asenne siis vaikuttaa siihen, valmistautuuko hän lopettamiseen vai ei. Joidenkin tutkimusten mukaan myös valmentajat välttävät aiheesta keskustelemista peläten sen siirtävän urheilijan ajatuksia pois urheilusta ja nykyhetkestä. Urheilija voi valmistautua uran päättymiseen sekä henkisesti että konkreettisesti, ja molempien on havaittu olevan yhteydessä uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen (Baillie, 1992). Toisaalta Chambers (2002) havaitsi positiivisen yhteyden ainoastaan konkreettisen valmistautumisen vaikutuksesta onnistuneeseen sopeutumiseen. Konkreettinen valmistautuminen uran päättymiseen sisältää esimerkiksi taloudellista suunnittelua, kouluttautumista tai työkokemuksen hankkimista. Näistä tekijöistä erityisesti kouluttautumisen on havaittu olevan positiivisessa yhteydessä myöhempään elämäntyytyväisyyteen (Cecić Erpič ym., 2004). Niin kutsutun kaksoisuran on todettu helpottavan eläköitymistä urheilusta ja siirtymistä toiselle ammatilliselle uralle (Torregrosa, Ramis, Pallarés, Azócar & Selva, 2015).

Kirjallisuuden perusteella ainakin institutionaalisen tuen, urheilijaidentiteetin ja minäkuvan, lopettamisen vapaaehtoisuuden ja tyytyväisyyden urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin voidaan ajatella olevan yhteydessä valmistautuneisuuteen. Tutkimusten perusteella erityisesti institutionaalinen tuki näyttää olevan yhteydessä urheilijoiden valmistautuneisuuteen (Baillie, 1992; Marthinus, 2007). Baillien mukaan lopettamiseen valmistavat ohjelmat tulisi aloittaa jo uran aikana ja niiden tulisi kohdistua urheilijoiden talouden ja koulutuksen kehittämiseen. McGowan (1992) ehdottaa, että urheilijoita tulisi uran aikana rohkaista osallistumaan erilaisiin työharjoitteluihin, mikä voisi auttaa heitä löytämään omat kiinnostuksen kohteensa ja näin lyhentäisi orientoitumiseen vaadittavaa aikaa lopettamisen jälkeen. Ogilvie (1987) toteaa, että vanhempien ja valmentajien tulisi aloittaa urheilu-uran rajallisuuden käsittely jo urheilijan ollessa nuori. Tämä voisi ehkäistä urheilijan yksipuolisen urheilijaidentiteetin muodostumista, joka vaikuttaisi olevan negatiivisesti yhteydessä urheilu-uran päättymiseen valmistautumiseen. Myös

Marthinus (2007) havaitsi tutkimuksessaan, että urheilijoilla, joilla oli vahva urheilijaidentiteetti, oli vaikeuksia uran jälkeisen elämän suunnittelussa uran aikana. Tämän lisäksi lopettamisen vapaaehtoisuus näyttää olevan yhteydessä valmistautuneisuuteen (Werthner & Orlick, 1986). Werthnerin ja Orlickin tutkimuksessa harvat urheilijat, joiden ura päättyi yllättäen omasta tahdosta riippumatta, esimerkiksi loukkaantumisen johdosta, olivat ehtineet valmistautua uran päättymiseen. Urheilu-uran saavutuksiin tyytyväisyyden yhteydestä valmistautuneisuuteen ei ole toistaiseksi tehty tutkimusta.

### **1.5 Jääkiekko Suomessa**

Tutkimuksen aineisto päätettiin kerätä suomalaisista jääkiekkoilijoista siitä syystä, että jääkiekko on kenties ainoa laji Suomessa, jossa kilpaileminen mahdollistaa täysipäiväisen toimeentulon suurimmalle osalle pelaajia ja ammattilaisten määrä lajin piirissä on suuri. Jääkiekko on yksi Suomen suosituimmista urheilulajeista, ja vuonna 2014 Jääkiekkoliitto ry:n piirissä oli 190 000 aktiivista harrastajaa ja 72 176 lisenssipelaajaa (Finhockey.fi 24.10.2016). Suomen korkeinta sarjatasoa kutsutaan jääkiekon SM-liigaksi, seuraavaksi korkeinta tasoa Mestikseksi ja seuraavaa Suomi-sarjaksi. SM-liigassa pelaa kaudella 2016-2017 15 joukkuetta, joista jokaisessa on noin 30 pelaajaa. Vuonna 2009 ammatikseen kiekkoilevia pelaajia oli noin 600 (Mäki-Kokkila, 2009), joista osa pelaa ammatikseen ulkomailta. Kaudella 2016-2017 KHL:ssä pelaa noin 50 suomalaista ja sekä NHL:ssä että Ruotsin pääsarjassa kummassakin noin 30 suomalaista kiekkoilijaa. Pelaajien uran aikaisena edunvalvojana toimii SM-liigan Pelaajayhdistys ry ja uran jälkeisen elämän organisointiin perustettiin vuonna 2007 SM-liiga Alumni ry, joka tarjoaa jäsenilleen vertaistukea ja esimerkiksi koulutusmahdollisuuksia uran aikana ja sen jälkeen. Yhdistys tavoittaa uutiskirjeen avulla noin 800 entistä ammattiekkoilijaa. Suomessa jääkiekkoilijoiden lopettamiseen liittyvistä tekijöistä on tehty vain vähän tutkimusta. Melko kattavasti aihetta on tutkinut Vuolle (2001), joka selvitti ammattijääkiekkoilijoiden elämänuria ja esimerkiksi urheilun taloudellisia vaikutuksia, uran aikaista opiskelua, uran päättymisen syitä ja lopettamisen helppoutta tai vaikeutta.

### **1.6 Tutkimuskysymykset**

Tässä tutkimuksessa halusin selvittää uran päättymisen vaikutuksia urheilijoihin, sillä aiheesta on toistaiseksi tehty hyvin vähän tutkimusta Suomessa. Ensimmäiseksi tarkoitus on selvittää, mitkä urheiluun liittyvät tekijät ovat yhteydessä uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen, kun kaikki tekijät asetetaan samaan analyysiin. Tämä on tärkeää

siksi, että saadaan selville millä tekijöillä on eniten vaikutusta. Kirjallisuuden perusteella valmistautuminen uran päättymiseen, lopettamisen vapaaehtoisuus, institutionaalinen tuki ja tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin vaikuttavat positiivisesti uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen ja näin ollen myöhempään elämäntyytyväisyyteen, kun taas voimakkaan urheilijaidentiteetin vaikutus on negatiivinen (esimerkiksi Cecić Erpič ym., 2004; Marthinus, 2007; Werthner & Orlick, 1986). Toiseksi tutkimuksessa selvitetään, kuinka hyvin urheilija on valmistautunut uran päättymiseen ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat, sillä tutkimusten perusteella valmistautuneisuus on yksi merkittävimmistä elämäntyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä (Schlossberg, 1981). Kirjallisuuden perusteella voidaan olettaa, että erityisesti vapaaehtoinen lopettaminen ja institutionaalinen tuki ovat positiivisesti yhteydessä valmistautuneisuuteen, kun taas voimakas urheilijaidentiteetti on siihen negatiivisesti yhteydessä (esimerkiksi Baillie, 1992; Chambers, 2002). Oletan myös, että urheilijan tyytyväisyys uran aikaisiin saavutuksiin on positiivisesti yhteydessä valmistautuneisuuteen, sillä se on läheisesti yhteydessä vapaaehtoisen lopettamisen kanssa (Sinclair & Orlick, 1993).

Lopuksi haluan selvittää, kuinka entisten jääkiekkoilijoiden mielestä uran päättymistä ja sen tukemista voisi kehittää siten, että siirtyminen ja sopeutuminen jääkiekon jälkeiseen elämään olisi mahdollisimman helppoa. Tätä kysyttiin vastaajilta avoimilla kysymyksillä. Tämän jälkeen pyrkimykseni on tarjota kehitysehdotuksia, joita sekä pelaajat, SM-liigan alumniyhdistys että Pelaajayhdistys voivat hyödyntää.

## **2. MENETELMÄT**

### **2.1 Tutkittavat**

Tutkimuslomake lähetettiin noin 800 entiselle jääkiekkoilijalle, joista kyselyyn vastasi yhteensä 159 amatikseen tai puoliammatillisesti jääkiekkoa pelannutta henkilöä. Tutkimuksen vastausprosentiksi muodostui noin 20 %. Aineistosta poistettiin yksi vastaaja, joka ei ollut vastannut yhteenkään kysymykseen. Tutkimuksen aineisto koostui entisistä ammattilaisjääkiekkoilijoista, jotka kuuluvat SM-liigan alumnijärjestöön. Vastaajien ikä vaihteli 31:stä 72:en ja vastaajien keski-ikä oli 50.0 (N=157, KH=10.3). Vastaajien peliura kesti 0-33 vuotta, keskimäärin 10.5 vuotta (KH=5.9) ja ura oli loppunut 1-51 vuotta sitten, keskimäärin 18.9 vuotta sitten (KH=11.6). Kyselyyn vastanneista 13 (N=158) ei määritellyt itseään ammattilaiseksi. Uransa aikana 53 vastaajaa (N=158) oli pelannut vähintään yhden A-maaottelun.

## 2.2 Kysely

Tutkimuksessa käytetty kysely urheilu-uran päättymisestä (Liite A) koostuu sekä itse muodostetuista osioista että viidestä valmiista kyselystä. Kyselyn runkona hyödynnettiin sekä Marthinuksen (2007) käyttämää *Sports Career Termination Questionnaire II* –kyselyä (*SCTQ II*; alun perin Cecić-Erpič, 1998) että Chambersin (2002) käyttämää *The Sport Retirement Questionnaire* –kyselyä (alun perin Baillie, 1992). Molemmat kyselyt arvioivat lopettamisprosessin piirteitä, aktiiviuran ominaisuuksia, uran lopettamista ja muutosvaihetta sekä sopeutumista uran jälkeiseen elämään. Lisäksi kyselyssä oli *The Satisfaction with Life Scale* -kysely (*SWLS*; Diener, Emmons, Larsen & Griggin, 1985), *The Athletic Identity Measurement Scale* -kysely (*AIMS*; Brewer ym., 1993) sekä *Urheilullisen pystyvyyden minäkuvakysely* (Wigfield ym., 1997). Nämä kyselyt olivat valmiiksi suomennettuja. Lisäksi tutkimusta varten muodostettiin kyselyt valmistautumisesta uran päättymiseen, lopettamiseen saadusta tuesta ja tyytyväisyydestä uran saavutuksiin. Nämä itse muodostetut kyselyt tarkastutettiin tutkimusryhmän muilla asiantuntijoilla (mm. kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen urheilupsykologi Niilo Kontinen). Vastaajilta kartoitettiin lisäksi demografisia taustatietoja: ikää, kansallisuutta, peliuraan liittyviä tietoja, koulutustaustaa ja tämän hetken työtilannetta. Kyselyn lopuksi vastaajille tarjottiin mahdollisuutta vastata avoimiin kysymyksiin uran lopettamiseen liittyvistä tunteista ja ajatuksista, sekä he saivat esittää kehitysehdotuksia peliuran jälkeiseen elämään sopeutumisesta. Koko kysely pilotoitiin muutaman opiskelijan vertaisjoukossa.

### 2.2.1 Kysely lopettamisen syistä

Lopettamiseen vaikuttaneita tekijöitä, lopettamisen vapaaehtoisuutta ja suoritustasoa lopettamishetkellä selvitettiin *SCTQ II* -kyselyssä (Marthinus, 2007), jota muokattiin nykyistä kyselyä varten suomalaiseen jääkiekkokontekstiin sopivaksi. Lopettamisen syitä arvioitiin 16 kysymyksellä (ks. liite A, kysymys 12), jotka muodostettiin *SCTQ II* –kyselyn pohjalta. Vastaajia ohjeistettiin vastaamaan seuraavasti: ”Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttivat päätökseesi lopettaa urasi ammattilaisjääkiekkoilijana”. Arvioitavia syitä olivat esimerkiksi ”Väsyin jääkiekkoilijan elämäntapaan (esim. matkustus, stressi)”, ”Loukkaannuin tai kärsin muista terveysongelmista” ja ”En saanut enää sopimusta ammattilaistasolla”. Kysymyksiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla 1 (Ei lainkaan vaikutusta) – 7 (Hyvin paljon vaikutusta). Osion jälkeen vastaajia pyydettiin valitsemaan edellisistä väitteistä kolme, jotka vaikuttivat eniten

lopettamispäätökseen sekä arvioimaan lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus 7-portaisella Likert-asteikolla 1 (Ei lainkaan vapaaehtoinen) – 7 (Täysin vapaaehtoinen).

### 2.2.2 *Elämäntyytyväisyys*

Kyselyssä vastaajan elämäntyytyväisyyttä ja psykologista hyvinvointia mitattiin viisi väittämää (ks. liite A, kysymys 16) sisältävällä *SWLS* -kyselyllä (Diener ym., 1985). Väittämiä olivat esimerkiksi ”Elämäni on monin tavoin lähellä ihannettani” ja ”Olen tyytyväinen elämäniin”. Väittämiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla 1 (Täysin eri mieltä) – 7 (Täysin samaa mieltä). *SWLS* -kysely mittaa ihmisen arvioita omasta elämästään kokonaisuutena (Pavot & Diener, 1993). Mittarilla ei arvioida tyytyväisyyttä elämän eri osa-alueisiin, kuten terveyteen ja talouteen, vaan se antaa vastaajalle mahdollisuuden yhdistää ja painottaa jokaisen osa-alueen oman valintansa mukaan. Kyselyn mahdolliset pisteet vaihtelevat välillä 5-35. Pavotin ja Dienerin (1993) mukaan pisteet 5-9 viittaavat äärimmäiseen tyytymättömyyteen, 10-14 tyytymättömyyteen ja 15-19 lievään tyytymättömyyteen omaan elämään. Kahtakymmentä pistettä pidetään neutraalina, pisteet 21-25 viittaavat lievään tyytyväisyyteen, 26-30 tyytyväisyyteen ja 31-35 äärimmäiseen tyytyväisyyteen. *SWLS* -kyselyssä on vahva sisäinen reliabiliteetti (coefficient alpha =.87) ja kohtalainen ajallinen pysyvyys (kahden kuukauden test-retest -korrelaatio coefficient =.82). Tässä tutkimuksessa Tyytyväisyys elämään -summamuuttujan reliabiliteetti oli hyvä ( $\alpha=.85$ ).

### 2.2.3 *Urheilijaidentiteetikysely*

Lopettaneiden jääkiekkoilijoiden uran aikaista urheilija-identiteettiä selvitettiin *AIMS* -kyselyllä (Brewer ym., 1993). Osiossa oli kymmenen väittämää (ks. liite A, kysymys 17), jotka muutettiin selvittämään retrospektiivisesti uran aikaista identiteettiä. Muutos tapahtui vaihtamalla aikamuotoa preesensistä imperfektiin. Väittämiä olivat esimerkiksi ”Peliurani aikana pidin itseäni jääkiekkoilijana”, ”Peliurani aikana ajattelin enemmän jääkiekkoa kuin mitään muuta” ja ”Peliurani aikana jääkiekko oli ainoa tärkeä asia elämässäni”. Väittämiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla 1 (Ei pidä lainkaan paikkaansa) – 7 (Pitää täysin paikkansa). Aiempien tutkimusten perusteella *AIMS* -kyselyssä on vahva sisäinen reliabiliteetti (coefficient alpha =.82) (Daniels, Sincharoen & Leaper, 2005). Tässä kyselyssä Urheilijan identiteetti -summamuuttujan reliabiliteetti oli myös hyvä ( $\alpha=.84$ ).

#### 2.2.4 Minäkuvakysely

Vastaajien jääkiekkoon liittyvää minäkuvaa selvitettiin *Urheilullisen pystyvyyden minäkuvakyselyllä* (Wigfield ym., 1997). Alkuperäisellä kyselyllä selvitettiin koululaisten pystyvyysuskomuksia matematiikan, lukemisen ja urheilun alueilla. Osio muutettiin retrospektiiviseksi kysymysten aikamuotoa vaihtamalla. Lisäksi yksi kysymys (numero 20) vaihdettiin selvittämään paremmin jääkiekkoa koskevaa minäkuvaa. Osiossa oli viisi väittämää (ks. liite A, kysymykset 18-22), joihin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla 1 (Erittäin huono) – 7 (Erittäin hyvä). Kysymyksessä numero 20 vastattiin asteikolla 1 (Ei lainkaan vaikeaa) – 7 (Erittäin vaikeaa). Kysymyksiä olivat esimerkiksi ”Kuinka hyvä olit jääkiekossa?”, ”Kuinka hyvä olit jääkiekossa verrattuna muihin taitoihisi?” ja ”Kuinka hyvä olit oppimaan uutta jääkiekossa?”. Alkuperäisessä tutkimuksessa mittarin reliabiliteetti vaihteli matematiikkaa, lukemista ja urheilua mittaavissa osioissa välillä .74 – .90 (Wigfield ym., 1997). Tässä tutkimuksessa Urheilijan minäkuva -summamuuttujan reliabiliteetti oli heikko ( $\alpha=.46$ ). Osion reliabiliteetti parani, kun siitä poistettiin kysymys numero 20. Tästä syystä kysymys ”Kuinka vaikea sinusta oli olla hyvä jääkiekossa?” poistettiin osiosta, minkä jälkeen reliabiliteetti parani ( $\alpha=.76$ ).

#### 2.2.5 Valmistautuminen uran päättymiseen

Vastaajien valmistautumista urheilu-uran päättymiseen mittaava osio muodostettiin sekä itse muodostettujen kysymysten, että *Sport Retirement Questionnaire* -kyselyn pohjalta (Baillie, 1992; Chambers, 2002), joissa erotettiin osiot lopettamisen henkisestä valmistautumisesta ja konkreettisesta suunnittelusta. Tässä tutkimuksessa valmistautumisesta muodostettiin yksi osio, joka sisälsi yhteensä viisi väittämää sekä henkisestä että konkreettisesta valmistautumisesta (ks. liite A, kysymys 23). Väittämiä olivat esimerkiksi ”Olin valmistautunut urheilusta eläköitymiseen, kun se tapahtui”, ”Jos urani olisi päättynyt pari vuotta myöhemmin, olisin valmistautunut siihen paremmin” ja ”Ennen urani päättymistä tein tarkkoja suunnitelmia varmistaakseni taloudellisesti turvallisen tulevaisuuden”. Väittämiä arvioitiin 7-portaisella Likert-asteikolla 1 (Ei pidä lainkaan paikkaansa) – 7 (Pitää täysin paikkansa). Valmistautuminen urheilu-uran päättymiseen –summamuuttujan reliabiliteetti oli kohtalainen ( $\alpha=.72$ ).

#### 2.2.6 Institutionaalinen tuki

Lopettaneiden jääkiekkoilijoiden tyytyväisyyttä heidän saamaansa tukeen selvitettiin osiolla, joka muodostettiin sekä itse kehitetyistä kysymyksistä että *Sport Retirement*

*Questionnaire* -kyselyn pohjalta (Chambers, 2002). Osiossa oli kahdeksan institutionaalista tukea mittaavaa väittämää (ks. liite A, kysymys 25), joista puolet koski saatua tukea peliuran aikana ja puolet saatua tukea uran jälkeen. Molemmissa osioissa väittämät olivat samanlaisia, ja niitä olivat esimerkiksi ”Peliurani aikana sain riittävästi tietoa koulutusmahdollisuuksista”, ”Peliurani aikana oli olemassa tarpeeksi koulutusmahdollisuuksia ammattilaisjäähkiekkoilijoille” ja ”Peliurani jälkeen sain tarpeeksi tukea urani jälkeisen elämän suunnitteluun”. Väittämiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla 1 (Ei pidä lainkaan paikkaansa) – 7 (Pitää täysin paikkansa). Institutionaalinen tuki uran aikana –summamuuttujan reliabiliteetti oli hyvä ( $\alpha=.88$ ) kuten myös Institutionaalinen tuki uran jälkeen –summamuuttujan reliabiliteetti ( $\alpha=.93$ ).

#### *2.2.7 Tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin*

Vastaajien tyytyväisyyttä urheilu-uran saavutuksiin selvitettiin neljän väittämän avulla (ks. liite A, kysymys 26), jotka oli muodostettu *SCTQ II* -kyselyä hyödyntäen (Marthinus, 2007). Tarkoituksena oli selvittää, kuinka lopettaneet pelaajat subjektiivisesti kokivat omat ja joukkueidensa saavutukset. Tätä selvitettiin esimerkiksi väittämällä ”Olen tyytyväinen urheilu-uraani”, ”Olen tyytyväinen joukkueeni/joukkueideni saavutuksiin” ja ”Saavutin kaiken minkä halusin”. Väittämiin vastattiin 7-portaisella Likert-asteikolla 1 (Ei pidä lainkaan paikkaansa) – 7 (Pitää täysin paikkansa). Tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin –summamuuttujan reliabiliteetti oli hyvä ( $\alpha=.86$ ).

### **2.3 Tutkimuksen kulku**

Tutkimuksen aineisto kerättiin huhti-toukokuun 2016 aikana. Ennen tutkimuksen suorittamista SM-liigan alumnijhdistykselle lähetettiin kirje, jonka tarkoituksena oli saada järjestö yhteistyöhön tutkimusprojektin kanssa (Kirje liitteessä B). Tutkimuksen aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä, jonka linkki lähetettiin eri seurojen alumnijhdistysten jäsenille sähköpostitse. Alumnijhdistyksen avulla tavoitettiin kattava otos, sillä valtaosa lopettaneista ammattijäähkiekkoilijoista liittyy siihen uran päätyttyä. Näin ollen tavoitettiin pelaajia eri seuroista ja liigoista, sekä pelaajia, jotka olivat ja eivät olleet pelanneet maajoukkueessa. Vaikka vastausprosentti jäi 20 %, kattaa se silti laajasti entisten pelaajien populaation. Kyselyn saatekirje on liitteessä C. Tutkittaville lähetettiin varsinaisen tutkimuskirjeen jälkeen kaksi muistutusta, joista jälkimmäisessä oli mukana ex-jäähkiekkoilijan, psykologi Tuomas Grönmanin motivointikirje (Liite D).

## **2.4 Analyysit**

Aineisto analysoitiin IBM SPSS Statistics 23 -ohjelmalla. Summamuuttujien reliabiliteettien laskemiseksi käytettiin Cronbachin alfa -arvoja. Lopettamisesta olevien vuosien ja lopettamisen vapaaehtoisuuden välinen yhteys on raportoitu kappaleessa 3.2 khiin neliö -testillä. Muuttujien yhteyksiä elämäntyytyväisyyteen ja valmistautumiseen uran päättymiseen tarkasteltiin lineaarisella regressiomallilla. Kumpaakin muuttujaa selittävään malliin muodostettiin taustamuuttujista malli 1, joka sisälsi muuttujat ikä, ammattilaisuusaste, A-maajoukkueura ja koulutustaso. Tämä malli on raportoitu tuloksissa. Muuttujat ikä ja vuosia lopettamisesta ovat oletettavasti vahvasti toisiinsa yhteydessä ja niiden välinen yhteys on kuvattu Pearsonin korrelaatiokertoimella kappaleessa 3.1. Muuttujat eivät olleet Kolmogorov-Smirnovin -testin mukaan normaalisti jakautuneita, mutta yhteyden tarkasteluun valittiin tästä huolimatta Pearsonin korrelaatiokerroin, koska otoskoko on kohtalaisen suuri ja muuttujien jakaumien huipukkuudet ja vinoudet olivat itseisarvoltaan pienempiä kuin yksi. Lineaarisen regression malliin 2 sisällytettiin mallin 1 taustamuuttujat, sekä urheilijaidentiteetti, urheilijan minäkuva, valmistautuminen uran päättymiseen (elämäntyytyväisyyttä selittävässä mallissa), lopettamisen vapaaehtoisuus, institutionaalinen tuki ennen ja jälkeen uran päättymisen sekä tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin. Regressiomalli muodostettiin askeltavalla menetelmällä, sillä se oli käytettävistä menetelmistä käyttökelpoisin. Tuloksissa on raportoitu ainoastaan ne muuttujat, joiden avulla mallin selitysaste nousi mahdollisimman korkeaksi. Kehitysehdotuksia jaoteltiin silmämääräisen analyysin perusteella.

## **3. TULOKSET**

### **3.1 Taustatiedot**

Kyselyyn vastanneiden ikä, peliuran kesto ja lopettamisesta kulunut aika on esitetty kappaleessa 2.1. Pelaajien ikä ja lopettamisesta kulunut aika korreloivat erittäin vahvasti keskenään  $r=.92$ ,  $p<.01$ . Tästä syystä myöhemmissä analyyseissä käytetään taustamuuttujana ainoastaan pelaajan ikää. Pelaajien koulutustausta ennen uran päättymistä ja vastaushetkellä on esitetty taulukossa 1. Suurimmalla osalla entisistä pelaajista on ainakin lukio- tai opistotason koulutus. Aineiston perusteella 105 pelaajaa oli opiskellut tai koulutautunut peliuran aikana ja 54 vastaajaa oli opiskellut tai koulutautunut peliuran päättymisen jälkeen. Yhteensä 118 vastaajaa kertoi opiskelleensa joko peliuran aikana tai sen jälkeen.

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

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

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

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

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

### 3.2 Lopettamisen syyt

Kyselyssä vastaajat saivat määritellä, mikä heidän mielestään oli tärkein lopettamiseen vaikuttanut tekijä. Vastaajista 24.2 % mainitsi tärkeimmäksi tekijäksi loukkaantumisen tai terveydellisen syyn ja 19.6 % mainitsi työtarjouksen tai koulutusmahdollisuuden saaminen. Vastaajista 13.7 % kertoi tärkeimmäksi syyksi väsymisen jääkiekkoilijan elämäntapaan. Kyselyssä olevien syiden lisäksi vastaajat mainitsivat lopettamisen syiksi esimerkiksi motivaation puutteen, iän, alkaneen valmennusuran, oman yrityksen perustamisen tai lapsen sairastumisen. Selvitettäessä lopettamisen vapaaehtoisuutta (KA=5.83, KH=1.96) 76.6 % vastaajista kertoi lopettamisen olleen täysin tai lähes vapaaehtoista (vastausvaihtoehdot 6 ja 7) ja vain 12 % kertoi, ettei lopettaminen ollut lainkaan vapaaehtoista (vaihtoehdot 1 ja 2). Tarkasteltaessa yhteyttä lopettamisesta olevien vuosien ja lopettamisen vapaaehtoisuuden välillä havaittiin, että mitä pidempi aika lopettamisesta oli, sitä todennäköisemmin lopettaminen arvioitiin vapaaehtoiseksi  $\chi^2 = .17$ ,  $p < .05$ . Pelaajien suoritustaso uran päättyessä on esitetty taulukossa 3, josta

huomataan, että lähes puolet pelaajista lopetti uransa suoristustason ollessa heikentymässä.

*Taulukko 3. Pelaajien suoritustaso uran päättyessä*

	Suoritustaso parantumassa	Suoritustaso heikentymässä	Suoritustaso yhtä hyvä kuin ennen	Oli uransa huipulla
Vastaajien lukumäärä (%)	8 (5 %)	74 (47 %)	63 (40 %)	12 (8 %)

### 3.3 Kyselyosioiden kuvailevat tilastot

Taulukossa 4 on esitetty eri summamuuttujien kuvailevat tunnusluvut. Taulukon perusteella nähdään, että uransa lopettaneet jääkiekkoilijat olivat vastaushetkellä tyytyväisiä elämäänsä (Pavot ja Diener, 1993). Heikoimmat pistemäärät olivat Institutionaalisen tuen –summamuuttujissa, joissa myös vastausten hajonta oli suurinta.

*Taulukko 4. Tutkimuksessa käytettyjen kyselyiden summamuuttujien keskiarvot ja –hajonnat sekä vastaajien lukumäärä*

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

### 3.4 Urheilu-uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevat tekijät

Muuttujien yhteyttä urheilu-uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen tarkasteltiin lineaarisen regressiomallin avulla. Malliin sisällytettiin taustatekijöiksi ikä, ammattilaisuusaste, A-maajoukkueura ja koulutustaso vastaamishetkellä. Mallin selitysaste saatiin parhaimmaksi, kun siihen sisällytettiin taustatekijöiden lisäksi muuttujat valmistautuminen uran päättymiseen sekä tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin. Kuten taulukosta 5 nähdään, elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat vahvimmin vastaajan koulutustaso, valmistautuminen uran päättymiseen ja tyytyväisyys saavutuksiin. Malli sopi aineistoon hyvin  $F_{6,141} = 5.53$ ,  $p < .001$ . Mallin selitysaste oli kohtalainen,  $R^2 = .19$ , korjattu  $R^2 = .16$ . Tämän mukaan mallin avulla voidaan selittää 19 % elämäntyytyväisyyden vaihtelusta. Regressioanalyysin tulokset on esitetty taulukossa

5. Ottaen huomioon kaikki elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat tekijät urheilun ulkopuolella, mallin selitysaste oli melko hyvä.

Taulukko 5. *Elämäntyytyväisyyttä ennustavan regressioanalyysin regressiokertoimet*

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

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

1. Ikä korreloi vahvasti "Vuosia lopettamisesta" muuttujan kanssa, joten jälkimmästä muuttujaa ei otettu mukaan taustatekijäksi.

### 3.5 Urheilu-uran lopettamiseen valmistautumiseen yhteydessä olevat tekijät

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

Taulukko 6. *Valmistautumista uran päättymiseen ennustavan regressioanalyysin regressiokertoimet*

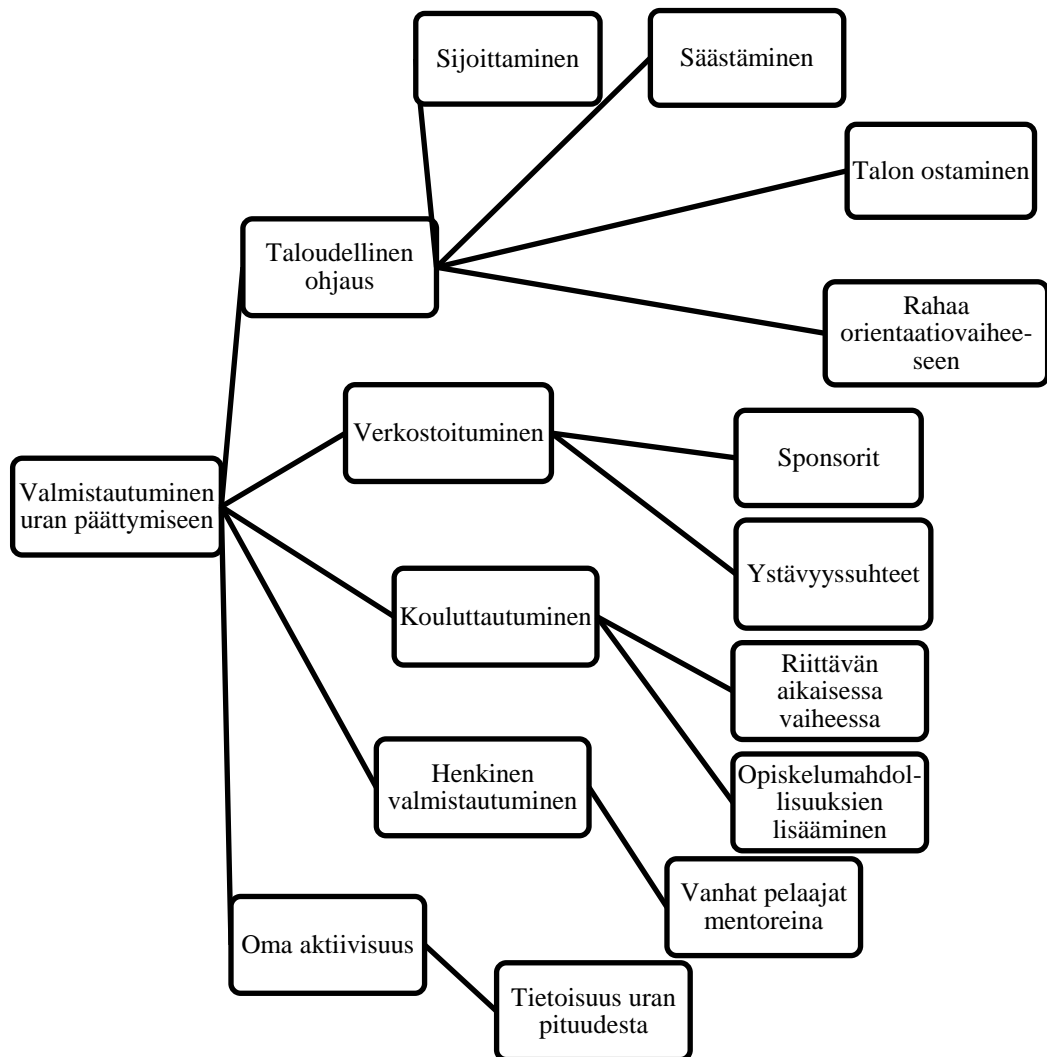
Muuttuja	Malli 1			Malli 2		
	B	KH B	$\beta$	B	KH B	$\beta$
Vakio	2.84	0.78		1.39	0.68	
Ikä	-.01	0.01	-.04	-.01	0.01	-.10
Ammattilaisuusaste	-.09	0.43	-.02	-.16	0.37	-.03
A-maajoukkueura	.25	0.23	.08	.14	0.20	.05
Koulutustaso ennen uran päättymistä	.63	0.15	.32**	.40	0.13	.21**
Lopettamisen vapaaehtoisuus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

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

### 3.6 Miten uran päättymiseen voi valmistautua?

Entisiltä pelaajilta selvitettiin kyselyn päätteeksi, kuinka valmistautumista uran päättymiseen voisi kehittää ja minkälaisia ehdotuksia heillä on nykyisille pelaajille, jotta he voisivat siirtyä onnistuneesti urheilusta eläkkeelle. Ehdotukset on jaoteltu kuviossa 1. Useassa vastauksessa esille nousi koulutus- ja opiskelumahdollisuuksien kehittäminen ja niiden räätälöinti ammattilaiskiekkoilijalle sopivaksi. Esimerkiksi oppisopimusmahdollisuuksia toivottiin enemmän. Tämän lisäksi vastauksissa toivottiin asennemuutosta urheiluympäristössä opiskeluyönteisempään suuntaan. Keskeisenä useassa vastauksessa mainittiin myös aktiivipelaajien taloudellinen opastus, joka turvaisi pelaajien peliuran jälkeiset vuodet, jolloin ex-pelaaja orientoituu uudelle uralle. Pelaajien toivottiin saavan tietoa esimerkiksi sijoittamisesta ja säästämisestä, esimerkkinä mainittiin myös talon osto. Vastaajat myös korostivat, että henkinen valmistautuminen uran päättymiseen ja vaihtoehtoista keskusteleminen tulee aloittaa riittävän ajoissa, mieluiten jo pelaajan uran alkutaipaleella. Prosessissa tulisi vastaajien mukaan hyödyntää entisten pelaajien kokemuksia, ja he voisivat toimia aktiivipelaajille eräänlaisina mentoreina uran aikana ja sen päättyessä.

Monet kyselyyn vastanneet entiset jääkiekkoilijat mainitsivat vastauksissaan myös verkostoitumisen yhteistyökumppaneiden kanssa ja kaverisuhteiden ylläpitämisen tärkeyden uran päätyttyä. Jonkinlaista keskusteluapua tulisi tarjota halukkaille uran aikana ja erityisesti sen jälkeen, jolloin voitaisiin tunnistaa pelaajat, joilla ei ole suunnitelmia uran jälkeiselle ajalle, ja pelaajat, jotka ovat esimerkiksi masennusriskissä. Useassa vastauksessa korostettiin pelaajien omaa aktiivisuutta, ja uran päättymiseen valmistautumisessa keskeistä olisikin herättää aktiivipelaajan oma mielenkiinto jääkiekon ulkopuolisia asioita kohtaan. Monet vastaajista kiittelivät SM-liigan alumniyhdistyksen toimintaa ja painottivat yhdistyksen toiminnan edelleen kehittämistä. Pelaajien seuroille osa vastaajista sen sijaan antoi kritiikkiä ja toivoi niiden ottavan vastuuta pelaajasta senkin jälkeen, kun heidän ”palveluksensa” on hyödynnetty. Lopettaneiden pelaajien elämäntulkua tulisi vastausten mukaan seurata jo uran aikana ja lopettamisen jälkeen esimerkiksi vuoden välein. Toisaalta on mainittava, että osa vastaajista oli sitä mieltä, että lopettamiseen valmistautumista tuetaan jo riittävästi.



Kuvio 1. Kehitysehdotuksia valmistautumisesta uran päättymiseen

#### 4. POHDINTA

Tässä tutkimuksessa selvitimme suomalaisten jääkiekkoilijoiden peliuran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä tekijöitä, jotka vaikuttavat pelaajien uran päättymiseen valmistautumiseen. Lisäksi keräsimme kehitysehdotuksia siihen, miten uran päättymiseen valmistautumista voisi parantaa. Tulokset osoittavat, että elämäntyytyväisyyteen vaikuttivat pelaajan koulutustaso, oma tyytyväisyys urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin sekä valmistautuminen uran päättymiseen uran aikana. Koska valmistautumisen ennustettiin olevan yksi merkittävimmistä elämäntyytyväisyyteen vaikuttavista tekijöistä, selvitimme myös siihen vaikuttavia tekijöitä, joita olivat kokemus lopettamisen vapaaehtoisuudesta, koulutustaso ja instituutioilta saatu tuki ennen uran

päättymistä. Keskeisimmät kehitysehdotukset liittyivät kouluttautumiseen, taloudelliseen ohjaukseen, verkostoitumiseen, henkiseen valmistautumiseen ja omaan aktiivisuuteen.

#### **4.1 Jääkiekkoilijoiden uran päättyminen**

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

Tulosten mukaan suomalaiset ammattijääkiekkoilijat eläköityivät selvästi enemmän omasta tahdostaan ( $ka=5.83$ ) kuin esimerkiksi Marthinuksen (2007) tutkimuksessa, jossa etelä-afrikkalaisten yksilöurheilijoiden keskiarvo samaan kysymykseen oli 3.46 ( $KH=1.48$ ). Tämä ero saattaa johtua esimerkiksi lopettamisen aikajänteestä, sillä Marthinuksen tutkimuksessa urheilijat olivat olleet eläkkeellä keskimäärin 8.4 vuotta, kun taas tässä aineistossa 18.9 vuotta. Tulosten perusteella lopettamisen vapaaehtoisuudella ja lopettamisesta kuluneella ajalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys. Retrospektiivisuus on saattanut vaikuttaa vastauksiin siten, että lopettamisen ajateltiin olevan vapaaehtoisempi kuin se todellisuudessa oli. Toinen mahdollinen selitys Marthinuksen ja tämän tutkimuksen välillä on se, että Marthinus tutki lopettamisen vaikutuksia yksilöurheilijoilla, kun taas tässä tutkimuksessa aineistona olivat joukkueurheilijat. Yksilöurheilussa urheilija on yksin vastuussa menestyksestään, ja tästä johtuen hänen suorituksensa on alttiimpi pienillekin muutoksille suoritusastossa. Näin ollen pieni heikentyminen voi johtaa siihen, ettei urheilijalla ole enää mahdollisuuksia menestyä kilpailussa. Joukkueurheilu ei välttämättä ole tämän asian suhteen yhtä armotonta, mutta on muistettava, että amatikseen jääkiekkoa pelaavien on oltava fyysisesti ja taidollisesti huippukuntoisia.

#### **4.2 Urheilu-uran jälkeinen elämäntyytyväisyys**

Tutkimuksessa entisten jääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyyttä selvitettiin *SWLS* -kyselyllä (Diener ym., 1985). Tulosten perusteella näyttää siltä, että elämäntyytyväisyys

uransa lopettaneiden jääkiekkoilijoiden keskuudessa oli keskimäärin melko korkealla tasolla, samoin kuten esimerkiksi Chambersin (2002) ja Martinin (2013) tutkimuksissa.

Kyselyyn vastanneet entiset jääkiekkoilijat olivat keskimäärin melko tyytyväisiä omiin uran aikaisiin saavutuksiinsa. Tyytyväisyys omiin urheilu-uran aikaisiin saavutuksiin on yhteydessä uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen siten, että mitä tyytyväisempi vastaaja oli saavutuksiinsa, sitä tyytyväisempi hän oli elämäänsä uran jälkeen. Saman huomasi myös Marthinus (2007), jonka tutkimuksessa urheilijat, jotka olivat saavuttaneet tavoitteensa, kokivat sillä olevan myönteisiä vaikutuksia myöhempään elämään. Saavutusten ja elämäntyytyväisyyden välinen positiivinen yhteys voi kertoa esimerkiksi siitä, että urheilu-uralla saavutetut asiat kasvattavat lopettaneen pelaajan itseluottamusta ja itsearvostusta, minkä positiiviset vaikutukset voivat ulottua pitkälle myöhempään elämään. Tyytyväisyys saavutuksiin voi myös johtaa siihen, että jääkiekkoilija haluaa päättää vapaaehtoisesti uransa, mikä ainakin aiempien tutkimusten perusteella vähentää lopettamisen liittyviä sopeutumisvaikeuksia (esimerkiksi Marthinus, 2007; Werthner & Orlick, 1986). Lisäksi on mahdollista, että saavutukset parantavat sekä sosiaalista statusta että taloudellista tilannetta (Lerch, 1981), joilla luultavasti on positiivinen vaikutus tulevaan elämäntyytyväisyyteen.

Lopettaneet jääkiekkoilijat olivat hyvin valmistautuneita uran päättämiseen. Aivan kuten aikaisemmissa tutkimuksissa (esimerkiksi Alfermann ym., 2004; Marthinus, 2007), valmistautumisella uran päättämiseen on merkittävä vaikutus uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen. Esimerkiksi Alfermann ym. (2004) huomasivat, että valmistautuminen oli yhteydessä lyhyempään muutosvaiheen kestoon, vähäisempiin lopettamisen liittyviin negatiivisiin tunteisiin ja vähäisempään huonojen sopeutumisstrategioiden käyttöön. Nämä saattavat olla syitä, minkä vuoksi myös tässä tutkimuksessa hyvä valmistautuminen on yhteydessä parempaan elämäntyytyväisyyteen. Ne, jotka olivat valmistautuneet uran päättämiseen, todennäköisesti välttyivät lopettamisen negatiivisilta vaikutuksilta. Heillä saattoi olla jo suunnitelma uuden uran luomiseksi, jonka ansiosta he välttyivät ”väärien” valintojen tekemiseltä.

Odotuksien mukaan myös koulutustasolla näyttää olevan vahva vaikutus elämäntyytyväisyyteen siten, että korkeampi koulutus on yhteydessä parempaan elämäntyytyväisyyteen. Tulos on yhteneväinen aiempien löydösten kanssa (esimerkiksi Lerch, 1981; Marthinuksen, 2007). Tämä todennäköisesti johtuu siitä, että korkeammin

koulutetuilla entisillä urheilijoilla on enemmän työllistymismahdollisuuksia urheilu-uran päättymisen jälkeen kuin vähemmän koulutetuilla. Uransa aikana kouluttautuneilla oli todennäköisesti elämässään enemmän aktiviteetteja jo uran aikana, ja uran päättyessä yhden aktiviteetin poistuessa tilalle ei tullut pelkkä tyhjiö. Sen lisäksi voi olla, että korkea koulutustaso on yhteydessä korkeampaan tulotasoon, mikä saattaa myös vaikuttaa elämäntyytyväisyyteen (Lerch, 1981).

Vahvan urheilijaidentiteetin ja minäkuvan odotettiin myös vaikuttavan uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen, mutta tutkimus ei tukenut väitettä. Syynä identiteetin ja elämäntyytyväisyyden heikkoon yhteyteen saattaa olla pitkä lopettamisesta oleva aika, jolloin vahvasta urheilijaidentiteetistä seuraavat mahdolliset sopeutumisvaikeudet ovat voineet jo helpottaa. Sekä Webb ym. (1998) että Chambers (2002) havaitsivat tutkimuksissaan vahvan positiivisen yhteyden urheilijaidentiteetin ja lopettamisen vaikeuksien välillä, mutta eivät identiteetin ja elämäntyytyväisyyden välillä. Tämä on yllättävää, sillä Chambers (2002) havaitsi tutkimuksessaan, että uran päättymisen jälkeiset sopeutumisvaikeudet ovat erittäin vahvassa yhteydessä myöhemmän elämäntyytyväisyyden kanssa. Webb ym. (1998) ehdottavat tämän johtuvan siitä, että identiteetti on vahvasti yhteydessä taipumuksellisiin tekijöihin, kuten itsetuntoon ja hallitsemattomuuden tunteisiin, jotka eivät heidän mukaansa vaikuta elämäntyytyväisyyteen kokonaisuudessaan. Mahdollisesti tästä syystä tässäkin tutkimuksessa ei havaittu yhteyttä urheilijaidentiteetin ja elämäntyytyväisyyden välillä.

Kaiken kaikkiaan tuloksista huomataan, että elämäntyytyväisyyteen vaikuttavat suoraan tai välillisesti useat tekijät. Tyytyväisyys saavutuksiin, uran päättymiseen valmistautuminen ja koulutustaso vaikuttavat suoraan entisen jääkiekkoilijan elämäntyytyväisyyteen. Urheilijaidentiteetti, joka ei tutkimuksessa vaikuttanut elämäntyytyväisyyteen, voi vaikeuttaa hetkellisesti sopeutumista uran jälkeiseen elämään, mutta sen vaikutus elämäntyytyväisyyteen voi heikentyä ajan kuluessa. Muut tekijät, eli institutionaalinen tuki ja lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus, vaikuttavat tutkimuksen perusteella elämäntyytyväisyyteen välillisesti uran päättymiseen valmistautumisen kautta. Elämäntyytyväisyyttä tarkastellessa on hyvä muistaa, että se muodostuu kaikista ihmisen elämänalueista, joista tämä tutkimus tarkasteli ainoastaan urheiluun liittyviä tekijöitä ja joitakin taustatekijöitä. Näyttääkin siltä, että suuri osa entisten jääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyydestä on tämän tutkimuksen perusteella

selitettävissä urheilusta riippumattomilla tekijöillä, kuten esimerkiksi pari- ja perhesuhteilla, sosiaalisella verkostolla ja työympäristöllä.

### **4.3 Valmistautuminen urheilu-uran päättymiseen**

Tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena oli selvittää myös, mitkä tekijät vaikuttavat siihen, kuinka valmistautuneita lopettamiseen entiset jääkiekkoilijat olivat. Aiemmissa tutkimuksissa valmistautuneisuuden on ehdotettu olevan jopa eniten sopeutumiseen ja elämäntyytyväisyyteen vaikuttava yksittäinen tekijä (Schlossberg, 1981). Valmistautuminen on sekä henkistä että konkreettista, eikä niitä erotettu toisistaan tässä tutkimuksessa. Institutionaalisella tuella ennen uran päättymistä näyttää olevan suuri merkitys valmistautumiseen, ja urheilijat kokevat usein instituutioilta saamansa tuen puutteelliseksi, kuten esimerkiksi Baillien (1992) tutkimuksessa pohjoisamerikkalaisista ammattilaisurheilijoista. Tässäkin tutkimuksessa entiset jääkiekkoilijat olivat vain melko tyytyväisiä saamaansa tukeen. Instituutioiden tulisi herättää pelaajien kiinnostus uran päättymistä kohtaan jo uran aikana tarjoamalla esimerkiksi koulutuksia tai taloudellista tai psyykkistä neuvontaa. Näihin tukitoimiin tulisi kiinnittää erityistä huomiota, koska ne näyttävät välillisesti vaikuttavan uran jälkeiseen elämäntyytyväisyyteen. Pelaajille tulisi tarjota vaihtoehtoja uuden uran luomiseen ja henkistä tukea heitä askarruttaviin kysymyksiin. Kuten Baillie (1992) mainitsee, pelaajia tulisi rohkaista ajattelemaan uran jälkeistä elämää, siitä huolimatta, että sen ajatellaan olevan huippusuoritusten kannalta epäsuotuisaa. Vastuuta ei siis voi jättää yksin pelaajalle.

Lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus vaikuttaa myös merkittävästi siihen, onko urheilija valmistautunut uran päättymiseen vai ei, mikä tukee esimerkiksi Werthnerin ja Orlickin (1986) havaintoa. On ymmärrettävää, että pelaajat, joiden ura loppuu omasta tahdosta riippumatta liian aikaisin, eivät ole ehtineet valmistautua uran päättymiseen yhtä hyvin kuin ne, jotka saavat itse päättää lopettamisajankohtansa. Tämä voidaan tulkita siten, että pelaajat, joiden ura katkeaa esimerkiksi loukkaantumisen ja ulkopuolelle jäämisen vuoksi, ovat mahdollisesti suuremmassa riskissä sopeutumisvaikeuksille uran päätyttyä. Uran päätyttyä yllättäen heillä ei välttämättä ole minkäänlaista varasuunnitelmaa, joka helpottaisi uudelle uralle siirtymistä. Oman lopettamisajankohtansa tietävät pelaajat ehtivät valmistautua edes henkisesti uran päättymiseen, vaikka he eivät olisikaan tehneet vielä konkreettisia suunnitelmia. Kolmas valmistautumiseen vaikuttava tekijä oli koulutustaso ennen uran päättymistä, mikä on myös loogista, sillä kouluttautuminen on juuri eräänlaista konkreettista valmistautumista uran päättymiseen. Tuloksen voidaan

ajatella tarkoittavan sitä, että koulutus tarjoaa puskurin uran päättymiseen ja siihen sopeutumiseen lisäämällä tietoisuutta uramahdollisuuksista jääkiekon ulkopuolella. Tämän tutkimuksen vastaajista 66 % oli opiskellut jo uransa aikana. Tämä voi merkitä sitä, että opiskelua ja kouluttautumista uran aikana ei koeta merkittävästi peliuraa häiritseväksi.

On mielenkiintoista huomata, mitkä tekijät eivät vaikuttaneet entisten urheilijoiden valmistautumiseen uran päättymiseen. Odotettavaa oli, että vahva urheilijaidentiteetti ja minäkuva heikentäisivät uran päättymisen suunnittelua. Marthinuksen (2007) tutkimuksessa vahva urheilijaidentiteetti oli yhteydessä vaikeuksiin uran jälkeisen elämän suunnittelussa. Myös Brewer ym. (1993) havaitsivat, että itsensä identiteetiltään voimakkaasti urheilijaksi kokevat eivät uransa aikana etsineet uusia ura- ja koulutusvaihtoehtoja urheilun tilalle. Tässä tutkimuksessa jääkiekkoilijat näyttivät valmistautuvan uran päättymiseen yhtä paljon riippumatta urheilijaidentiteetin voimakkuudesta. Tämä saattaa johtua siitä, että urheilu-urasta ja sen päättymisestä on jo pitkä aika, ja retrospektiivisesti vastattaessa urheilijaidentiteetin pistemäärä saattaa mahdollisesti jäädä todellista uran aikaista urheilijaidentiteettiä pienemmäksi. Toisaalta on periaatteessa mahdollista, ettei pelaajille ole tarjolla riittävästi tietoa uran jälkeisistä mahdollisuuksista, jolloin he eivät voi suunnitella sitä ja valmistautua siihen. Selitys kuulostaa kuitenkin melko yksinkertaiselta. Kolmas mahdollisuus on aiemminkin mainittu Baillien (1992) ehdotus siitä, että tulevaisuuden ajattelemisen uskotaan heikentävän pelisuorituksia. Tämä ajatus voi elää pelaajien keskuudessa riippumatta identiteetin voimakkuudesta.

Lisäksi tutkimuksessa ei havaittu yhteyttä urheilu-uran aikaisten saavutusten ja uran päättymiseen valmistautumisen välillä. Olisi voinut olettaa, että tyytyväisyys saavutuksiin olisi vaikuttanut valmistautumiseen, koska se on läheisessä yhteydessä lopettamispäätöksen vapaaehtoisuuteen. Toisaalta on mahdollista, että lopettamispäätöksen vapaaehtoisuuden vaikutus peittää saavutusten vaikutuksen valmistautumisessa. Toinen mahdollinen selitys on, että vaikka jotkut urheilijat kokevat saavuttaneensa uran aikana tavoitteensa ja he näin ollen eläköityvät vapaaehtoisesti, voivat saavutukset sijoittua aikaan juuri ennen lopettamista, jolloin aikaa valmistautumiselle ei ole jäänyt.

Tulokset valmistautumiseen vaikuttavista tekijöistä ovat osin ristiriitaisia aiempien tutkimusten kanssa (esimerkiksi Brewer ym., 1993), mikä johtuu oletettavasti siitä, että tässä tutkimuksessa kaikki tekijät olivat ensimmäistä kertaa samassa analyysissä. Tärkein havainto on kuitenkin se, että urheilijoiden valmistautumiseen vaikuttaa vahvasti instituutioiden tarjoama tuki, jota urheilijat tarvitsevat entistä enemmän. Näin ollen seuroille, pelaajayhdistykselle ja alumnijärjestölle jää enemmän vastuuta lopettamiseen valmistautumisessa, millä on huomattavaa käytännön merkitystä, jota käsitellään tarkemmin kappaleessa 4.5.

#### **4.4 Teoreettiset päätelmät**

Tarkasteltaessa urheilijoiden eläköitymistä kuvaavia teoreettisia malleja huomataan, että Schlossbergin (1981) eläköitymisen muutosmalli soveltuu hyvin kuvaamaan eläköitymistä urheilukontekstissa. Näin ehdottavat myös esimerkiksi Crook ja Robertson (1991) ja Chambers (2002). Nykyinen tutkimus tukee Schlossbergin (1981) näkemystä, jossa muutokseen sopeutumiseen vaikuttavat yksilön, muutoksen ja ympäristön ominaisuudet. Elämäntyytyväisyyteen vaikuttivat tässä tutkimuksessa erityisesti yksilön ominaisuudet, tarkemmin koulutus, valmistautuneisuus uran päättymiseen ja urheilu-uran aikaiset saavutukset. Muutoksen ominaisuudet, eli lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus, ja ympäristön ominaisuudet, eli institutionaalinen tuki, vaikuttivat elämäntyytyväisyyteen välillisesti, vaikuttamalla valmistautumiseen uran päättymiseen. Tässä tutkimuksessa olisi voinut huomioida laajemmin muutoksen ja ympäristön ominaisuudet esimerkiksi selvittämällä muutokseen liittyvää roolin muutosta, asteittaisuutta ja siihen sisältyvää tunnetta, sekä selvittämällä sosiaalisen tuen merkitystä laajemminkin kuin vain institutionaalisenä tukena. Tulokset havainnollistavat kuitenkin Schlossbergin (1981) ehdotuksen siitä, että urheilijan sopeutuminen uran päättymiseen on monitasoinen prosessi, jota selvitettäessä kaikki tasot tulee huomioida.

Schlossbergin (1981) mallia mukaileva Wyllemanin ja Lavalleen (2004) kehityksellinen malli kuvaa lopettamisen olevan joko normatiivista tai ei-normatiivista, mikä puolestaan vaikuttaa uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen. Kuten aiemmin mainittiin, malli on käsitteellisesti hyvin lähellä vapaaehtoista ja ei-vapaaehtoista uran päättymistä, joka tässä tutkimuksessa vaikutti valmistautuneisuuteen ja sitä kautta elämäntyytyväisyyteen. Wylleman ja Lavalleen (2004) esittävät, että uran päättyessä muutosta tapahtuu urheilijan, ja ihmisen tasolla, kuten myös psykososiaalisella ja koulutuksellisella tasolla, ja tämän muutoksen laatu riippuu lopettamisen normatiivisuudesta. Tämän tutkimuksen

perusteella voidaan kuitenkin todeta, että pelkästään lopettamisen normatiivisuus ei ohjaa tulevaa muutosta ja sopeutumista, vaan lopettamisen jälkeen muutosta luultavasti tapahtuukin kaikilla edellä mainituilla tasoilla. Tämän tutkimuksen puitteissa asiaa ei voitu tutkia. Tulevaisuudessa olisikin kiinnostavaa yhdistää Schlossbergin (1981) ja Wyllemanin ja Lavalleen (2004) mallit ja selvittää, kuinka yksilön, muutoksen ja ympäristön ominaisuudet vaikuttavat siihen, miten muutos ilmenee kaikilla tasoilla.

#### **4.5 Käytännön sovellukset**

Kyselyyn vastanneet entiset jääkiekkoilijat saivat vapaaehtoisesti antaa kehitysehdotuksia siitä, miten uran päättymistä ja siihen valmistautumista voisi kehittää ja helpottaa. Tässä kappaleessa yhdistän näitä ehdotuksia Stambulovan, Alfermannin, Statlerin ja Côtén (2009) esittämiin kehitysehdotuksiin. Lopettaneiden pelaajien vastauksissa näkyi, että uran rajallisuudesta keskusteleminen ja suunnittelun aloittaminen tulisi aloittaa riittävän aikaisessa vaiheessa uran aikana. Riittävän aikaisen ajoituksen tärkeyden mainitsevat myös esimerkiksi Baillie (1992) ja Stambulova ym. (2009), jotka korostivat valmentajien, managerien ja instituutioiden urheilijalle uran aikana tarjoamaa tukea. Tämän lisäksi urheilijoille on tarjottava tukea uran päättymisen jälkeen, mutta Chambersin (2002) mukaan sen tulisi olla enemmän emotionaaliseen sopeutumiseen tähtäävää.

Tässä tutkimuksessa selvimmin esille nousi entisten pelaajien toive koulutusmahdollisuuksien parantamisesta. Vaikka osa vastaajista totesi koulutusmahdollisuuksia olevan riittävästi, niitä toivottiin silti kehitettävän. Esimerkiksi Vuolteen (2001) tutkimuksessa lähes 44 % vastaajista kertoi, että jääkiekkoilijan ura oli vaikeuttanut koulutuksen hankkimista. Koulutukseen tulisikin keskittyä, sillä se näyttää olevan hyvin vahvasti yhteydessä sekä myöhempään elämäntyytyväisyyteen että lopettamiseen valmistautumiseen. Käytännössä lopettaneet pelaajat toivoivat enemmän oppisopimuksen kaltaisia opiskelumahdollisuuksia siitä syystä, että usein entisillä kiekkoilijoilla on jo perhe elätettävänä, eikä heillä ole mahdollisuutta lähteä opiskelemaan päätoimisesti ilman työpaikkaa tai muuta tulonlähdetä. Lisäksi he toivoivat laajemman soveltuvan koulustarjonnan tarjoamista aktiivipelaajille. Osa totesi tarjonnan olevan jo nyt hyvä ja opiskeluaikaa riittävästi, kun taas osa toivoi yhä parempia ja soveltuvampia mahdollisuuksia. Pelaajat toivoivat opiskelun tapahtuvan enemmän monimuoto-opetuksen tavoin ilman läsnäolopakkoa. Vastauksissa toivottiin myös kouluttautumisen ja pelikauden päällekkäisyyden helpottamista. Kynnystä

opiskelulle olisi hyvä madaltaa. Lisäksi korostettiin, että pelaajia tulisi houkutella opiskelemaan riittävän aikaisin uran aikana, eikä vasta sen päätyttyä, jotta he voisivat löytää kiinnostavan uuden uran jo ennen lopettamista (McGowan, 1992). Osa vastaajista toivoikin opiskelun ja jääkiekon yhdistämiseen liittyvien asenteiden muuttumista sekä pelaajien että valmentajien keskuudessa, sillä vastausten perusteella uran aikainen opiskelu voidaan yhä nähdä jääkiekkoon sitoutumisen puutteena. Tämän väitteen esitti myös Baillie (1992). Myös Stambulova ym. (2009) korostavat, että urheilija tulee nähdä kokonaisuutena, eikä vain urheilijana, ja lähipiirin sekä instituutioiden tulisi tukea häntä erilaisten, urheilun ulkopuolisten asioiden ja identiteettien löytämisessä.

Erittäin konkreettisenä kehitysehdotuksena useat entiset pelaajat mainitsivat taloudellisen opastuksen kehittämisen. Raha-asoiden hoitaminen on tärkeää, sillä pienen pääoman avulla lopettaneella pelaajalla olisi rahaa orientaatiovaiheeseen, jonka aikana hän voisi esimerkiksi kouluttautua uudelle alalle (Sinclair & Orlick, 1993). Olisi hyödyllistä, jos jokaisella pelaajalla olisi varaa noin kahden tai kolmen vuoden opiskeluun, jolloin koulutuksen ei tarvitsisi välttämättä olla oppisopimusperusteista vaan se voisi olla myös perinteistä opiskelua. Teoriassa tämän pitäisi olla mahdollista, sillä Mäki-Kokkila (2009) toteaa, että hyvin raha-asiansa hoitava NHL-pelaaja tai keskivertoa enemmän ansaitseva SM-liigapelaaja pystyy rahallisesti turvaamaan loppuelämänsä 10-15 vuotta kestävänsä uransa tuloilla. Monelle pelaajalle olisi mahdollista selvitä parin vuoden orientaatiovaiheesta, jos raha-asioihin kiinnitettäisiin huomiota riittävän aikaisessa vaiheessa. Tähän moni kyselyyn vastannut pelaaja ehdottaa avuksi taloudellista neuvonantajaa, jonka tehtävä olisi opastaa aktiivikiekkoilijaa rahan järkevään käyttöön, kuten esimerkiksi rahan sijoittamiseen ja talon ostamiseen.

Kyselyyn vastanneet entiset jääkiekkoilijat toivoivat tukea lopettamisen henkiseen valmistautumiseen. Ehdotuksissa mainittiin useasti, että vanhat, jo lopettaneet pelaajat voisivat toimia mentoreina nykyisille pelaajille, sillä he ovat jo käyneet läpi uran lopettamisen ja siihen sopeutumisen. Tämä vuorovaikutus entisten ja nykyisten pelaajien välillä voisi hyödyntää molempia osapuolia, sillä jo lopettaneet pelaajat kokisivat tätä kautta itsensä ja erityisesti urheilu-uransa ja tietonsa merkityksellisiksi, kun taas nykyiset pelaajat välttyisivät todennäköisemmin uran lopettamista mahdollisesti seuraavilta sopeutumisvaikeuksilta. Vielä aktiiviset pelaajat saisivat tätä kautta henkilökohtaista ohjausta, jota he eivät ehkä muuten instituutioilta saisi. Tapaamisia tulisi olla useita kertoja vuodessa, jotta niiden herättämät ajatukset muuttuisivat toiminnaksi. Tapaamiset

voisivat olla myös pienryhmämuotoisia, jolloin pelaajat saisivat samalla myös vertaistukea. Tapaamisissa entiset ja nykyiset pelaajat voisivat keskustella urheilu-uran rajallisuudesta ja siihen liittyvistä ajatuksista, tai he voisivat myös konkreettisesti suunnitella nykyiselle pelaajalle vaihtoehtoja uran jälkeiseen elämään. Mentorin ehdotettiin vastauksissa kulkevan aktiivipelaajan mukana koko matkan uuden uran löytymiseen asti. Näiden vaihtoehtojen kartoittamiseen ehdotettiin osassa vastauksista myös urheilupsykologin asiantuntemuksen hyödyntämistä. Stambulova ym. (2009) suosittelevat nimenomaan urheilupsykologin hyödyntämistä ennen uran päättymistä ja myös sen jälkeen, koska heillä on ammattitaitoa ja ymmärrystä pelaajien muutosvaiheesta ja sen haasteista.

Neljäntenä teemana vastaajat mainitsivat verkostoitumisen tärkeyden sekä sponsoreiden että pelikavereiden kanssa. Verkostoituminen sponsoreihin voisi olla erittäin hyödyllistä, sillä näiden kontaktien avulla lopettanut pelaaja voisi mahdollisesti uran päättymisen jälkeen saada otteen työelämästä ja uudesta urasta. Vastausten mukaan verkostoitumistilaisuuksia on pelaajilla riittävästi, mutta usein niiden hyödyntäminen on puutteellista, esimerkiksi vain nimikirjoitusten jakamista, sen sijaan, että pelaaja tutustuisi paremmin itse yritykseen. Yritysvierailujen avulla pelaaja saisi myös arvokasta kokemusta työelämästä. Sponsoreiden lisäksi vastaajat korostivat verkostoitumista nykyisiin pelikavereihin, jotta lopettanut ei jäisi uran päätyttyä yksin. Pelikaverit ovat jääkiekkoilijan lähiverkosto usean vuoden ajan, ja lopettamisen yhteydessä tämä verkosto häviää. Chambers (2002) toteaa myös, että uran päätyttyä ihmiset, joiden kanssa pelaaja oli ennen eniten yhdessä, jatkavat uraansa, mikä jättää lopettaneen pelaajan yksin. Hän myös toteaa sosiaalisen tuen olevan paras puskuri lopettamisen aiheuttamaan stressiin. Suomessa tätä toimintaa ylläpitää esimerkiksi alumnijärjestys, ja tämän tutkimuksen valossa lopettaneiden pelaajien yhteisiä tapahtumia olisi hyvä lisätä.

Lopettamiseen valmistautumisessa kenties tärkeintä on herättää jääkiekkoilijan oma kiinnostus uran rajallisuutta ja uran jälkeistä elämää kohtaan, sillä ilman omaa aktiivisuutta ja kiinnostusta hän tuskin osaa valmistautua lopettamiseen. Tätä mieltä ovat myös kyselyyn vastanneet entiset pelaajat. Kiinnostuksen voisivat herättää jo mainitut entiset pelaajat mentoreina, instituutiot eli käytännössä valmentaja, seura ja pelaajajärjestys tai pelaajan muu lähipiiri. Aiheesta keskusteleminen tulee aloittaa riittävän nuorena, jotta pelaaja omaksuisi ymmärryksen siitä, ettei elämä tule olemaan aina vain ”kiekkoa”. Myös Baillien (1992) havainto siitä, että pelaajat eivät uskalla

ajatella peliuran jälkeistä elämää sen pelisuoritusta heikentävän vaikutuksen vuoksi, tulisi pyrkiä muuttamaan. Nykyisen tutkimuksen havaintojen perusteella pelaajat itse ottavat vain vähän vastuuta uran jälkeisen elämän suunnittelusta, mikä on hyvä ottaa huomioon seuroissa, pelaajayhdistyksessä ja alumniyhdistyksessä näiden toimintaa suunniteltaessa.

Tutkimustulosten ja entisten pelaajien vastausten perusteella lopettaneet pelaajat tarvitsevat aiempaa enemmän institutionaalista tukea. Vastajat antoivat kiitosta pelaajayhdistyksen toiminnalle, vaikka toivoivatkin sen toiminnan kehittämistä. Pelaajien seurat saivat palautetta siitä, että ne ”hyödyntävät” pelaajien palveluksia vuosia ja sen jälkeen jättävät heidät ilman tukea. Pelaajille tulisi tarjota tukea erityisesti uran aikana, mutta mahdollisuuksien mukaan myös uran jälkeen. Vastajat ehdottivat lopettaneiden ”seuranta” esimerkiksi 1-3 vuoden sykleissä, jolloin epäedulliseen kehityskulkuun olisi mahdollista puuttua. Tutkimuksen pohjalta voidaan suositella lopettamisen haasteisiin perehtyneen asiantuntijan, esimerkiksi urheilupsykologin, hyödyntämistä pelaajien uran aikana ja sen päättyessä, sillä se on todettu lopettaneiden urheilijoiden kannalta hyödylliseksi (McKnight ym., 2009). Nämä asiantuntijat voisivat tarjota tukea ja ohjausta pelaajille, jotka miettivät uuden uran suuntaa tai kohtaavat ongelmia siirtymävaiheessa ja he voisivat ohjata pelaajien mentoreita. Asiantuntija voisi vastata lopettaneiden pelaajien seurannasta ja tehdä esimerkiksi ”loppetamistarkastuksen”, jonka tavoitteena olisi seuloa mahdollisesti vaikeuksia kohtaavat yksilöt. Tärkeintä olisi tarjota aktiivisille ja lopettaneille pelaajille mahdollisuus keskusteluapuun ja tukea muutosvaiheeseen, sillä sen onnistumisella on vaikutuksia myös koko myöhempään elämään.

#### **4.6 Tutkimuksen rajoitteet ja tulevaisuuden suuntaviivat**

Vaikka tutkimuksesta pyrittiin tekemään mahdollisimman laaja ja kuvaileva, se sisältää silti tiettyjä rajoituksia. Ensinnäkin tutkimuksen rajoituksena voidaan pitää sitä, että kyselyyn vastanneet ex-pelaajat olivat kaikki SM-liigan alumniyhdistyksen jäseniä ja kuuluivat sen sähköpostilistalle. Tästä johtuen nämä pelaajat saavat jo jonkinlaista informaatiota, joka on kohdennettu nimenomaan lopettaneille pelaajille eli he olivat jo tuen piirissä. Kysely ei tavoittanut niitä lukemattomia pelaajia, jotka jäävät tämän järjestön ulkopuolelle. Kiinnostavaa olisi myös tietää, eroavatko kyselyyn vastanneet 20 % niistä entisistä pelaajista, jotka eivät vastanneet kyselyyn. Tutkimuksen merkittävänä rajoitteena on se, että vaatimukset ammattijääkiekkoilijaa kohtaan ovat lisääntyneet merkittävästi viimeisen 30 vuoden aikana. Aikaisemmin ammattijääkiekkoilijalla oli mahdollisuus työskennellä peliuran ohessa, mikä on nykyään mahdotonta. Lisäksi

tutkimuksen rajoitteena on sen osittainen retrospektiivinen luonne, sillä uran aikaista identiteettiä ja lopettamisen syitä kysyttäessä vastaaja joutui miettimään keskimäärin 18 vuoden takaisia kokemuksia. Urheilu-urasta kulunut aika on voinut vääristää vastauksia, vaikka esimerkiksi *AIMS* -kysely oli rakennettu retrospektiivisesti selvittämään juuri uran aikaista urheiluidentiteettiä. Lisäksi lopettaneiden pelaajien sopeutuminen ja siihen liittyvät vaikeudet ovat voineet muuttua ja reaktio lopettamiseen voisi olla erilainen, jos sitä kysyttäisiin kolmen kuukauden tai kahden vuoden kuluttua lopettamisesta. Tähän tutkimukseen vastanneilla sopeutumisvaihe on mahdollisesti ollut hyvin haastava, mutta koska siitä on kulunut pitkä aika, heidän elämäntyytyväisyytensä on sen jälkeen voinut parantua. Lopettavien pelaajien sopeutumista olisi tulevaisuudessa hyvä seurata pitkittäistutkimuksena, jolloin saataisiin parempi kuva uran jälkeisen muutosvaiheen kulusta.

Lisäksi tutkimus ei varsinaisesti selvitä sopeutumiseen liittyviä vaikeuksia uran päättymisen jälkeen vaan vastaushetken elämäntyytyväisyyttä. Vaikka Chambers (2002) havaitsi emotionaalisen ja funktionaalisen sopeutumisen sekä myöhemmän elämäntyytyväisyyden välillä vahvan yhteyden, olisi näitä tekijöitä voitu silti selvittää myös erikseen. Tutkimuksen rajoitteena ovat myös yleiset kyselytutkimuksen haasteet vastausten todenperäisyydestä. Otskoon kuitenkin ollessa kohtalaisen suuri, yksittäisen vastaajan merkitys vähenee. Lisäksi tutkittavilta olisi voinut kysyä laajempia taustatietoja, esimerkiksi nykyistä ammattia ja perhetilannetta. Lopuksi tuloksia analysoidessa olisi voitu käyttää polkumallia, jonka avulla valmistautuneisuuden välittävää vaikutusta olisi voitu paremmin arvioida, mutta tämän tutkimuksen analyyseissä menetelmää ei ollut mahdollista käyttää.

Tutkimuksen otos on varsin homogeeninen, sillä valtaosa pelaajista oli luonut uransa Suomessa. Tutkimustuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia urheilulajeja, sillä eri lajien piirissä urheilevat voivat poiketa toisistaan. Myös miesten ja naisten välillä saattaa olla eroja suhtautumisessa urheilu-uran päättymiseen. Lisäksi yksilölajien urheilijat saattavat kohdata lopettaessaan hyvin erilaisia haasteita kuin joukkuelajien urheilijat, mitä olisi kiinnostava tutkia. Tähän kyselyyn vastanneista valtaosa oli puhtaasti ammattuurheilijoita, jotka kohtaavat erilaisia haasteita kuin amatöörihuippu-urheilijat, joita on Suomessa vielä suuri osa urheilijoista. Nämä urheilijat kokevat uran päättymisen todennäköisesti hyvin erilaisena kuin amatööreille, sillä he joutuvat jo uransa aikana painimaan esimerkiksi taloudellisten asioiden kanssa (Marthinus, 2007). Eri

tutkimusten perusteella on toistaiseksi epäselvää, onko uran päättymisen haastavampaa amatööreille vai ammattilaisille, jotka menettävät tulonlähteensä (Jodai & Nogawa, 2012).

#### **4.7 Johtopäätökset**

Urheilu-uran päättymisen on tärkeä siirtymävaihe urheilijan elämässä, ja siihen tulee kohdistaa erityistä huomiota. Siirtymävaiheen onnistuminen vaikuttaa merkittävästi entisten urheilijoiden myöhempään elämäntyytyväisyyteen. Tässä tutkimuksessa elämäntyytyväisyyteen vaikuttivat erityisesti urheilijan koulutustaso, valmistautuminen uran päättymiseen ja tyytyväisyys urheilu-uran saavutuksiin. Valmistautumiseen vaikuttivat puolestaan urheilijan instituutioilta saama tuki, lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus sekä koulutustaso. Tutkimuksen havaintojen perusteella urheilijalle on tarjottava ulkopuolista tukea urheilu-uran jälkeisen elämän suunnitteluun. Keskeisenä tekijänä esille nousee kouluttautuminen, joka tämän ja aiempien tutkimusten perusteella näyttää suojaavan lopettamista seuraavilta vaikeuksilta.

Vaikka valtaosa kyselyyn vastanneista entisistä jääkiekkoilijoista oli tyytyväisiä elämäänsä urheilu-uran jälkeen, osa heistä oli kokenut siirtymän haastavana. Näille pelaajille tulee tarjota apua ja tukea uuden uran löytämiseen. Tämän tutkimuksen tulosten ja kehitysehdotusten avulla toivottavasti yhä harvempi jääkiekkoilija kohtaa tulevaisuudessa vakavia vaikeuksia uran päättymisen jälkeen. Lisäksi toivon, että suomalaisessa kontekstissa tehty tutkimus lisää urheiluväen kiinnostusta urheilijaa kohtaan ihmisenä ja ymmärrystä siitä, että tämä tarvitsee yhtä lailla tukea uran päättymisen jälkeen kuin ennen sitä. Jokainen urheilija on ainutlaatuinen ihminen, jota ei tule lokeroida pelkästään ammattinimikkeen perusteella. Toisaalta monilla kokemus urheilijuudesta säilyy, vaikka ura olisi päättynyt jo vuosikymmeniä sitten. Toivon, että tutkimukseni herättää kiinnostuksen tutkia ilmiötä myös jääkiekkokontekstin ulkopuolella, jotta voitaisiin selvittää, mitä lopettaminen merkitsee muissa lajeissa.

## LÄHTEET

Alfermann, D., & Gross, A. (1997). Coping with career termination: it all depends on freedom of choice. Teoksessa R. Lidor, & M. Bar-Eli (toim.), *Proceedings of the ninth world congress on sport psychology* (s. 65–67). Netanya: Wingate Institute for Physical Education and Sport.

Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 61-75.

Allison, M., & Mayer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of Sport Journal, 5*, 212-222.

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York, NY: Plenum.

Baillie, P.H.F. (1992). Career transition in elite and professional athletes: A study of individuals in their preparation for and adjustment to retirement from competitive sports. Väitöskirja. Virginia Commonwealth University, Department of Psychology.

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology, 24*, 237–254.

Cecić Erpič, S. (1998). Following the development of life structures and life satisfaction: comparison between former top athletes and non-athletes. Väitöskirja. University of Ljubljana.

Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 45–59.

Chambers, B. (2002). Adjustment to career termination in professional hockey players. Väitöskirja. Simon Fraser University, Kanada.

Coakley, J. J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth? *Quest, 35*, 1-11

Crook, J. M., & Robertson, S. E. (1991). Transition Out of Elite Sport. *International Journal of Sport Psychology, 22*, 115-127

Daniels, E., Sincharoen, S., & Leaper, C. (2005). The relation between sport orientations and athletic identity among adolescent girl and boy athletes. *Journal of Sport Behavior, 28*, 315–333.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griggin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.

- Gordon, S., & Lavalley, D. (2012). Career transitions. Teoksessa T. Morris & P. Terry (toim.), *The new sport and exercise psychology companion* (s. 567-582). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Hill, P., & Lowe, B. (1974). The inevitable metathesis of the retiring athlete. *International Review of Sport Sociology*, 9, 5-29.
- Howe, C., Howe, G., & Wilkins, C. (2000). *Final buzzer sounds. NHL greats share their stories of hardship and triumph*. Chicago, IL: Triumph Books.
- Jodai, K. & Nogawa, H. (2012). Career transitions of professional athletes. *Football Science*, 9, 50-61.
- Laine, A. (1997). Ura loppuu – loppuuko elämä? Sosiologian pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, sosiologian laitos.
- Lavalley, D., Grove, J. R., & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *The Australian Psychologist*, 32, 131-135.
- Lavalley, D., & Robinson, H. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 119-141.
- Lerch, S. H. (1981). The adjustment to retirement of professional baseball players. Teoksessa S.L. Greendorfer & A. Yiannakis (toim.), *Sociology of sport: Diverse perspectives* (s. 138-148). West Point, NY: Leisure Press.
- Marthinus, J. (2007). Psychological effects of retirement on elite athletes. Väitöskirja. Stellenbosch University, Sport Science.
- Martin, L. A. (2013). Changes in athletic identity and life satisfaction on elite athletes as a function of retirement status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26, 96-110.
- McGowan, S. (1992). Getting student athletes back in the career game. *Guidepost*, 34, 1-6.
- McKnight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D., & Bardick, A. (2009). Life after sport: Athletic career transition and transferable skills. *Journal of Excellence*, 13, 63-77.
- Mihovilovic, M. (1968). The status of former sportsmen. *International Review of Sports Psychology*, 3, 73-93.
- Murphy, S.M. (1995). Transition in competitive sport: Maximizing individual potential. Teoksessa S.M. Murphy (toim.), *Sport psychology interventions* (s. 331-346). Champaign, IL: Human Kinetics.

- Ogilvie, B.C. (1987). Counselling for sports career termination. Teoksessa J.R. May & M.J. Asken (toim.), *Sports psychology: The psychological health of the athlete* (s. 213-230). New York: PMA.
- Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. Teoksessa R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (toim), *Handbook of research on sport psychology* (s. 761-775). New York, NY: Macmillan.
- Pavot, William & Diener, Ed (1993). Review of satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5, 164-172.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analysing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2-18.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research*, 5, 475–492.
- Sillanpää, O. (2011). Jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodi urheilun jälkeiseen elämään. Sosiaalipsykologian pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto, sosiaalitutkimuksen laitos.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.
- Swain, D. A. (1991). Withdrawal from sport and Schlossberg's model of transitions. *Sociology of Sport Journal*, 8, 152-160.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Côte, J. (2009). ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes. *IJSEP*, 7, 395-412.
- Svoboda, B. & Vanek, M. (1982). Retirement from high-level competition. Teoksessa T. Orlick, J.T. Partington & J.H. Salmela (toim.), *Proceedings of the fifth world congress of sport psychology* (s. 166-175). Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Taylor, J., & Lavalley, D. (2010). Career transition among athletes: Is there life after sports? Teoksessa J. M. Williams (toim.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (2. painos, s. 542-562). Columbus, OH: McGraw-Hill.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1–20.
- Torregrosa, M., Ramis, Y., Pallarés, S., Azócar, F. & Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56.
- Vuolle (2001) *Jääkiekkoilijan elämäntaival: liigapelaajan elämänurattutkimus* (Liikunnan kehittämiskeskus, 3). Jyväskylän yliopisto.

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

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

Wigfield, A., Eccles, J. S., Yoon, K. S., Harold, R. D., Arbreton, A. J. A., Freedman-Doan, C., & Blumenfeld, P. H. (1997). Change in children's competence beliefs and subjective task values across the elementary school years: A 3-year study. *Journal of Educational Psychology*, 89, 451–469.

Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives, *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7–20.

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

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. Teoksessa M. R. Weiss (toim.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (s. 503–524). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

#### *Muut Lähteet*

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

Kova polte jälle. (14.9.2016). *Helsingin Sanomat*, s. A 33.

MTV3 / STT. (2010). *Lehtinen: Nyt on tyhjiö*. Haettu 20.10.2016 osoitteesta <http://www.mtv.fi/sport/jaakiekkonhl/artikkeli/lehtinen-nyt-on-tyhjio/3771804>

Mäki-Kokkila, J. (2009). *Ammattina jääkiekko – Mitä uran jälkeen?* Haettu 24.10.2016 osoitteesta [www.finhockey.fi/@Bin/848097/Ammattinajaakiekkon.pdf](http://www.finhockey.fi/@Bin/848097/Ammattinajaakiekkon.pdf)

Suomen Jääkiekkoliitto. (2014). *Info*. Haettu 24.10.2016 osoitteesta <http://www.finhockey.fi/info/>

Uran päättyminen on urheilijalle kova juttu. (3.9.2016). *Helsingin Sanomat*, s. B 26.

## Liite A: Kysely urheilu-uran päättymisestä

Arvoisa vastaaja!

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää entisten jääkiekkoilijoiden peliuran päättymiseen liittyviä tekijöitä ja sen vaikutuksia urheilu-uran jälkeiseen elämään.

Kaiken tutkimustiedon kerää Turun yliopiston psykologian oppiaine ja sitä käytetään tieteellisen tutkimuksen tekemiseen. Tutkimustietoa käsitellään tietoturvallisesti ja raportoidaan ryhmätasolla niin, ettei kenenkään yksittäisen vastaajan tietoja ole mahdollista tunnistaa. Tutkimukseen antamasi tiedot ovat täysin luottamuksellisia.

Vastauksesi on tärkeä, sillä suuri vastaajamäärä parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja yleistettävyyttä.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 15 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja voit keskeyttää vastaamisen milloin vain kyselyn aikana. Ennen kuin olet painanut "lähetä"-painiketta voit myös palata edellisille sivuille ja halutessasi muuttaa vastauksiasi.

Kiitos osallistumisestasi!

Raymond Bertram, FT  
yliopistonlehtori, psykologian oppiaine  
Turun yliopisto  
P. 02-3335063  
Sposti: rayber@utu.fi

Pasi Roslund, PsK  
psykologian oppiaine  
Turun yliopisto  
Sposti: paanro@utu.fi

1. Ikäsi? \*

2. Kansallisuutesi

Suomi

Muu, mikä \_\_\_\_\_

3. Jos muu kansallisuus, mistä vuodesta lähtien olet asunut Suomessa?

4. Kuinka monta vuotta pelasit ammatiksesi jääkiekkoa?

5. Minä vuonna pelasit viimeisen kautesi ammattilaisena?

**6. Missä sarjassa/sarjoissa pelasit ammattilaisena ja kuinka monta kautta?**

Rastita sarja (esim. SM-liiga), ja tekstikenttään pelaamasi kaudet (esim. 3 kautta)

SM-liiga\_\_\_\_\_

Mestis / 1. divari\_\_\_\_\_

NHL\_\_\_\_\_

KHL\_\_\_\_\_

Ruotsin pääsarja\_\_\_\_\_

Muu, mikä?\_\_\_\_\_

**7. Oletko pelannut A-maajoukkueessa?**

Jos vastaat kyllä, merkitse perään A-maajoukkueesi lukumäärä

Ei

Kyllä\_\_\_\_\_

**8. Korkein koulutustasosi ennen peliurasi lopettamista?**

Peruskoulu

Ammattikoulu / opisto

Lukio

Alempi korkeakoulututkinto

Ylempi korkeakoulututkinto

Muu, mikä

**9. Korkein koulutustasosi tällä hetkellä**

Peruskoulu

Ammattikoulu / opisto

Lukio

Alempi korkeakoulututkinto

Ylempi korkeakoulututkinto

Muu, mikä\_\_\_\_\_

**10. Opiskelitko tai kävitkö kursseja peliurasi aikana?**

Jos vastaat kyllä, voisitko tarkentaa

En

Kyllä\_\_\_\_\_

11. Opiskeletko tällä hetkellä?

Jos vastaat kyllä, voisitko tarkentaa

Ei

Kyllä \_\_\_\_\_

12. Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttivat päätökseesi lopettaa urasi ammattilaisjääkiekkoilijana. Arvioi väittämiä asteikolla 1-7 (Ei lainkaan vaikutusta - hyvin paljon vaikutusta).

	Ei lainkaan vaikutusta	1	2	Vähän vaikutusta	3	4	Melko paljon vaikutusta	5	6	Hyvin paljon vaikutusta	7
1 Saavutin useimmat urheiluun asettamani tavoitteet	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
2 Väsyin jääkiekkoilijan elämäntapaan (esim. matkustus, stressi)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
3 Minulle tarjoutui mahdollisuus jääkiekon ulkopuolelta (esim. työtarjous, koulutusmahdollisuus)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
4 Sitouduin opiskelemaan/kouluttautumaan	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
5 Halusin viettää enemmän aikaa puolisoni tai perheeni kanssa	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
6 Loukkaannuin tai kärsin muista terveysongelmista	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
7 Minulla oli huonot suhteet joukkueovereihini	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8 Minulla oli taloudellisia vaikeuksia	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9 Harjoitteluolosuhteet olivat huonot	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10 En saavuttanut tavoittelemaani pelillistä tasoa	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
11 Suoritustasoni heikentyi	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
12 Aloin saada yhä vähemmän peli-aikaa	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
13 Arvostukseni jääkiekkoilijana heikentyi (esim. sain huonoja sopimustarjouksia)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
14 Fyysiset ominaisuuteni heikentyivät liian paljon (esim. nopeus, voima)	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
15 En saanut enää sopimusta ammattilaistasolla	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
16 Muu, mikä? _____	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

13. Valitse kysymyksestä 12 eli yllä olevista tekijöistä *kolme*, jotka vaikuttivat eniten lopettamispäätökseesi

Kirjaa vaihtoehtojen numerot siten alapuolella olevaan kenttään siten, että eniten vaikuttanut tulee ensiksi (esim. 4-2-14)

14. Kuinka vapaaehtoinen lopettamispäätöksesi oli?

1 2 3 4 5 6 7

Ei lainkaan vapaaehtoinen ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Täysin vapaaehtoinen

15. Millainen oli suoritustasosi, kun lopetit ammattilaisurasi?

- Pelitasoni oli parantumassa
- Pelitasoni oli heikentymässä
- Pelitasoni oli yhtä hyvä kuin aikaisemmin
- Olin urani huipulla

16. Alla on viisi väittämää, joiden kanssa saatat olla joko samaa mieltä tai eri mieltä. Käytä asteikkoa 1-7 (Täysin eri mieltä - täysin samaa mieltä) ja arvioi, kuinka samaa mieltä olet jokaisen väittämän kanssa.

	Täysin eri mieltä		Jokseenkin eri mieltä		Jokseenkin samaa mieltä		Täysin samaa mieltä
	1	2	3	4	5	6	7
Elämäni on monin tavoin lähellä ihannettani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Elämäntilanteeni on loistava	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen elämäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tähän mennessä olen saavuttanut elämässäni tärkeitä haluamiani asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jos voisin elää elämäni uudelleen, muuttaisin tuskin mitään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Alla on kymmenen väittämää, joiden kanssa saatat olla joko eri mieltä tai samaa mieltä. Käyttäen asteikkoa 1-7 (Ei pidä lainkaan paikkaansa - pitää täysin paikkansa) arvioi, kuinka samaa mieltä olet jokaisen väittämän kanssa.

Peliurani aikana...

	Ei pidä lainkaan paikkaansa	Pitää vähän paikkansa		Pitää melko hyvin paikkansa		Pitää täysin paikkansa	
	1	2	3	4	5	6	7
... pidin itseäni jääkiekkoilijana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... minulla oli monia jääkiekkoon liittyviä tavoitteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... useimmat ystäväistäni olivat jääkiekkoilijoita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... jääkiekko oli tärkein osa elämääni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ajattelin enemmän jääkiekkoa kuin mitään muuta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... minun piti pelata jääkiekkoa voidakseni hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... muut ihmiset pitivät minua pääasiassa jääkiekkoilijana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... koin itseni huonoksi, jos suoriuduin huonosti jääkiekossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... jääkiekko oli ainoa tärkeä asia elämässäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... ajattelin, että olisin hyvin masentunut, jos loukkaantuisin enkä pystyisi pelaamaan jääkiekkoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Kuinka hyvä olit jääkiekossa?

1 2 3 4 5 6 7

Erittäin huono        Erittäin hyvä

19. Kuinka hyvä olit jääkiekossa verrattuna muihin samalla tasolla pelaaviin jääkiekkoilijoihin?

1 2 3 4 5 6 7

Erittäin huono        Erittäin hyvä

20. Kuinka vaikea sinusta oli olla hyvä jääkiekossa?

1 2 3 4 5 6 7

Ei lainkaan vaikeaa ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Erittäin vaikeaa

21. Kuinka hyvä olit jääkiekossa verrattuna muihin taitoihisi?

1 2 3 4 5 6 7

Erittäin huono ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Erittäin hyvä

22. Kuinka hyvä olit oppimaan uutta jääkiekossa?

1 2 3 4 5 6 7

Erittäin huono ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ Erittäin hyvä

23. Arvioi asteikolla 1-7 (Ei pidä lainkaan paikkaansa - pitää täysin paikkansa), kuinka hyvin seuraavat väitteet pitävät paikkansa

	Ei pidä lainkaan paikkaansa		Pitää vähän paikkansa		Pitää melko hyvin paikkansa		Pitää täysin paikkansa
	1	2	3	4	5	6	7
Olin valmistautunut urheilusta eläköitymiseen, kun se tapahtui	○	○	○	○	○	○	○
Jos urani olisi päättynyt pari vuotta myöhemmin, olisin valmistautunut siihen paremmin	○	○	○	○	○	○	○
Ennen urani päättymistä tein tarkkoja suunnitelmia varmistaakseni taloudellisesti turvallisen tulevaisuuden	○	○	○	○	○	○	○
Ennen urani päättymistä tein tarkkoja suunnitelmia siirtymisestä uudelle uralle	○	○	○	○	○	○	○
Urani aikana opiskelin tavoitteellisesti, jotta pystyin siirtymään uudelle alalle urheilu-urani päätyttyä	○	○	○	○	○	○	○

24. Mikä seuraavista kuvaa parhaiten nykyhetken tilannettasi?

- Työssä
- Työttömänä
- Lomautettuna
- Omaa kotia hoitava (koti-isä)
- Opiskelija
- Työkyvyttömyyseläkkeellä
- Eläkkeellä
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

25. Arvioi asteikolla 1-7 (Ei pidä lainkaan paikkaansa - pitää täysin paikkansa), kuinka hyvin seuraavat väitteet saamastasi tuesta pitävät paikkansa

	Ei pidä lainkaan paikkaansa		Pitää vähän paikkansa		Pitää melko hyvin paikkansa		Pitää täysin paikkansa	
	1	2	3	4	5	6	7	
<b>Peliurani aikana...</b>								
... sain riittävästi tietoa koulutusmahdollisuuksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sain riittävästi tietoa urheilu-uran jälkeisistä mahdollisuuksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... oli olemassa tarpeeksi koulutusmahdollisuuksia ammattilaisjäykkiekkoilijoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sain tarpeeksi tukea uran jälkeisen elämän suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Peliurani jälkeen...</b>								
... sain riittävästi tietoa koulutusmahdollisuuksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sain riittävästi tietoa urheilu-uran jälkeisistä mahdollisuuksista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...oli olemassa tarpeeksi koulutusmahdollisuuksia ammattilaisjäykkiekkoilijoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sain tarpeeksi tukea urani jälkeisen elämän suunnitteluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Arvioi asteikolla 1-7 (Ei pidä lainkaan paikkaansa - pitää täysin paikkansa), kuinka hyvin seuraavat väitteet pitävät paikkansa

	Ei pidä lainkaan paikkaansa	2	Pitää vähän paikkansa	4	Pitää melko hyvin paikkansa	6	Pitää täysin paikkansa
	1		3		5		7
Olen tyytyväinen urheilu- uraani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen joukkueeni/joukkueideni saavutuksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen henkilökohtaisiin saavutuksiini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saavutin kaiken, minkä halusin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Mikä seuraavista oli tärkein asia, joka sinulle jäi urheilu-urastasi?

- Hyvä talous
- Kuuluisuus
- Kunto ja terveys
- Ystävyysuhteet
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

*Halutessasi voit antaa vapaamuotoisen vastauksen kolmeen seuraavaan kysymykseen*

28. Miten koit peliurasi päättymisen? Minkälaisia ajatuksia ja tunteita siihen liittyi?

---



---

29. Onko sinulla ajatuksia ja ideoita siitä, kuinka nykyiset pelaajat voisivat paremmin valmistautua ammattilaisuran päättymiseen?

---



---

30. Miten mielestäsi uran jälkeisen elämän suunnittelua ja ohjausta voisi kehittää?

---



---

## Liite B

Hei,

Olen dosentti Raymond Bertram, yliopistonlehtori Turun yliopiston psykologian oppiaineesta. Maisterivaiheen opiskelijani Pasi Roslund on tekemässä pro gradu -tutkielmaansa urheilu-uran lopettamisen vaikutuksista huippu-urheilijoihin. Hänen tutkimuksessaan huippu-urheilijoiden kohderyhmän on tarkoitus koostua suomalaisista jääkiekon pelaajista, jotka ovat luoneet kansallisen tai kansainvälisen uran ja jotka ovat lopettaneet uransa viime vuosien aikana. Tutkimus tulee olemaan kyselylomaketutkimus, jonka vastaamiseen kuuluu aikaa noin 30 minuuttia.

Pyytäisimme teiltä Pelaajayhdistyksenä apua, jotta pystyisimme tavoittamaan mahdollisimman monta entistä jääkiekon pelaajaa. Toivomme, että voisitte tarjota listan sähköpostiosoitteista tai osoitteista, joihin voisimme olla yhteydessä.

Olemme erityisesti kiinnostuneita tutkimaan, millä tavalla a) pelaajat valmistautuvat tai olivat valmistautuneet uran jälkeiseen elämään; b) oliko päätös uran lopettamisesta vapaaehtoinen vai ei; c) kuinka vahvasti pelaajan identiteetti oli riippuvainen urheilusta; d) millä tavalla edellä mainitut tekijät ovat yhteydessä tämän hetkiseen tyytyväisyyteen elämästä (life satisfaction).

Tutkimuksessa käytettävät kyselyt ovat osittain itse kehittämiämme ja osittain jo olemassa olevia, joita on käytetty aiemmin psykologiassa tehdyissä tutkimuksissa (esim. Athletic Identity Measurement Scale, AIMS; Satisfaction With Life Scale, SWLS).

Uskomme, että tutkimuksesta saatavat tulokset voivat olla tärkeitä kehitettäessä ohjelmia, joiden tarkoituksena on lievittää urheilu-uran päättymiseen mahdollisesti liittyviä ongelmia.

Tästä syystä olisimme erittäin kiitollisia, jos Te olisitte halukkaita auttamaan meitä tavoittamaan entisiä pelaajia ja kenties jopa edistämään kyseistä tutkimusprojektia heidän joukossaan. Kiitos paljon huomiostanne ja kiinnostuksestanne!

Ystävällisin terveisin,

Raymond Bertram, FT

yliopistonlehtori, psykologian oppiaine

Turun yliopisto

P. 02-3335063

Sposti: [rayber@utu.fi](mailto:rayber@utu.fi)

Liite C

Arvoisa vastaaja,

Teemme tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää entisten jääkiekkoilijoiden peliuran päättymiseen liittyviä tekijöitä ja sen vaikutuksia urheilu-uran jälkeiseen elämään. Meitä kiinnostaa myös se, miten peliuran aikaiset tekijät ovat yhteydessä uran jälkeiseen elämänlaatuun. Kysely on osa psykologian maisterivaiheen opiskelija Pasi Roslundin Pro Gradu -tutkielmaa.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa vain noin 15 minuuttia, ja se tapahtuu nimettömänä. Kysely tarjoaa sinulle mahdollisuuden pohtia omaa peliuraasi ja sen päättymistä. Kyselyn avulla pyritään etsimään keinoja valmistautua uran päättymiseen ja parantaa peliuran jälkeiseen elämään sopeutumista. Voit myös antaa kehitysehdotuksia, jotka olisivat saattaneet helpottaa omaa sopeutumistasi.

Vastauksesi on erittäin tärkeä, sillä suuri vastaajamäärä parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Lisäksi vastauksesi nopeuttaa tutkimuksen valmistumista. Tästä syystä toivoisimme, että vastaisit kyselyyn kahden viikon kuluessa. Tutkimuksen tulokset ovat luettavissa SM-Liigan alumniyhdistyksen nettisivuilla tutkimuksen valmistuttua.

Alla linkki kyselyyn.

<https://www.webpolsurveys.com/S/5901D635F17EFF09.par>

Suuri kiitos ajastasi!

Pasi Roslund, PsK  
psykologian oppiaine  
Turun yliopisto

Raymond Bertram, FT  
yliopiston lehtori, psykologian oppiaine  
Turun yliopisto

## Liite D

### **Arvoisa entinen pelikaveri!**

Lopettaneina tiedämme, että pelin tilalle tuleva tyhjiö on täytettävä. Monelle se on vaikeaa. Olen itse kokenut tuon pelottavan tyhjän tilan, johon kiekkokaukalosta putoaa. Tyhjiön täyttäminen ei sinänsä ole ongelmallista. Ongelmia ex-kiekkoilijoille tuottaa se, miten täyttää tyhjiö mielekkäällä ja tyydyttävällä tavalla.

Kiekkoperheen on kannettava vastuunsa, keskusteltava asiasta ja tasoitettava konkreettisin keinoin tietä pois kotikaukalosta. Pelaaja, jolla on koulutus tai työpaikka selviää siirtymästä kivuttomammin, vaikka helppoa se ei ole heillekään. Muiden ihmisten huomiota ja paksua tilipussia on vaikea saada kaukalon ulkopuolella. Ja eturivin paikkaa moni kaipaa eniten. Kaukalosta pois hypänneen olo on usein ulkopuolinen, kun pelikavereilla on kiireensä kaukalossa ja muut ikätoverit ovat kiinni työelämässä.

Vastaamalla tähän kyselyyn autat osaltasi arvokkaan ja ainutlaatuisen tutkimustiedon keräämistä meille kiekkoilijolle tärkeästä asiasta. Samalla tuet tulevia kiekkoeläkeläisiä sopeutumaan peliuran jälkeiseen elämään!

Tuomas Grönman

Ex-jääkiekkoilija, psykologi