



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

---

# Kun pelit on pelattu- suomalaisten ammattuurheilijoiden kokemuksia uran päättymiseen liittyvästä kriisistä selviytymisestä

Kati Pajari, Elina Salomäki

2019 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Kun pelit on pelattu- suomalaisten ammattiurheilijoiden  
kokemuksia uran päättymiseen liittyvästä kriisistä  
selviytymisestä

Kati Pajari, Elina Salomäki  
Sairaanhoitaja AMK  
Opinnäytetyö  
Helmikuu 2019

Kati Pajari, Elina Salomäki

**Kun pelit on pelattu - suomalaisten ammattuurheilijoiden kokemuksia uran päättymiseen liittyvästä kriisistä selviytymisestä**

Vuosi 2019 Sivumäärä 45

---

Tämän opinnäytetyön tavoite oli tarkastella, millaista tukea suomalaiset ammattuurheilijat kokivat saaneensa uransa päättyessä ja millaista tukea he olisivat kaivanneet.

Yhteistyökumppanimme toimi kolmannen sektorin vapaaehtoisjärjestö Seuraava maali, joka saattaa uransa päättäneitä ammattuurheilijoita yhteen, vertaistuen piiriin. Tämä opinnäytetyö tulee toimimaan apuna yhdistyksen toiminnan kehittämisessä.

Opinnäytetyön tietoperusta muodostui ammattuurheilijan identiteetin rakentumisesta ja sen vaikutuksesta uran päättymisen aiheuttamiin muutoksiin elämässä. Esittelimme myös kriisityön perusteita ja sitä, kuinka hoitotyön keinoin voitaisiin parhaiten tukea kriisissä olevaa urheilijaa.

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin kymmeneltä suomalaiselta entiseltä ammattuurheilijalta anonyymin kyselylomakkeen avulla ja analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin keinoin.

Tuloksissa kävi ilmi, että suomalaisten ammattuurheilijoiden saama tuki uran päättyessä on hajanaista, sillä osa urheilijoista ilmoittaa, etteivät he ole saaneet minkäänlaista tukea uran päättyessä. Ne urheilijat, jotka vastasivat saaneensa tukea, kertoivat saaneensa henkistä tukea läheisiltään, terveydenhuollosta, toisilta urheilijoilta ja urheilumaailmasta. Tuloksissa nousi esiin myös ryhmä urheilijoita, joka ei kokenut tarvitsevansa mitään tukea, sillä uran päättymiseen oli alettu valmistautua jo hyvissä ajoin.

Urheilijat toivoivat saavansa tukea ja ohjausta jo uran alusta alkaen uran päättymisen jälkeisen elämän suunnitteluun. Tämä käsittää toimeentulon turvaamiseksi tarpeelliset asiat, kuten opiskelun- ja työn etsimisen tukemisen, henkistä tukea mm. identiteetin muutosten käsitteelyyn ja elämäntaitojen tukemista siten, että uransa päättävä urheilija ei jäisi tyhjän päälle.

Saatujen tulosten perusteella suomalaiset ammattuurheilijat toivoisivat jo uran aikana kokonaisvaltaista tukea tai valmennusta, jonka tavoitteena olisi helpottaa urasiirtymää urheiluradan päättyessä.

Jatkotutkimusehdotuksena esitämme kysymyksen siitä, mitkä seikat vaikuttavat suomalaisten ammattuurheilijoiden hyvin erilaisiin kokemuksiin saatavilla olevan tuen määrästä uran päättyessä.

Asiasanat: ammattuurheilija, uran päättyminen, kriisi, urasiirtymä, kriisityö

Kati Pajari, Elina Salomäki

When the games are over - Finnish professional athletes' experiences of coping with their career- ending crisis

Year 2019

Pages

45

---

The objective of this Bachelor's thesis was to examine what type of support Finnish professional athletes experienced receiving, when their career came to an end and what type of support they would have wished to receive.

The authors partnered up with a volunteer- based third sector organization called Seuraava maali who brings together former professional athletes for peer support. This thesis will be used as an aid to develop the operation and activities of the organization.

The theoretical framework of this thesis discussed the identity development of a professional athlete and its influence on life changes caused by ending the career. The authors also introduced the basics of crisis intervention and how athletes, who are facing a crisis, can be supported through nursing care the best way possible.

Qualitative method was applied in this thesis. The data was collected from ten Finnish former professional athletes using an anonymous questionnaire. The data was analysed using inductive content analysis methods.

The results revealed that the support the Finnish professional athletes received after their career came to an end was scattered, because some of the athletes stated that they did not receive any type of support after their career ended. The athletes who had received support stated that they received it from family and friends, health care services, other athletes and from the sports field. The results also revealed a group that did not feel the need for any type of support, as they had started preparing for the ending of their career early on.

The athletes wished to receive support and guidance for planning their lives after their sports career when they are starting their career as professional athletes. This includes things like help with financial issues, finding jobs or pursuing education, mental support for dealing with changes in identity amongst other things, and guidance in life skills so that the athlete finishing their career in sports is not left alone and with nothing. Based on the results received, the Finnish athletes wished for a comprehensive support system or the type of coaching that would set a goal to make the transition after the career has ended as easy as possible.

For further research proposal the authors would like to find out what type of factors affect the very different experiences that the Finnish professional athletes have had regarding support.

Keywords: professional athlete, career ending, crisis, career transition, crisis work

Sisällys	
1 Johdanto .....	6
2 Ammattiurheilijan määritelmä.....	7
2.1 Urheilijan identiteetti.....	7
2.2 Julkisuuden vaikutus .....	8
2.3 Uran jälkeisen elämän suunnittelu Suomessa.....	8
3 Kriisi on osa elämää.....	9
3.1 Identiteettikriisi.....	9
3.2 Kehityskriisi .....	10
3.3 Elämänkriisi .....	10
3.4 Äkillinen kriisi .....	11
4 Kriisin kulku ja siinä auttaminen .....	11
4.1 Shokkivaihe .....	12
4.2 Reaktiovaihe .....	13
4.3 Käsittelyvaihe.....	13
4.4 Uudelleen suuntautumisen vaihe.....	14
5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	14
6 Tutkimusmenetelmät .....	14
6.1 Tiedonhaku.....	15
6.2 Aineiston kerääminen .....	17
6.3 Aineiston analyysi.....	18
7 Tulokset.....	20
7.1 Tuen puute .....	22
7.2 Omin voimavaroin selvinneet .....	22
7.3 Sosiaalista tukea saaneet.....	23
7.4 Millaista tukea urheilijat toivoisivat?.....	24
7.5 Apua tulevaisuuden suunnitteluun .....	24
7.6 Identiteetin muutoksen tukeminen .....	26
7.7 Henkistä tukea .....	26
8 Pohdinta.....	27
8.1 Luotettavuus.....	29
8.2 Eettisyys .....	30
8.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	31
Lähteet .....	33
Kuviot .....	37
Taulukot .....	37
Liitteet.....	38

## 1 Johdanto

Ammattuurheilijan uran päättymiseen liittyvästä kriisistä on tehty kansainvälisesti useita tutkimuksia ja viime vuosien aikana aihe on herättänyt kasvavaa kiinnostusta Suomessakin (Oikari 2014). Suomen urheiluakatemia on viime vuosina panostanut myös mm. ammattuurheilijan terveydenhuollon laadun tutkimukseen ja kehittämiseen (Hietala 2015).

Ammattuurheilijan uran päättymiseen liittyvän kriisin voimakkuuteen katsotaan vaikuttavan urheilijan identiteetin voimakkuus, lopettamispäätöksen vapaaehtoisuus, lopettamisprosessin aikana saatu tuen määrä ja tyytyväisyys uran aikana saavutettuihin asioihin (Roslund 2017). Kansainvälisen tutkimuksen valossa urheilijan sopeutumista uranjälkeiseen elämään voidaan merkittävästi helpottaa tarjoamalla urheilijalle uran päättyessä keskusteluapua, apua omien vahvuuksien löytämiseen, sekä tukemalla urheilijan elämäntaitoja. (Lavallee 2005; Stambulova, Alfermann, Statler & Cote 2009.)

Suomessa oli 1380 ammattuurheilijaa vuonna 2017 ja heidän määränsä on kasvanut tasaisesti 2010-luvun aikana (Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus 2018). Sairaanhoidaja voi kohdata uransa päättäneen ammattuurheilijan lähes missä tahansa terveydenhuollon organisaatiossa, sillä vuonna 2015 tehdyn tutkimuksen mukaan ammattuurheilijoiden terveydenhuolto on hajautunut useiden eri yksityisten toimijoiden, julkisen sektorin ja suomen urheiluakatemian kesken (Hietala 2015).

Ammattitaitoisen sairaanhoitajan perusvalmiuksiin kuuluu osata kriisityön perusteet. Hän osaa tarvittaessa ohjata potilaan jatkotutkimuksiin toisaalle ja toimia ennaltaehkäisevästi ja terveyttä edistävästi, sillä asianmukainen, oikein ajoitettu ja tilanteeseen sopiva kriisityö voi ehkäistä myöhempiä mielenterveyden ongelmia (Kiiltomäki & Muma 2007).

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan, millaista tukea suomalaiset ammattuurheilijat kokevat saaneensa uransa päättyessä ja millaista tukea he omien kokemuksiansa perusteella toivoisivat urheilijoiden saavan uran päättyessä. Työn teoreettisessa viitekehyksessä perehdytään kirjallisuuden pohjalta urheilijan identiteettiin ja uran päättymisen yhteydessä ilmenevän kriisin eri muotoihin ja siihen, kuinka urheilijoita voidaan kriisissä parhaiten tukea hoitotyön keinoin. Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii vuonna 2016 entisten ammattuurheilijoiden toimesta perustettu voittoa tavoittelematon, aatteellinen järjestö; Seuraava maali, joka tarjoaa uransa päättäneille urheilijoille vertaistukiverkoston yli lajirajojen.

## 2 Ammattuurheilijan määritelmä

Ammattuurheilija on henkilö, jonka työksi määritellään kilpailu omassa lajissaan. Laji voi olla yksilö-, pari- tai joukkueurheilua. Työnkuvaan kuuluu kilpailun lisäksi harjoittelu ja mahdollisesti osallistuminen erilaisiin tilaisuuksiin. Ammattuurheilija omaa erityisiä liikunnallisia lahjoja, hyvän terveyden, sekä erityisen hyviä lajin vaatimia taitoja ja kuntoa (TE-palvelut 2018).

Ammattuurheilijan työ on kilpailla omassa lajissaan ja työn tavoitteena on mahdollisimman suuri kansainvälinen menestys. Tavoitteena on myös antaa jatkuvaa näyttöä omasta osaamisesta, jotta voi tulla valituksi joukkueen kokoonpanoon, tai arvokisoihin edustamaan omaa maataan. Menestys vaatii jokapäiväistä harjoittelua ja kurinalaisia elämäntapoja. Toimeentulonsa turvaamiseksi ammattuurheilija tarvitsee rahallisen sopimuksen, sponsorin, tai muun tulonlähteen, sillä työlle ei jää aikaa (TE-palvelut 2018).

### 2.1 Urheilijan identiteetti

Urheilijan uran päättyessä urheilija kohtaa kriisin, jonka taustalla on suurelta osin urheilijan identiteetti (Roslund 2017). Urheilijan identiteetin rakentuminen alkaa jo varhaislapsuudessa, sillä lapsen urheilulliset taipumukset tulevat esiin useimmin tuolloin (Webb, Nasco, Riley & Headrick 1998). Voimakkaan urheilijan identiteetin on katsottu olevan myös yhteydessä urheilu-uralla menestymiseen ja täten sitä voidaan pitää myönteisenä ominaisuutena uran aikana (Martin, Fogarty & Albion 2013).

Urheilullisesti lahjakkaan lapsen huoltajat tekevät ratkaisun, lähtevätkö he panostamaan lapsen harrastukseen. Kun päätös lapsen lahjakkuuden tukemisesta on tehty, alkaa varsinainen urheilijan identiteetin muodostuminen. Täysipainoinen panostaminen omaan lajiin vaatii lukemattoman määrän harjoitustunteja ja sitä mukaa myös luopumista tietyistä asioista. Tässä yhtälössä sosiaalisten suhteiden muodostaminen voi jäädä vähäiseksi, tai rajoittua ainoastaan joukkuekavereihin; toisiin urheilijoihin. Osaksi seurauksena tästä priorisoinnista alkaa nuori urheilija jo varhaisessa vaiheessa ajatella minuuttaan urheilun kautta, siitä tulee kiinteä osa hänen identiteettiään. (Webb ym. 1998.)

Aikuisenakaan urheilijan työnteko ei rajoitu vain urheilusuorituksiin, vaan hänen koko elämänsä on järjestetty urheilun ympärille. Ammattuurheilijan täytyy kiinnittää erityistä huomiota arkipäiväisiin asioihin, kuten lepoon ja ruokavalioon, jotta hän voi tehdä työnsä mahdollisimman laadukkaasti. Koska urheilijan ammatillinen identiteetti on voimakas ja jokapäiväinen elämä keskittyy urheiluun, urheilija näkee itsensä vahvasti tätä kautta. (Eteläpelto & Onnismaa 2006.)

## 2.2 Julkisuuden vaikutus

Ammattuurheilijan statukseen liittyy kiinteästi myös julkisuus tavalla tai toisella. Media voi nostaa urheilijan jalustalle hyvien saavutusten vuoksi -ja ihan yhtä nopeasti se voi murtaa tuon asetelman. Varsinkin arvokisamenestyksen yhteydessä media luo urheilijasta sankaritarinan ja hänestä tulee koko kansan ja suomalaisuuden edustaja. Tähän liittyy vahvasti myös se, että mediassa urheilijan julkisuuskuva luodaan moitteeton ja hänellä kuvataan olevan yliverkaisia ominaisuuksia tavallisiin ihmisiin verrattuna. (Pesonen 2003.)

Positiivinen mediahuomio on urheilijalle tärkeää mm. sponsorisopimusten vuoksi, joten näkyvyys edistää uraa antamalla urheilijalle taloudellista vapautta keskittyä harjoitteluun. Tänä päivänä sponsoroiduilta urheilijoilta odotetaan aktiivista sosiaalisen median käyttöä ja monelle urheilijalle sosiaalisen median käyttö onkin kuin toinen työ. Kun urheilija ja hänen edustamansa sponsorin tuotteet saavat sosiaalisessa mediassa näkyvyyttä, klikkauksia ja mainetta tarkkaan harkituilla julkaisuilla, se edistää urheilijan mahdollisuuksia saada lisää sponsorisopimuksia tehden urheilijasta samalla myös nykyaikaisen julkisuuden henkilön. (Juura 2018.)

## 2.3 Uran jälkeisen elämän suunnittelu Suomessa

Olympiakomitea perusti yhdessä Adecco Finland Oy:n kanssa vuonna 2004 uraohjelman, joka suunniteltiin tukemaan huippu-urheilijoita ja valmentajia urasuunnittelussa ja työelämään siirtymisessä. Uraohjelma suunnattiin Olympiakomitean ohjelmien piirissä oleville urheilijoille ja valmentajille, sekä yksilö- että joukkuelajeissa. Ohjelmasta hyötyvät suunnitellusti eniten uransa päättämistä harkitsevat huippu-urheilijat, mutta tukea voivat saada myös opiskelevat ja opiskelua suunnittelevat urheilijat. Projekti keskittyy auttamaan huippu-urheilijoita suunnitelmien laatimisessa, löytämään omia vahvuuksia ja kiinnostuksenkohteita sekä opastaa työnhakuprosessissa. Uraohjelman kautta on myös mahdollista saada kontakteja työelämään ja oppilaitoksiin, sekä kannustusta ja ohjausta luomaan omia kontakteja rakentamaan omaa verkostoaan työelämään. (Adecco 2018.)

Olympiakomitean alla toimiva huippu-urheilun yksikkö toimii johtajana ja koordinaattorina suomalaisen huippu-urheiluverkoston toiminnassa. Yksi heidän ohjelmistaan on Urheiluakatemiaohjelma, joka vastaa urheiluakatemia- ja valmennuskeskusverkoston johtamisesta. Tämän ohjelman tarkoitus on olla mukana urheilijan uran kaikissa eri vaiheissa. Urheiluakatemia ei pyri kehittämään vain urheilijoita, vaan myös valmentajia ja asiantuntijoita. Suomessa on kuusi huippu-urheilun valmennuskeskusta ja 20 urheiluakatemiaa ympäri Suomea. (Olympiakomitea 2018.)

Urheiluakatemiaohjelman yksi tavoite vuodelle 2018 on tukea urheilijan kaksoisuraratkaisuja ja urasiirtymiä. Kuopion alueen urheiluakatemiassa on lisäksi käynnistetty hanke nimeltä Ketterä kaksoisura, jonka tavoitteena on kehittää joustavia mahdollisuuksia ja ratkaisuja urheili-



jan opiskeluun ja opintoasteiden siirtymävaiheisiin, kuten myös urheilijan siirtymisessä urheilu-uran päättymisen jälkeen siviilityöelämään. Hanke on suunniteltu toteutettavaksi ajalla 1.6.2018-31.5.2020. Hankkeen aikana on tarkoitus luoda hyviä verkostoja eri yhteistyötahojen kesken, sekä kehittää urheiluakatemiaa roolia ja toimintaa kaksoisuraan liittyvässä ohjauksessa. (Kuopion alueen urheiluakatemia 2018.)

### 3 Kriisi on osa elämää

Kriisille on ominaista se, että elämässä tapahtuva muutos aloittaa mielessä sopeutumistehtävän ja se edellyttää runsasta psyykkisten voimavarojen käyttöönottoa, jotta tästä muutoksesta selviydyttäisiin. Kriisissä ihmisen psyyke on kovilla, jopa ääri rajoilla, mutta se on tavanomainen ja terve reaktio muutokseen. (Kantanen ym. 2009.)

Kriiseistä parhaiten selviävät ihmiset, joilla on myönteinen minäkuva ja tunne siitä, että he voivat itse vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Heillä on ympärillään vahva sosiaalinen tukiverkosto ja he omaavat hyvät ongelmanratkaisutaidot. Tätä kutsutaan positiiviseksi mielenterveydeksi, ihmisen yksilölliseksi kyvyksi sopeutua elämän muutoksiin. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017.)

Urheilijan uran päättymistä voidaan tarkastella joko kehityskriisinä, elämäkriisinä tai traumaattisena kriisinä uran loppumisen tavasta riippuen. Urheilija joutuu uran päättymisen myötä tarkastelemaan myös minäkuvaansa uudelleen ja tämä voi aiheuttaa identiteettikriisin. (Salminen 2015.)

Ammattitaitoinen sairaanhoitaja tunnistaa kriisin kohdanneet ihmiset jokapäiväisessä arjessaan, työskentelipä hän sitten terveyskeskuksessa, yksityisen sektorin vastaanotolla, sairaalassa, mielenterveystoimistossa tai neuvolassa. Suuronnettomuuksissa ja luonnonkatastrofien aikana kriisiyö huomataan, mutta sairaanhoitajalta vaaditaan herkkää huomiointikykyä, aktiivista työtötta ja kriisiorientoitunutta ajattelutapaa tunnistaa myös näkymättömämmän kriisiyön tarve. (Kiiltomäki & Muma 2007.)

#### 3.1 Identiteettikriisi

Elämän erilaisten kriisien seurauksena ihminen saattaa kyseenalaistaa myös minuutensa ja identiteettinsä. Tätä kutsutaan identiteettikriisiksi. Identiteettikriisin kohdatessa ihminen on pakotettu etsimään itseään ja identiteettiään, sekä pohtimaan omia arvojaan ja maailmankatsomustaan uudelleen. (Vilko-Riihelä 2001.) Identiteetti luo ihmiselle tunteen siitä, millainen hän jatkuvasti on, joten kriisiin johtanut elämäntilanne voi horjuttaa tätä tuttua minuutta. Esimerkiksi puolison kuolema voi aiheuttaa identiteettikriisin; ”kuka minä olen nyt, kun en ole enää aviopuolisoni vaimo/mies?” (Suomen Mielenterveysseura).

Ammattuurheilijan identiteetti on lähtenyt muotoutumaan urheilun ympärille jo lapsuudesta saakka (Webb ym. 1998). Urheilijalle vahva ammatti-identiteetti toimii voimavarana uran aikana, mutta mikäli siitä ei pysty luopumaan uran tullessa päätökseen, voi se muodostua taakaksi (Stambulova ym. 2009). Koska urheilija näkee minuutensa vahvasti työnsä, eli urheilun kautta, kohtaa hän identiteettikriisin uran päättyessä. Uran päättyessä urheilijan identiteettikriisiä saattaa syventää se, että urheilijalta voi puuttua ympäristön saman ikäisten keskuudessa normina pidetyt asiat ja hänen omasta elämästään katoaa se yksi asia, jonka pohjalta hän on määritellyt itsensä ja oman arvonsa jo vuosia (Oikari 2014).

Salminen tutkielmassa haastatellut urheilijat kuvasivat urheilu-uran päättymistä "elämän suurimman tarkoituksen" menettämisenä ja kertoivat urheilijan identiteetistä luopumisen ja uuden identiteetin luomisen olleen kaikkein vaikein asia uran päättyessä (Salminen 2015).

### 3.2 Kehityskriisi

Kehityskriisillä tarkoitetaan elämään luontaisesti kuuluvia kehitys- ja siirtymäkausia. Kehityskriisit eivät tule yllättäen, vaan ne kuuluvat kaikkien elämään olennaisena osana, näistä tunnetuimpia lienevät murrosikä, kolmenkymppin kriisi, ensimmäisen lapsen saaminen, lasten poismuutto ja viidenkymppin kriisi. Kehityskriisit osaltaan muokkaavat persoonaamme ja jokainen selviytyy niistä omine keinoineen. (Kantanen ym. 2009; Mielenterveystalo.)

Parhaimmillaan urheilijan uran päättymisen on kehityskriisi, jolloin uran päättymiseen on valmistauduttu ennalta henkisesti ja suunnittelemalla elämää uran päättymisen jälkeen hyvissä ajoin. Urheilijan koulutustaso ja taloudellinen tilanne vaikuttavat urheilijan kykyyn sopeutua urasiirtymään, joten mikäli urheilu-uran aikana on valmistauduttu lopettamiseen kouluttautamalla ja/tai säästämällä rahaa uran päättymisen hetkeen, on urheilijoiden elämäntyytyväisyys suurempaa. (Park, Lavallee & Todd 2012; Roslund 2017; Stambulova ym. 2009.)

### 3.3 Elämänkriisi

Elämänkriisistä puhuttaessa tarkoitetaan suurta elämänmuutosta, kuten esimerkiksi työttömäksi jääminen, asuinpaikan vaihtaminen, muutto ulkomaille -tai takaisin Suomeen, avioero tai ihmissuhteen päättymisen. Elämänkriisiin voidaan yleensä jollakin tavoin etukäteen valmistautua, sillä ne harvoin iskevät aivan yllättäen. (Kantanen ym. 2009; Mielenterveystalo.) On kuitenkin otettava huomioon, että vaikka urheilija aavistaisikin uran päättyvän pian oman suorituskyvyn laskun vuoksi (sopimusta ei uusita, putoaminen joukkueesta), joutuu urheilija käsittelemään häpeän ja riittämättömyyden tunteita, vaikka uran päättymisestä olisikin ollut viitteitä nähtävissä jo ennakkoon, esim. systemaattinen peliajan väheneminen ja valmentajan suhtautuminen. (Park ym. 2012; Webb ym. 1998.)

Elämänkriiseihin liittyy olennaisesti hallinnan- ja pystyvyyden tunteiden väheneminen, kun suuri elämänmuutos horjuttaa turvallisuuden tunnetta tai minäkuvaa (Vuorilehto, Larri, Kurki

& Hätönen 2014). Urheilu-uran päättyminen onkin urheilijalle yksi suuri elämän käännekohta, jossa urheilija joutuu paitsi ajattelemaan elämänsä suunnan ja tavoitteensa uusiksi, myös rakentamaan minä- kuvaansa uudestaan muuttuneen elämäntilanteen myötä (Salminen 2015).

Urheilijan uran päättyminen osuu ihmisen elämänkaarta ajatellen melko varhaiseen vaiheeseen, keski-ian tienoille. Harva urheilija pystyy kuitenkaan uran päättymisen jälkeen siirtymään eläkkeelle sanan perinteisemmässä mielessä, joten urheilijan on löydettävä uusi suunta elämälleen. Elämänmuutokseen liittyvää stressiä voi lisätä oman tilanteen vertaaminen muihin saman ikäisiin. (Oikari 2014.)

### 3.4 Äkillinen kriisi

Äkillinen- tai traumaattinen kriisi puolestaan syntyy jonkin odottamattoman tapahtuman seurauksena, jolla olisi voimaa järkyttää ketä tahansa. Tällaisena pidetään lähimaisen kuolemaa, onnettomuuteen joutumista tai vakavaa sairastumista. (Kantanen ym. 2009.) Pahimmassa tapauksessa urheilijan uran voi päättää esimerkiksi vakava loukkaantuminen, josta voi olla pitkäkestoisia seurauksia urheilijan terveydentilalle. Tällöin ei voida puhua ainoastaan uran päättymiseen liittyvästä kriisistä, vaan vakavaan loukkaantumiseen liittyy vahvasti traumaattisen kriisin kokemus (Suomen mielenterveysseura).

Uran päättyessä loukkaantumiseen on mahdollista, että urheilija ei ole vielä mitenkään aloittanut valmistautumista urheilun jälkeiseen elämään ja tämä vaikeuttaa urasiirtymäprosessia entisestään. (Wylleman, Lavallee & Alfermann 1999.) Kun uran päättyminen ei ole oma valinta, eikä siihen ole ehtinyt valmistautua, on urheilijalla todennäköisempi riski kokea uran päättyminen erittäin negatiivisena asiana. (Webb ym. 1998; Park ym. 2012; Martin ym 2013.)

## 4 Kriisin kulku ja siinä auttaminen

Kriisi voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joiden voimakkuus- ja kesto vaihtelevat kriisin aiheuttaneen tapahtuman mukaan. Näitä ovat shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. (Kantanen ym. 2009; Lönnqvist, Henriksson, Marttunen & Partonen 2014.) Mikäli poikkeuksellinen tilanne ei kehity aivan äkillisesti, voidaan shokkivaihetta katsoa edeltävän uhkavaihe, johon kuuluu ahdistuksen kasvava lisääntyminen. Uhkaavan tilanteen aiheuttamaa ahdistusta pyritään hallitsemaan erilaisilla suojautumiskeinoilla, jotka voivat joko lisätä toimintakykyä, tai lamata sitä. (Lönnqvist ym. 2014, 353.) Ihmisten reagoitavat kriisiin ovat yksilöllisiä, joten auttamisen tulee aina pohjautua autettavan sen hetkiseen avun tarpeeseen (Kiiltomäki & Muma 2007).

Monille ihmisille itsehoito, läheisten tuki ja sosiaalinen verkosto ovat riittävä tuki elämän kriiseistä selviytymiseen. Myös vertaistuen merkitys voi korostua, sillä samojen asioiden kanssa kamppailleet ja niistä selvinneet vertaiset luovat uskoa selviytymisestä. (Kiiltomäki & Muma 2007.) Vertaistuen eri muotoja voivat olla kahdenkeskinen vertaistuki, ryhmässä tapahtuva

vertaistuki ja myös internetissä on erilaisia vertaistuen mahdollistavia sivustoja (Mielenterveystalo). Sosiaalisesti tueksi voidaan mieltää ihmisten välinen vuorovaikutus, jossa saadaan ja annetaan emotionaalista, tiedollista, henkistä, toiminnallista sekä aineellista tukea. Sosiaalinen tuki voi olla henkilöltä toiselle annettua, eli suoraa, tai järjestelmän kautta saatua, eli epäsuoraa (Ruishalme & Saaristo 2007).

Urheilijan näkökulmasta akuutin kriisin näyttämönä kuitenkin usein on jokin terveydenhuollon toimipiste, sillä akuutin kriisin urheilijalle voi käynnistää esimerkiksi vakava loukkaantuminen. Sairaanhoidajan tulee hoitotyön asiantuntijana tunnistaa kriisin eri vaiheet, sillä esimerkiksi shokki- ja reaktiovaihe ovat lähes toistensa vastakohtia ja näin ollen myös auttamisen keinot ovat erilaiset. (Kantanen ym. 2009.)

Kriisiin joutunutta urheilijaa voidaan tukea auttamalla häntä analysoimaan omaa tilannettaan ja löytämään itse parhaat selviytymismekanismit asian työstämiseen, negatiivisten selviytymiskeinojen sijaan. Puuttuminen kriisin laukaisemiin negatiivisiin seurauksiin, kuten syömis-häiriöihin tai neurooseihin vaativat pidemmälle vietyä terapiaa ja tällöin ammattilaisen tehtävänä on ohjata potilaansa eteenpäin asianmukaisen avun äärelle. (Stambulova ym. 2009.)

#### 4.1 Shokkivaihe

Shokki on mielen puolustuskeino järkyttävää tapahtumaa, tai -uutista vastaan. Shokkireaktio on automaattinen, eikä sitä pysty hallitsemaan. Sen keston on arvioitu olevan keskimäärin muutamasta minuutista muutamaan päivään. (Kantanen ym. 2009.)

Kieltäminen ja epätodellisuuden tunne ovat voimakkaita shokissa. Jälkeenpäin monilla voi olla vaikeuksia muistaa asioita tarkasti ja esimerkiksi vakavasti loukkaantuneelle ei tule antaa diagnooseja ja hoito-ohjeita, kuin mahdollisimman yksinkertaisessa muodossa, koska hän ei pysty niitä jäsentämään (Lönqvist ym. 2014, 353). Shokissa oleva henkilö kuitenkin kuulee kaiken hänelle puhutun, joten se voi tallentua muistiin sitä hetkeä varten, kun mieli on valmis vastaanottamaan tiedon. Esimerkiksi hoitohenkilökunnan sanat, eleet ja ilmeet voivat jäädä ihmisen muistiin lähtemättömästi. Shokille on ominaista, että henkilö voi vaikuttaa täysin rauhalliselta ja tunteettomalta, kuitenkin sisäisesti vallitsee kaaos. Sairaanhoidajan on tässä hetkessä tärkeää muistaa, että shokki on suojareaktio, jota ei ole syytä yrittää murtaa. (Kantanen ym. 2009.)

Shokkivaiheessa olevaa henkilöä voidaan auttaa monin keinoin; tukeminen, kuunteleminen, läsnäolo ja käytettävissä oleminen ovat tärkeitä keinoja (Kantanen ym. 2009). Tässä kriisin alkuvaiheessa tilanteen rauhoittaminen on myös tärkeää, sillä ihmisten reaktiot voivat vaihdella täydellisestä lamaantumisesta paniikkiin (Kiiltomäki & Muma 2007). Shokkivaiheessa annetut tiedot ja hoito-ohjeet tulee toistaa uudelleen myöhemmin, sillä nämä eivät välttämättä jää mieleen (Lönqvist ym. 2014).

## 4.2 Reaktiovaihe

Reaktiovaiheessa tapahtuma alkaa muuttua todeksi, aletaan ymmärtää sen merkitykset omaan elämään. Reaktiovaiheessa ihminen voi kokea vihaa, surua ja epätoivoa, sekä syyllisyyden tunteita vailla järjellistä perustetta. Siirtyminen shokkivaiheesta reaktiovaiheeseen ei tapahdu hetkessä, vaan ne limittyvät. Tämä tapahtuu aluksi lyhyin pyrähdyksin siten, että tiedostamisen hetkistä palataan vielä shokkivaiheen kieltämiseen ja epätodellisuuden tunteeseen. Pikkuhiljaa reaktiovaiheet kuitenkin pitenevät ja lopulta jäljelle jää tietoisuus tapahtuneesta ja sen vaikutuksesta elämään. (Kantanen ym. 2009.)

Reaktiovaiheen alussa on mahdollista, että kriisissä olevalla esiintyy taantumia ja tyydytystä elämään haetaan erilaisin tavoin, joskus myös päihteistä. Henkilöllä saattaa olla voimakkaitakin ohimeneviä aistimuksia siitä, ettei järkyttävää tapahtumaa koskaan tapahtunut ja tämä on reaktiovaiheessa luonnollisiin psyykkisiin puolustuskeinoihin kuuluva reaktio. Sairaanhoidajan on hyvä tiedostaa myös, että reaktiovaiheessa oleva voi siirtää ahdistustaan sisältä ulospäin ja tämä voi ilmetä esimerkiksi hoitohenkilökunnan kohtuuttomana syyttämisenä. (Lönqvist ym. 2014, 354.) Reaktiovaiheessa tapahtuneesta puhuminen ja erilaisten tunteiden ilmaiseminen on osa toipumisprosessia; tässä sairaanhoidajalla on kuuntelijan rooli. On hyvä huolehtia kriisissä olevan perustarpeista; kysyä onko hän nukkunut, syönyt ja levännyt riittävästi. Läheisten ja ystävien muodostama sosiaalinen tuki on tärkeää ottaa käyttöön. (Kiiltomäki & Muma 2007.)

Reaktiovaiheen kestosta on annettu arvioksi sen kestävän muutamasta viikosta muutamaankuukauteen (Lönqvist ym. 2014). Traumaattisessa kriisissä kriisin kulku tapahtuu kuitenkin muita kriisityyppejä ajallisesti tiiviimmin, joten myös reaktioajan kesto vaihtelee usein 2-5 päivän välillä ja reaktiot ovat yleensä hyvin voimakkaita kriisin tyyppiin liittyen (Ruishalme & Saaristo 2007).

## 4.3 Käsittelyvaihe

Kriisin korjaamis-, työstämis- tai käsittelyvaiheessa kriisiprosessi muuttaa muotoaan ja hidastuu. Käsittelyvaiheen alussa henkilö voi huomata haluavansa puhua tapahtuneesta paljon, mutta tämä on lyhytaikaista, sillä prosessi kääntyy sisäänpäin. Tapahtumaan otetaan etäisyyttä ja se on yksi prosessiin kuuluva osa. Henkilölle voi edelleenkin tulla voimakkaita tunne-myrskyjä, kun tapahtuvat tulevat mieleen. (Kantanen ym. 2009.) Käsittelyvaihe kestää muutamasta kuukaudesta vuoteen (Mielenterveystalo).

Tunneilmaisulle on hyvä antaa tilaa ja sairaanhoitaja voi esittää sille myös vaihtoehtoisia keinoja puhumisen lisäksi, kuten esimerkiksi kirjoittaminen, maalaaminen, tai musiikki. Yhtä oikeaa tapaa ei ole. Tärkeintä on, että auttaja on läsnä ja ilmapiiri on rauhallinen ja turvallinen. Sairaanhoidajalta vaaditaan myös rohkeutta ja lujaa ammatillisuutta kohdata kriisin kokeneen tuska ja suru. (Kiiltomäki & Muma 2007.)

#### 4.4 Uudelleen suuntautumisen vaihe

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa on nimensä mukaisesti kyseessä elämään uudelleen suuntautumisesta. Tapahtumat ovat muokanneet persoonaa ja ne ovat nyt osa ihmistä. Katse suunnataan tulevaisuuteen ja toivo syrjäyttää epätoivon tunteet, vaikka tulevaisuus saattaa-kin olla muuttunut. (Kantanen ym. 2009.)

Tässä kriisin vaiheessa sairaanhoitaja auttaa kriisin kohdannutta luomaan mielikuvia uudesta tulevaisuudesta, tavoitteena on toivon vahvistaminen ja ylläpitäminen. Voidaan pohtia yhdessä ratkaisuja käytännön elämää koskien, esimerkiksi työhön, koulutukseen tai mahdolliseen vammaan liittyen. Tuetaan selviytymistä ja annetaan mahdollisuus palata myös taaksepäin käsittelemään elämän muuttanutta tapahtumaa. Tässä vaiheessa on hyvä rohkaista autettavaa myös hakeutumaan vertaistuen piiriin. (Kiiltomäki & Muma 2007.)

#### 5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarkastella suomalaisen ammattiurheilijan selviytymistä uran päättymiseen liittyvässä kriisissä.

Opinnäytetyön tarkoitus on:

- 1) Selvittää millaista tukea ammattiurheilijat ovat saaneet uran päättyessä.
- 2) Kartoittaa urheilijoiden omia kokemuksia siitä, millaista tukea he olisivat kaivanneet uran päättyessä.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

- 1) Millaista tukea urheilijat kokevat saaneensa uran päättyessä?
- 2) Millaista tukea he olisivat kaivanneet?

Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksena. Tavoitteena oli kerätä kyselyn kautta tietoa suomalaisten ammattiurheilijoiden saamasta tuesta uran päättymisen yhteydessä. Opinnäytetyön on tarkoitus toimia teoreettisena viitekehyksenä yhteistyökumppanillemme Seuraavalle maalille heidän suunnitellessaan yhdistyksen toiminnan kehittämistä.

#### 6 Tutkimusmenetelmät

Tutkittava aihe määrittää käytetyn tutkimusmenetelmän. Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan laadullinen (kvalitatiivinen) tutkimus, sillä tarkastelemme ilmiötä, josta on vain vähäisesti tutkittua tietoa ennestään. Laadullisen tutkimuksen menetelmällä haetaan ymmärrystä ja tavoitteena on tuottaa hyvä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2000.)

Aineiston keräämisen työkaluksi valittiin kyselylomake, sillä se on mittausväline, jolla voidaan tehdä mielipidetiedusteluita ja tarkastella ilmiötä. Kyselytutkimus korvaa haastattelun tiedonhankintamuotona siten, että kyselytutkimuksella saadaan kysytyä samat kysymykset, kuin haastatteleamalla, mutta kyselylomake tekee sen itsenäisesti. (Vehkalahti 2008.)

Aineiston analysointimenetelmäksi valikoitui induktiivinen sisällön analyysi, eli aineistolähtöinen analyysi, sillä kyselyllä kerätystä aineistosta pyrittiin luomaan teoreettinen kokonaisuus. Tutkimuskysymykset ohjasivat analysoitavien yksiköiden valintaa, niitä ei sovittu, tai valittu etukäteen teoriaan perustuen. (Tuomi & Sarajärvi 2009.) Aineistolähtöisen analyysitavan valintaan vaikutti myös se, ettei tarkastelun kohteena olevasta ilmiöstä oli tarkoitus saada perustietoa aiemman tutkimuksen vähäisyydestä johtuen (Eskola & Suoranta 2000, 19).

Sisällön analyysin keinoin kuvataan tutkittavasta ilmiöstä kerättyä aineistoa sanallisesti. Aineiston analyysillä muodostetaan hankitusta uudesta tiedosta selkeitä kokonaisuuksia, kuitenkin kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Tavoite on luoda luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Laadullisen induktiivisen sisällönanalyysin runko voidaan jakaa kolmeen päävaiheeseen. Aineiston redusointi, eli pelkistäminen, aineiston klusterointi, eli ryhmittely ja kolmas vaihe on abstrahointi, eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009.)

## 6.1 Tiedonhaku

Aineiston teorialhaut suoritettiin suomeksi ja englanniksi. Tietoa haettiin laajalti eri lähteistä; Laurea Finna, Finna, CINAHL, PubMed, PsycARTICLES (Ovid), Google scholar, Taylor & Francis SSH Library. Hakusanoina käytettiin useilla erilaisina yhdistelminä seuraavia termejä; Ammattiurheilija, uran loppuminen, kriisi, professional athlete, athlete, athlete identity, career, career termination, career transition, crisis, end of career, sport psychology.

Teoreettisen viitekehyksen rakentamisessa keskityttiin tutkimuksiin, joissa tarkasteltiin ammattiurheilijan uran päättymiseen liittyvää kriisiä yleisellä tasolla, ei lajisidonnaisesti. Poikkeuksena mukaan otettiin Roslundin vuonna 2017 tekemä pro gradu- tutkielma suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden uran päättymisen kokemuksista, sillä tämä oli ainoa tutkimus, joka aiheesta on tehty suomessa aiemmin. Tämä perusteltiin suomalaisen sosiaaliturvan ja koulutusjärjestelmän ainutlaatuisuudella verrattuna muihin maihin, joissa urheilija on uran päättymisen jälkeen erilaisessa asemassa edellä mainittujen seikkojen suhteen. Vuosilukurajausta päätettiin olla käyttämättä hauissa, sillä aiheesta on olemassa vain vähäisesti muut mu-  
kaanottokriteerit täyttävää tutkimusta ennestään.

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tieteelliset ja laadukkaat, luotettavista lähteistä olevat teokset ja tutkimukset.</li> <li>-Ammattuurheilijan identiteettiä uran päättyessä yleisellä tasolla käsittelevät teokset ja tutkimukset, poikkeuksena mukaan otettiin ainoa Suomessa tästä aiheesta tehty tutkimus.</li> <li>-Kriisityön perusteokset, joissa käsiteltiin kriisiä moniulotteisesti</li> <li>-Tutkimukset ja teokset suomen- ja englannin kielellä</li> <li>-Tutkimukset ja teokset, joista on saatavilla koko teksti</li> <li>-Tutkimukset ja teokset, joihin maksuton pääsy, tai löytyivät kirjastoista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Opinnäytetyöt</li> <li>-Ulkomailla tehdyt tutkimukset, joissa on tarkasteltu ammattuurheilijan identiteettiä ja uran päättymistä spesifisti johonkin lajiin sidottuna.</li> <li>-kriisityön teokset, joissa keskityttiin ainoastaan traumaattiseen kriisiin</li> <li>-Tutkimukset ja teokset muilla, kuin suomen- tai englannin kielellä</li> <li>-Tutkimukset ja teokset, joista ei ole saatavilla koko tekstiä</li> <li>-Maksulliset viitetietokannat</li> </ul>

Taulukko 1: Teoreettisen viitekehityksen rakentuminen; aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Myös manuaalista tiedonhakuja tehtiin kirjastoista, lähteinä hyödynnettiin oppikirjoja tutkimusmenetelmien-, sekä kriisityön osuuksien kuvauksissa. Lähteinä käytettiin lisäksi luotettavina pitämiämme verkkosivustoja.

Tiedonhakutaulukolla (Liite 4.) havainnollistetaan teoreettista viitekehystä varten etsityn aineiston hakusanoja ja saatujen osumien määrää käytetyillä rajauksilla, sekä sitä, kuinka monta tutkimusta tai teosta vastasi mukaanottokriteereitä. Tiedonhakuun saatiin myös apua Laurea ammattikorkeakoulun Tikkurilan kampuksen omalta informaatikolta, jonka käyttämät hakusanat eivät kaikki esiinny tiedonhakutaulukossa siksi, että informaatikko suoritti useita hakuja nopeasti eri tietokannoista tähän opinnäytetyöhön soveltuvan aineiston vähyydestä johtuen.



## 6.2 Aineiston kerääminen

Aineistoa kerättiin kyselytutkimuksen avulla uransa päättäneiltä suomalaisilta ammattiuurheilijoilta (Liite 2). Opinnäytetyön tavoitteiden kannalta täytyi ensin määrittää perusjoukko, joilla olisi tarvittava kokemuspohja vastata kyselyyn, sillä kyselyn lähettäminen satunnaisille urheilijoille ei olisi palvellut opinnäytetyön tavoitteita (Eskola & Suoranta 2000, 18). Asettamiemme tavoitteiden pohjalta mukaanottokriteereitä muodostui kaksi; kyselyyn vastaavan tuli olla ollut ammatikseen urheilija ja hänen urheilu- uransa oli tavalla tai toisella tullut päätökseensä. Kyselylomake luotiin Surveymonkey- työkalulla ja linkki kyselyyn lähetettiin sähköpostin liitteenä yhteistyökumppanimme Seuraavan maalin toimesta mukaanottokriteerit täytävälle urheilijoille. Kyselymme lähetettiin kahdellekymmenelle entiselle ammattiuurheilijalle, heistä 10 vastasi kyselyyn määräajassa (1kk).

Tavoitteeksi asetettiin 10 kyselyvastausta. Koska kyseessä on laadullinen tutkimus, voidaan Kanasen (2014) mukaan vastausten saturaation (kylläntymisen) katsoa tapahtuvan noin kymmenen haastateltavan kohdalla. Aineiston saturaatiolla tarkoitetaan sitä, että vastaukset alkavat toistua, eikä tulkinta enää muutu (Kananen 2014).

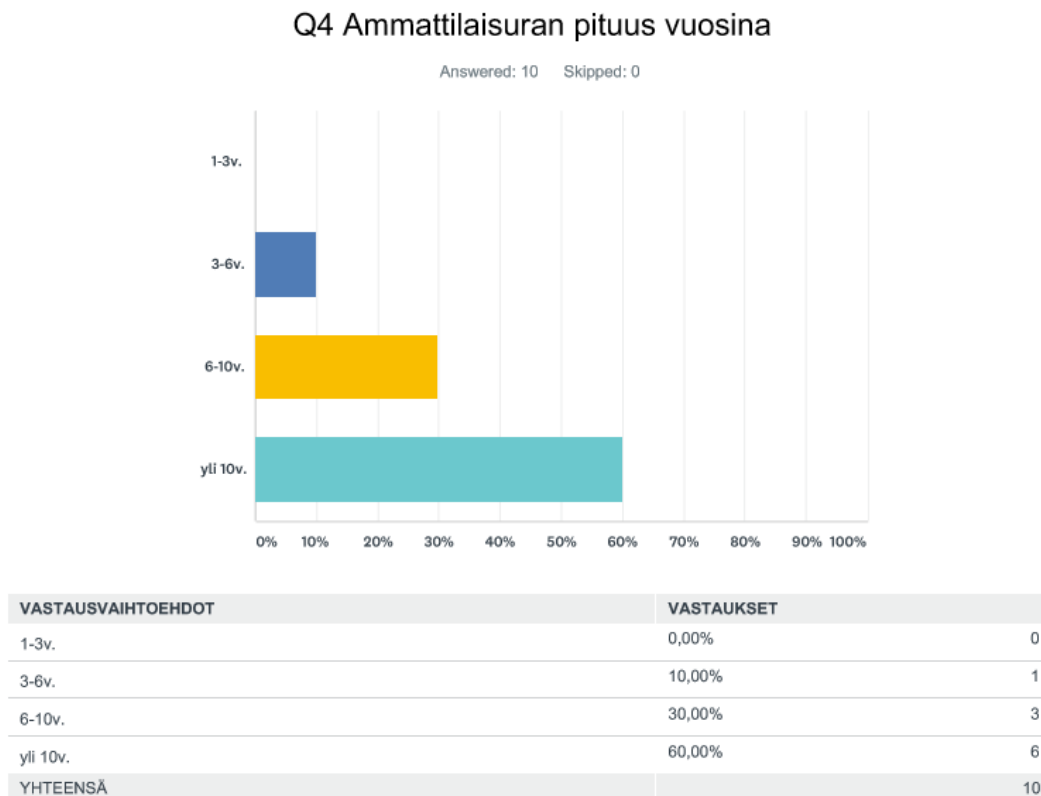
Tutkimuskysymykset muodostettiin yhteistyökumppanimme Seuraavan maalin kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta siten, että he kertoivat, millaista tietoa toivoisivat tutkimuksella hankittavan ja mistä olisi heille mahdollisimman paljon hyötyä yhdistyksen toiminnan kehittämisessä tulevaisuudessa.

Kyselyn alussa on 6 kappaletta suljettuja monivalintakysymyksiä, joita käytettiin kartoittamaan mm. Vastaajien sukupuoli, urheilu-uran pituus ja koulutuksen taso. Yleisten kysymysten tavoite oli määrittää tutkittavien taustatiedot. Kysymykset sijoitettiin kyselyyn hyvän tutkimuskäytännön mukaisesti aloittaen yleisillä- ja päätyen spesifisempiin kysymyksiin. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2015.)

Avoimia kysymyksiä kyselyssä on 8 kappaletta. Koska vastausvaihtoehtoja ei anneta valmiiksi, saa urheilija kuvata omin sanoin ajatuksiaan ja saadaan paremmin esille myös tunteet, joita aihe heissä herättää. Kysymyksenasettelussa kiinnitettiin huomiota erityisesti siihen, että kysymykset eivät ole liian spesifisiä, tai johdattelevia. Huomiota kiinnitettiin myös kysymyslauseiden pituuteen ja sanojen asetteluun, tavoitteena oli saada kysymyksistä helposti ymmärrettäviä ja välttää kaksoismerkityksiä. (Hirsijärvi ym. 2015.)

### 6.3 Aineiston analyysi

Kyselytyökaluna käytetty Surveymonkey- sivusto laski kyselyssä olevien kuuden monivalintakysymyksen vastausprosentit ja loi niistä diagrammit, joten näiden pohjalta monivalintakysymysten tulosten tarkastelu oli yksinkertaista (Kuvio 1). Monivalintakysymykset toimivat taustatietojen keräysvälineenä.



Kuvio 1: Esimerkki monivalintakysymyksen vastauksesta; "Ammattilaisuran pituus vuosina?"

Avointen kysymysten sisällönanalyysi aloitettiin aineiston pelkistämällä, sillä litterointia ei kyselytutkimuksessa tarvitse tehdä. Aineistoa redusoitiin tarkastelemalla sitä uudestaan tutkimuskysymysten valossa ja näin päätettiin, kuinka paljon kerätystä materiaalista analysoidaan tarkemmin. Koodaamalla koko aineistosta selvästi tutkimuskysymyksiin liittyvät vastaukset saatiin tutkimuskysymyksiin vastaava aineisto erotettua muusta kerätystä materiaalista. Aineisto koodattiin eri väreillä samankaltaisuuksien perusteella, vastaukset pelkistettiin ja se koottiin ryhmittäin alaluokiksi. Alaluokista jatkettiin edelleen yläluokkien etsintään ja muodostamiseen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006; Tuomi & Sarajärvi 2009.)

Sisällönanalyysistä ensimmäiset versiot tehtiin erillisinä, näin pystyttiin vertaamaan johtopäätöksiä objektiivisesti. Ensimmäisten analyysien alaluokat olivat keskenään hyvin samankaltaisia. Aineistoa tarkastellessa ilmeni kuitenkin, että puolueettomuutta ja kliinisyttä aineiston analyysiin tarvittiin edelleen ja prosessia jatkettiin yhdessä eteenpäin. Saadun ohjauksen perusteella rinnakkaisanalyysi toistettiin myöhemmässä vaiheessa uudestaan ja lopullinen versio työstettiin yhdessä näiden pohjalta.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastaukset jakoutuivat, sillä urheilijoista iso joukko ei kokenut saaneensa mitään tukea, osa ei kokenut edes tarvitsevansa tukea, osa pärjäsi lähipiirinsä tuella ja osa oli saanut henkistä tukea mm. psykologin käyntejä.

Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka	
En minkäänlaista.	Ei mitään	Ei mitään	Tuen puute	Ei tukea	
En minkäänlaista.	Ei mitään				
En minkään laista.	Ei mitään				
en oikein mitään	Ei mitään				
Olin hänelle (päävalmentaja) täysin mitätön sen jälkeen, kun en ollut enää pelaaja. Hän ei edes välittänyt minusta ihmisenä enää.	Olin mitätön, kun en enää pelaaja. Ei välittänyt ihmisenä.				
En mitään.	Ei mitään				
En yhtikäs minkäänlaista.	Ei mitään				
Vain ystävät yrittivät olla tukena, mutta suurin osa vielä itse urheili niin, heidän oli vaikea samaistua minun tilanteeseen.	Ystävät tukena, itse urheilijoita, vaikeaa samaistua	Riittämätöntä tukea			Ei tukea
Puhuin muille ystäville, mutta en kokenut, että he ymmärsivät.	Puhuin ystäville, en kokenut, että ymmärsivät				
En kokenut saavani riittävästi apua	Ei riittävästi apua				
En riittävästi.	Ei riittävästi				
Koin pärjääväni ilman.	Pärjään ilman	Ei tarvetta tuelle	Omin voimavaroin selvinneet	Ei tukea	
En hakenut tukea	Ei hakenut				
En hakenut	Ei hakenut				
ei ollut tarvetta	Ei tarvinnut				

Taulukko 2: Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä, "Millaista tukea urheilijat kokevat saaneensa uran päättymisen jälkeen?"

Esimerkistä (Taulukko 3) käy ilmi alkuperäinen värikoodaus, jolla luokittelimme keskenään samankaltaiset vastaukset.

## 7 Tulokset

Kyselyyn saatiin vastauksia sekä naisilta että miehiltä, vastausprosentti jakaantui tasaisesti; kyselyyn vastanneista 50% oli naisia ja 50% miehiä. Kyselyyn vastanneiden keski-ikä oli 30-40 vuotta; tätä nuorempia vastaajia ei ollut lainkaan. Yhtä vastaajaa lukuun ottamatta myös ikä uran päättyessä oli tutkimuksen valossa urheilijoiden keskimääräinen eläköitymisikä, eli 30-40 vuotta (Oikari 2014). Ammattilaisuran pituudessa puolestaan oli hieman enemmän hajontaa, tosin yli puolet (60%) vastaajista ilmoittaa ammattilaisuran pituuden olleen yli kymmenen vuotta, eikä yhdelläkään vastaajalla ollut alle kolmen vuoden uraa takanaan.

Vastauksia tarkastellessa on merkityksellistä tietää myös urheilijoiden uran päättymisen erilaisia syitä. Neljän (4) urheilijan ura oli päättynyt loukkaantumisen johdosta, viisi (5) lopetti omasta halusta ja yhden (1) ura päättyi siten, ettei sopimusta enää jatkettu. Tämä on mahdollisesti vaikuttanut saatujen tulosten ristiriitaisuuteen.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastausten analyysissä muodostui seitsemän alaluokkaa ja näistä kolme yläluokkaa. Lopulta jäljelle jäi kaksi pääluokkaa; 1) Ei tukea ja 2) Henkistä tukea, johtuen tulosten ristiriitaisuudesta. Toisen tutkimuskysymyksen vastausten analyysissä muodostui kuusi alaluokkaa, joista johdettiin kolme yläluokkaa edelleen yhdistäen nämä yhdeksi pääluokaksi; 1) Selviytymisen tukeminen.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä kartoitettiin, millaista tukea urheilijat kokivat saaneensa uran päättyessä. Havainnollistamme tutkimuksen tulokset kuvioilla hyvän käytänteen mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2015). Pääluokat, jotka vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseen olivat: 1) Ei tukea (Kuvio 2) ja 2) Henkistä tukea (Kuvio 3).

# Ei tukea

Tuen puute

Omin  
voimavaroin  
selvinneet

Ei mitään

Riittämätöntä  
tukea

Ei tarvetta  
tuelle

Kuvio 2: Millaista tukea urheilijat kokivat saaneensa uran päättyessä.

# Henkistä tukea

Sosiaalista tukea

Läheisten tukea

Urheilumaailman  
tukea

Vertaistukea

Terveydenhuollon  
tukea

Kuvio 3: Millaista tukea urheilijat kokivat saaneensa uran päättyessä.

## 7.1 Tuen puute

Kysyessämme millaista tukea urheilijat kokevat saaneensa uran päättyessä, vastaajista enemmistö kertoi lyhytsanaisesti, että he eivät olleet saaneet minkäänlaista tukea uran päättyessä. Urheilijoiden hyvin lyhyet vastaukset tähän kysymykseen olivat poikkeuksellisia, sillä kyselyn muihin avoimiin kysymyksiin oli vastattu perustellen. Eräs vastaaja kuvaili päävalmentajan suhtautumisen häneen muuttuneen siten, että urheilija koki mitättömyyden tunteita, koska ei ollut enää pelaaja.

*”Päävalmentajan käyttäytyminen oli ala-arvoista. Olin hänelle täysin mitätön sen jälkeen, kun en ollut enää pelaaja. Hän ei edes välittänyt minusta ihmisenä enää.”*

*”En yhtikäs minkäänlaista.”*

Osa urheilijoista koki saaneensa jonkin verran tukea, mutta he kuvailivat sitä riittämättömäksi. Osa ei ollut saanut omalta sosiaaliselta verkostoltaan sitä, mitä olisi tarvinnut, eli ymmärrystä omaa tilannettaan kohtaan ja näin tuki jäi riittämättömäksi. Yhtenä syynä mainitaan, että ystävät olivat itse edelleenkin aktiivisesti urheilijoita, jolloin heiltä puuttui uran päättymiseen liittyvä kokemus. Ymmärretyksi tulemisen tunnetta pidetään tärkeänä asiana, eikä tätä kokemusta välttämättä voida saada omalta sosiaaliselta verkostolta.

*”Vain ystävät yrittivät olla tukena, mutta suurin osa vielä itse urheili, niin heidän oli vaikea samaistua minun tilanteeseen.”*

*”Puhuin muille ystäväilleni, mutta en kokenut, että he ymmärsivät.”*

## 7.2 Omin voimavaroin selvinneet

Osa urheilijoista ilmoitti vastauksissaan, etteivät kokeneet tarvitsevansa tukea. Urheilijoiden vastauksista kävi ilmi se, että he olivat aloittaneet uran päättymiseen valmistautumisen jo uran aikana. Lopettamispäätöstä oli prosessoitu jo pidempään ja otettu tarvittavia askeleita uran jälkeisen toimeentulon turvaamiseen. Lopettamispäätös oli tässä tapauksessa oma, pitkään prosessoitu valinta, eikä johtunut esimerkiksi vakavasta loukkaantumisesta, joka olisi päättänyt uran äkillisesti. Hyvin suunnitellulla valmistautumisella voidaan kuitenkin selkeästi parantaa urheilijan kokemusta uran päättyessä.

*”En hakenut tukea, sillä koin pärjääväni ilman. Olin tietoinen lopettamispäätöksestäni reilun vuoden ja sain valmistautua tilanteeseen ja järjestää työkuviotkin kuntoon.”*

### 7.3 Sosiaalista tukea saaneet

Sosiaalista tukea urheilijat kertoivat saaneensa omalta lähipiiriltään, vertaistuen muodossa muilta urheilijoilta ja urheilun parissa työskenteleviltä, sekä terveydenhuollon kautta työterveyshuollon ja psykologin tapaamisten muodossa. Henkinen tuki oli ainoa tuen muoto, jota urheilijat kertoivat saaneensa.

Urheilijoiden vastauksista kävi ilmi, että he olivat saaneet tukea omilta läheisiltään. Läheisten ihmisten tukea uran päättyessä pidettiin korvaamattomana apuna.

*”Myös läheiset ihmiset olivat korvaamattomana apuna”*

Osin tuen voidaan ajatella olleen myös vertaistukea, kuten tämäkin kommentti kertoo siinä, että läheiset ovat jakaneet omia kokemuksiaan samankaltaisissa tilanteissa ollessaan, eli samaistuneet urheilijan kokemukseen.

*”Monien ystävien ja läheisten kanssa olin jutellut aika paljon. He kertoivat omista päätöksistä, kun olivat samanlaisessa tilanteessa.”*

Urheilijat kokivat saaneensa tukea urheilumaailman edustajilta. Vastauksissa mainitaan useita kertoja esimerkiksi pelaajayhdistys (urheilulajiin sidonnainen etujärjestö) tuen antajana, monet ovat saaneet tukea myös pää- ja apuvalmentajilta, jotka urheilun maailmassa ovat urheilijan lähimpiä esimiehiä. Urheilumaailman sisältä tuleva tuki miellettiin tärkeäksi juuri käytännön neuvojen ja -avun vuoksi. Tässä on kuitenkin otettava huomioon se, ettei pelaajayhdistystä ei kuitenkaan mainittu kaikissa vastauksissa, joten pelaajayhdistykseltä saadun tuen määrä vaihtelee urheilijan lajivalinnasta riippuen.

*”Pelaajayhdistys auttoi paljon. Koulutusmahdollisuudet aivan loistavia yhdistyksen kautta”*

*”Pelaajayhdistykseltä sain neuvoja sekä apua käytännön asioissa.”*

Toisilta urheilijoilta saatu vertaistuki miellettiin tärkeäksi osaksi selviytymisessä. Vertaistuen merkitys tulee esille myös ylempänä kohdassa ”Tuen puute”, sillä urheilijat eivät kokeneet saaneensa riittävää tukea ystäviltään, koska heillä ei ollut samankaltaisia kokemuksia, eikä täten ymmärrystä urheilijan kokemuksesta uran päättyessä.

*”Vertaistuki oli tässä selkein ja sitä on ollut saatavilla.”*

*”Seuraavalta maalilta vertaistukea.”*

Myös terveydenhuollon piiristä oli haettu ja saatu tukea. Tukea oli saatu omasta työterveys- huollosta ja psykologin vastaanotolta urheiluakatemiaa kautta. Yksikään urheilija ei vastauksissaan maininnut julkista terveydenhuoltoa tuen antajana, vaikka vastaajista neljän ura oli päättynyt loukkaantumiseen.

*”Akatemialta 3 psykologikäyntiä.”*

*”En kokenut saavani riittävästi apua, joten hakeuduin työterveyteen.”*

#### 7.4 Millaista tukea urheilijat toivoisivat?

Toisen tutkimuskysymyksen vastauksista nousi paljon kehitysehdotuksia, joilla uransa päättä- neitä urheilijoita voisi tukea parhaiten. Urheilijat myös perustelivat vastauksensa kattavasti omien kokemustensa pohjalta ja esimerkeissä esitellään vastaukset perusteluineen. Tästä tut- kimuskysymyksestä muodostui ainoastaan yksi pääluokka; 1) Selviytymisen tukeminen (Kuvio 4). Pääluokkaan kuului kolme (3) yläluokkaa; 1) Apua tulevaisuuden suunnitteluun, 2) Identi- teetin muutoksen tukeminen ja 3) Henkinen tuki.



Kuvio 4: Millaista tukea urheilijat olisivat toivoneet.

#### 7.5 Apua tulevaisuuden suunnitteluun

Toimeentulon turvaaminen nousi keskeisesti esille urheilijoiden vastauksissa. Urheilijat toivoivat apua kouluttautumisen ja uudelle uralle siirtymisen suhteen jo hyvissä ajoin uran päättymistä. Urheilijat toivoivat, että urasuunnitteluun sisällytettäisiin urheilutavoitteiden lisäksi myös koulutus ja sen tukeminen, jotta työelämään siirtyminen urheilu-uran päättyessä



olisi mahdollisimman jouhevaa. ”Tyhjän päälle jääminen” uran jälkeen toistui urheilijoiden vastauksissa ja työ- tai opiskelupaikka miellettiin suureksi elämässä kiinnipitäväksi asiaksi.

*”Yksi iso apu olisi työpaikka tai koulupaikka. Ettei urheilija jää tyhjyyteen uran jälkeen. Tulee tyhjyys päiviin ja samalla menee urheiluperhe pois.”*

*”Jos Urheilija saa itse päättää lopettamisesta, niin ehkä avulle ei ole niin suurta tarvetta. Mutta jos ura loppuu loukkaantumiseen tai sopimusta ei uusita, niin silloin ”tyhjän päälle” jääminen on suuri riski. Silloin toivoisin lajiliitoilta apua koulutuksen/työpaikan suhteen.”*

Tulosten valossa voidaan sanoa, että urheilijoilla itsellään on olemassa hiljaista tietoa siitä, että mikäli uran päättymiseen saa aikaa valmistautua, on se myös helpompaa urheilijalle itselleen. Kollegiaalisesti apua kuitenkin toivotaan tarjottavaksi niille, joiden ura päättyy yllättäen.

Urheilijat toivat esille myös kokonaisvaltaisen valmennusohjelman tarvetta urasiirtymän helpottamiseksi. Tällaista valmennusta toivottiin saatavaksi uran aikana, ei sen jo päätyttyä. Vastauksissa eritellään hyvin konkreettisia asioita, kuten tietoa koulutuksista, työelämästä ja taloudellisista asioista. Urheilijat tiedostavat hyvin, kuinka elämän suunnitteleminen eteenpäin jo uran aikana helpottaa urasiirtymää tulevaisuudessa, mutta voimakas urheilijan identiteetti toimii esteenä muun elämän suunnitteluun motivoitumiseen.

*”Kokonainen tukiverkosto, joka olisi mukana urheilijan uralla jo siinä vaiheessa, kun hän vielä aktiivisesti urheilee. Tietoa koulutusmahdollisuuksista, työelämästä jne, taloudellisista asioista jne.”*

*”Mielestäni ehdottomasti paras keino olisi tukea ja rohkaista urheilijoita järjestämään opiskelua ym. uran jälkeistä elämää tukevaa toimintaa jo hyvissä ajoin ennen uran loppumista. Uran jälkeen tyhjältä pöydältä liikkeelle lähteminen on kovaa. Uran aikana ei vain ajateltua muuta elämää...ja on hankala motivoida huippu-urheilijaa miettimään uran jälkeistä elämää...”*

*”Joku ”valmennusohjelma” kohti uutta elämää olisi tarpeen.”*

Urheilijat toivoivat tukea omien vahvuksiensa löytämiseksi ja tietoa erilaisista mahdollisuuksista, joilla voisi löytää uuden alun elämässä urheilu-uran jälkeen. Näissä vastauksissa ei erikseen eritelty esimerkiksi toimeentuloon liittyviä tarpeita, vaan puhuttiin mahdollisuuksista ja uudesta alusta abstrakteina käsitteinä. Tähän voi liittyä olennaisesti käytännön neuvoja, mutta myös henkistä tukea ja apua oman itsen parempaan tuntemiseen.

*”Omien vahvuuksien tunnistaminen, jotta löytää uuden alun.”*

*”Kerrottaisiin mitä erilaisia mahdollisuuksia on olemassa”*

## 7.6 Identiteetin muutoksen tukeminen

Tuen tarve identiteetin muutoksen käsittelyyn nousi esille aineistosta selkeästi. Urheilijat kokivat, että ympäristön suhtautuminen heihin muuttuu uran päättymisen jälkeen samalla, kun urheilija joutuu itsekin pohtimaan omaa identiteettiään ja minuuttaan uusiksi.

Ammattuurheilijoiden vahva ammatillinen identiteetti näkyy saaduissa vastauksissa. Tukea toivottiin oman identiteetin muutoksen tukemiseen ja siihen, kuinka työksi mielletty urheilu voisi muuttua vielä harrastamiseksi. Jälleen esille nousi tuen tarve jo uran alusta asti; huolellisen urasuunnittelun merkitystä korostetaan ja henkinen tuki uran päättyessä koetaan tärkeäksi. Urheilijoiden vastauksissa näkyy yleisesti myös se, että ympärillä olevat ihmisten, jopa niiden kaikkein läheisimpien, suhtautuminen urheilijaan muuttuu.

*”Uran jälkeiseen elämään valmistautumiseen tarvisi apua ja ohjausta jo uran alussa. Myös tukea ajattelemaan asiaa eri tavalla; esim elämässä on muutakin kuin urheilu. Se unohtuu monelta. Olo on usein sellainen, että identiteettiin kuuluu niin vahvasti se ”urheilija”, että et osaa olla mitään muuta. Se pelottaa, kun ura loppuu. Jopa läheiset eivät osaa kohdata sinua enää samalla tavalla, kun eivät voi kysyä urheilusta.”*

*”Treenaamisen muuttuminen liikunnaksi kuinka se toimii.”*

## 7.7 Henkistä tukea

Henkisen tuen tarvetta tuotiin esille myös erikseen, vaikka siihen on viitattu epäsuorasti lähes kaikissa vastauksissa. Vastauksissa esiin nousseet vertaistuen ja ammattiavun tarve ja tuon tarpeen laajuus vaihtelevat uran päättymiseen liittyvän kriisin voimakkuudesta ja muiden tukimuotojen saatavuudesta riippuen ihmiskohtaisesti. Urheilijat eivät listanneet läheisten antamaa tukea toivottuihin tukimuotoihin, vaan vastasivat, mitä tukea he toivoisivat saavansa ulkopuolisilta.

Vertaistuen tarvetta tuotiin esille myös toivotuissa tukimuodoissa, vaikka tämä on mainittu jo aiemmin saaduissa tukimuodoissa. Toiveissa oli tukihenkilö, jolla olisi omakohtainen kokemus uran päättymisestä ja siitä selviytymisestä. Tämän tuloksen valossa vertaistuen merkitystä pidetään siis ilmeisen suurena urheilijoiden keskuudessa.

*”vertaistuki”*

*”Tukihenkilöt ja vertaistuki korvaamattomia tapoja”*

Ammattiapua toivottiin erityisesti niille urheilijoille, joiden ura on päättynyt äkillisesti ilman omaa toivetta. Alla olevassa lainauksessa tukea ehdotetaan tarjottavaksi jopa ”väkisin”, joka

voidaan mieltää joko auliina ammattiavun tarjoamisena, tai jopa pakollisina terapeuttista keskustelua sisältävinä käynteinä uran päättyessä. Uran päättymiseen kuvataan liittyvän voimakkaita tunteita, kuten yksinäisyys ja tyhjiys, joiden käsittelyyn toivotaan ammattiapua.

*”Psykologisesta avusta on suuri apu. Kaikkien pitäisi päästä keskustelemaan asiasta ammattilaisen kanssa, varsinkin kun lopettaminen ei ole omasta tahdosta kiinni. Tukea pitäisi ”väkisin” tarjota enemmän. Urheilijalle yksinäisyyden tunne on kamala ja apua ei välttämättä ymmärrä pyytää.”*

## 8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää, millaista tukea suomalaiset ammattiurheilijat kokivat saaneensa uran päättyessä ja millaista tukea he olisivat toivoneet saaneensa.

Urheilijoiden vastaukset ensimmäiseen tutkimuskysymykseen olivat ristiriitaisia. Osa urheilijoista ilmoitti, että he eivät kokeneet saaneensa mitään tukea uran päättyessä. Osa urheilijoista oli valmistautunut uran päättymiseen etukäteen ja kokivat tuen tarpeettomaksi, kun taas osa kertoi saaneensa henkistä tukea läheisiltään, urheilumaailmasta, vertaistuen muodossa ja terveydenhuollon kautta. Urheilijoiden saamaa tukea uran päättyessä on aiemmin tutkinut Suomessa vain Roslund (2017) uransa päättäneiltä suomalaisilta jääkiekkoilijoilta keräämässään aineistossa, joten vertaamme tässä opinnäytetyössä saatuja tuloksia pääasiassa tähän tutkimukseen.

Osa urheilijoista kertoi jääneensä vaille minkäänlaista tukea. Vastaukset olivat lyhyitä, vailla perusteluja. Tässä kohtaa tämän opinnäytetyön tulokset ovat osin eriäviä Roslundin (2017) tutkimuksen kanssa, sillä hän mainitsee ammattijääkiekkoilijoiden olevan melko tyytyväisiä saamaansa tukeen ja erityistä kiitosta oli annettu aktiiviselle pelaajayhdistykselle, vaikka pieni osa jääkiekkoilijoista olikin esittänyt samankaltaista kritiikkiä instituution tarjoamaa tuen puutetta kohtaan, kuin tässäkin opinnäytetyössä tuli esille. Tulokset eivät ole suoraan vertailukelpoisia, sillä tämän opinnäytetyön vastaajissa oli urheilijoita useista eri lajeista, ei vain jääkiekosta.

Läheisiltä saatu tuki katsotaan tärkeimmäksi tukimuodoksi elämän kriisien kohdatessa, sillä oman sosiaalisen verkoston tuki voi olla jopa yksinään riittävä kriisistä selviytymisessä (Kiilto-mäki & Muma 2007), joten aiempi tutkimus tukee saatuja tuloksia urheilijoiden läheisiltä saaman tuen tärkeydestä. Aiempaan tutkimukseen perustuen myös tiedetään urheilijoiden useasti luovan oman sosiaalisen verkostonsa muiden urheilijoiden kanssa (Webb ym. 1998.), joten vertaistuen saaminen läheisiin kuuluvilta henkilöiltä ei ole poikkeava tulos.

Vertaistuen merkitystä urheilijat toivat esille sekä saadussa tuessa, että toivotuissa tukimuodoissa. Ymmärretyksi tulemisen tarvetta on tuotu esille myös muissa vastauksissa ja tätä ver-

taistuki parhaimmillaan on; saman kokemuksen jakaneen ihmisen on helpointa saavuttaa syvempi ymmärrys keskustelukumppanin kokemuksesta, ja tämä parhaimmillaan lievittää pelkoja ja ahdistusta uutta elämäntilannetta kohtaan. (Mielenterveystalo.)

Roslundin (2017) mukaan instituutionaalinen tuki urheilumaailmasta koettiin tärkeäksi suomalaisten jääkiekkoilijoiden keskuudessa. Tässä tarkastelussa havaittiin myös, että esimerkiksi pelaajayhdistyksen avulla oli kyselyymme vastanneille urheilijoille suuri merkitys, kun taas vastaavasti ilman tukea jääneet kritisoivat perusteluissaan juuri urheilumaailmasta saadun tuen puutetta ja asenteiden muutosta pelaajaa kohtaan negatiiviseksi.

Uran päättymiseen etukäteen valmistautuneiden urheilijoiden urasiirtymän onnistuminen toistuu kaikissa aiemmissa tutkimuksissa samanlaisena; uran päättymiseen etukäteen valmistautuneet selviytyvät muutoksesta parhaiten ja heidän tyytyväisyytensä uran jälkeiseen elämään on suurempaa. (Roslund 2017; Park ym. 2012; Martin ym. 2013). Tässäkin tarkastelussa todettiin, ettei etukäteen valmistautuneiden ryhmä ei kaivannut uran päättyessä erillistä tukea. Voidaan kuitenkin katsoa urheilijoiden olevan osin eriarvoisessa asemassa toisiinsa nähden siinä, miten paljon tukea on ollut saatavilla uran päättyessä, koska tämän opinnäytetyön tulosten perusteella osalle tukea ei ole ollut tarjolla lainkaan.

Urheilijoilla oli paljon ehdotuksia sen suhteen, millaista tukea uran päättyessä voisi olla tarjolla. Toimeentulon turvaaminen työ- tai opiskelupaikan muodossa nousi voimakkaasti esille nimenomaan siinä muodossa, että urheilijaa kannustettaisiin jo urheilu-uran aikana suunnittelemaan elämää uran päättymisen jälkeen ja tässä tuettaisiin koko uran ajan. Myös toiveet tukihenkilöstä, omien vahvuuksien löytämisestä ja vertaistuen tarpeesta ovat yhdistettävissä jo uran aikana tapahtuvaksi henkiseksi valmennukseksi uutta elämää kohti. Nämä tulokset ovat täysin yhteneväisiä Roslundin (2017) tutkimuksen tulosten kanssa, joten tämän tutkielman pohjalta voidaan katsoa ammattiurheilijoiden toivovan uran päättyessä samankaltaista tukea, lajivalinnasta riippumatta.

Myös ammattiavulle koettiin olevan tarvetta uran päättyessä. Tähän samaan tulokseen ovat tutkimuksissaan tulleet myös Roslund (2017), Stambulova (2009) ja Martin (2013), jotka suosittelevat erityisesti urheilupsykologin hyödyntämistä urheilijan uran päättymiseen liittyvän kriisin käsittelyssä.

Johtopäätöksenä tämän opinnäytetyön tulosten, sekä olemassa olevan tutkimustiedon perusteella voidaan todeta, että vaikka urheilijat olivat saaneet tukea hyvin hajanaisesti, on tälle tuelle kuitenkin olemassa selkeä toive ja tarkoitus. Huolellinen urasuunnittelu, joka aloitettaisiin jo uran alkuvuosina, opiskelu urheilun lomassa ja henkinen tuki muodostavat yhdessä kokonaisuuden, jonka avulla urheilijan urasiirtymää voidaan tukea parhaiten. Olemassa olevan tutkimustiedon valossa huolellinen urasuunnittelu voisikin merkittävästi parantaa urheilijan kokemusta uran päättyessä, kuten Park ym. totesivat kirjallisuuskatsauksessaan (2012).

Aineistoa analysoitaessa kävi ilmi, ettei valittu aineistonkeruumenetelmä (kyselylomake) palvelut tutkimusta parhaalla mahdollisella tavalla. Aineistosta jäi mieleen lisäkysymyksiä, joita ei valitulla metodin vuoksi pystytty esittämään. Tarkentavien jatkokysymysten esittäminen tällä aineistonkeruun tavalla oli mahdotonta senkin vuoksi, että urheilijoiden anonymiteetin takaamiseksi kyselyyn sai vastata nimettömänä, eikä tämän vuoksi ollut mahdollista lähettää selvityspyyntöä yhdelle yksittäiselle urheilijalle. Analysointivaiheessa tutkijoiden ymmärrys tutkimusprosessia kohtaan oli myös alkuvaihetta parempaa, joten alkuperäisen aineistonkeruumenetodin valintaan vaikutti myös tutkijoiden kokemattomuus.

## 8.1 Luotettavuus

Analyysivaiheen erottaminen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista on laadullisessa tutkimuksessa haastavampaa, kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Kvalitatiivisen tutkimuksen analyysivaiheeseen kuuluu olennaisesti tarkastella tehtyjä päätöksiä kriittisesti, pohtia analyysin kattavuutta ja peilata saatujen tulosten luotettavuutta tähän. (Eskola & Suoranta 2000.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisen vaiheista, tehdyistä ratkaisuksista ja niiden perusteista totuudenmukaisesti, mihin tässä työssä onkin erityisesti panostettu kuvaamalla koko tutkimusprosessia avoimesti. (Hirsjärvi ym. 2015.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, ettei aineiston tulkinnassa esiinny ristiriitaisuuksia (Eskola & Suoranta 2000). Opinnäytetyömme reliabiliteettia lisää se, että prosessin aikana tuotettiin aineistolähtöinen sisällön analyysi kahteen otteeseen täysin erillisinä versioina ja saatuja tuloksia verrattiin keskenään. Saadut tulokset olivat yhteneväisiä molemmilla kerroilla, joten ristiriitaa ei syntynyt.

Valitulla analysointimenetelmällä myös vahvistettiin työn objektiivisuutta, sillä kuten kaikilla tutkijoilla, myös meillä on taustallamme hyvin erilainen kokemusmaailma suhteessa tarkastelemaamme ilmiöön. Toinen tämän opinnäytetyön tekijöistä on entinen ammattiuurheilija ja täten omaa omakohtaista kokemusta opinnäytetyön aiheesta. Tutkimus ei saa koskaan perustua mielipiteisiin ja tämän vuoksi erillisinä tehtyjä aineiston analyysin tuloksia vertailemalla havaitsimme, ja pystyimme eliminoimaan olettamusten ja hiljaisen tiedon pohjalta tehdyt tulkinnat. (Kananen 2014.)

Analyysin arvioitavuus ja toistettavuus ovat myös eräitä tutkimuksen luotettavuutta mittaavia kriteereitä. Aineiston analyysi (Liite 3) on sisällytetty kokonaisuudessaan mukaan opinnäytetyöhön. Näin tutkimuksen arvioitavuus lisääntyy, sillä aineistosta tehtyjen päätelmien kulku on avoimesti toisen tutkijan arvioitavissa. (Eskola & Suoranta 2000, 115-116.) Tutkimuksen tulokset on avattu pelkistetyistä vastauksista pääluokkiin saakka, ja tulokset on havainnollistettu myös kuvioina. Näin tutkimuksen toistettavuudelle on annettu hyvät edellytykset, sillä

sen edellytyksenä on luokittelu- ja tulkintasääntöjen yksinkertainen esittäminen. (Eskola & Suoranta 2000, 112-119.)

Ei ole olemassa yksiselitteistä ohjetta siitä, kuinka paljon laadullisessa tutkimuksessa haastattelu-, tai kyselylomakevastauksia tulisi saada, jotta voidaan katsoa niistä saatavan riittävä aineiston saturaatio, jolla voitaisiin vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Tässä opinnäytetyössä on toimittu Kanasen (2014) ehdottaman määrän mukaan ja tavoiteltu kymmentä vastausta, ja tähän tavoitteeseen myös päästiin. Aineiston riittävyyden arviointi laadullisessa analyysissä on kuitenkin haastavaa, joten saatujen vastausten määrä voi mahdollisesti heikentää tämän opinnäytetyön luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 2000.)

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä on paikoin käytetty yli kymmenen vuotta vanhaa lähdemateriaalia. Vaikka tämä osin heikentää tutkimuksen luotettavuutta, on näin toimittu, sillä ammattiuurheilijan uran päättymiseen liittyvästä kriisistä selviytymisestä ei huolellisesta etsinnästä huolimatta löytynyt tuoreempia, relevantteja artikkeleita. Kaikkia tässä opinnäytetyössä käytettyjä lähteitä on arvioitu vertaamalla niitä tuoreempaan tutkimustietoon asiasta ja kaikkein vanhimmat jätettiin pois jo alussa. Työssä käytetty vanhempi aineisto on kerätty uskottavista lähteistä (Arvostettu lehti, julkaisija, kustantaja) ja ne ovat toimineet uudemman tutkimuksen alkuperäislähteinä ja näihin alkuperäislähteisiin tutustumista toisaalta suositellaan kirjassa ”Tutki ja kirjoita” (Hirsjärvi ym. 2015, 113-114).

## 8.2 Eettisyys

Kyselylomakkeeseen liitettiin saatekirje (Liite 1.), joka toimi tiedotteena tutkittaville. Saatekirje pitää sisällään kuvauksen kyselyn tarkoituksesta ja vastaamisen vapaaehtoisuudesta. Urheilijoille ei ole myöskään maksettu, tai annettu muita hyödykkeitä kyselyyn osallistumisesta. Näin toimimalla on edelleen vahvistettu kyselyyn osallistuneiden vapaaehtoisuutta. Saatekirjeessä ilmaistaan myös, että tutkittava voi kieltäytyä vastaamasta kyselyyn koska tahansa ja että kysely on täysin anonyymi, eikä valmiista työstä voida tunnistaa yksittäisiä urheilijoita henkilöinä. Tämä vahvistaa tutkimuksen eettisyyttä, sillä vastaaja on saanut itse valita, mitä tietoa haluaa tutkimuksessa antaa, häntä ei ole voitu siteerata väärin, tai hankkia aineistoa haastattelun ulkopuolelta epävirallisessa tilanteessa esimerkiksi nauhoittamalla salaa. (Eskola & Suoranta 2000.)

Koska aihe voi herättää urheilijoissa kipeitäkin muistoja, mahdollisti kyselylomake aineistonkeruumetodina urheilijoille rauhan omaehtoisesti valita, vastaavatko he kyselyn kaikkiin kysymyksiin, ilman haastattelun tuomaa painetta. Näin urheilijoille annettiin mahdollisuus itse valita myös se, vastaisivatko he kysymyksiin, joiden he olisivat voineet kokea olevan haitallisia, tai vahingollisia itselleen. (TENK.)

Kysely toteutettiin Surveymonkey- sivuston kautta nimettömänä, näin vahvistettiin kyselyyn vastanneiden anonymiteettiä. Tähän panostettiin erityisesti siksi, että kyselyn aihe voidaan mieltää arkaluonteiseksi ja tällaisissa tilanteissa hyvän tieteellisen käytännön mukaan vastaajia ei saisi kyetä tunnistamaan edes heidän lähipiirinsä. (Eskola & Suoranta 2000, 52-59.) Kuvailun sijaan kyselyyn vastanneita ei identifioida mitenkään, vaan vastaukset käsitellään aineistolähtöisesti irrallaan, sillä esimerkiksi kertomalla urheilulajin ja vastaajan sukupuolen kyselyymme vastanneet urheilijat saattaisivat olla tunnistettavissa heidän julkisesta työstään ja suomalaisen ammattilaisurheilun pienuudesta johtuen. (Eskola & Suoranta 2000, 52-59.)

Vaikka tätä opinnäytetyötä varten kerätty aineisto ei sisällä yksilöiviä-, tai epäsuoria tunnistetietoja ja täten kerätyn aineiston säilyttäminen jatkotutkimuksia varten ei vaarantaisi vastaajien yksityisyydensuojaa, aineisto tuhoetaan tämän opinnäytetyön valmistuttua. Näin toimitaan, koska kyselyn saatekirjeessä (Liite 1) ei kerrota kyselyyn vastaaville urheilijoille, mitä kerätylle aineistolle tehdään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen ja täten sen arkistointi olisi epäeettistä, vaikkakin tutkimuksellisessa mielessä kerätyssä aineistossa olisi potentiaalia jatkotutkimukseen. (TENK.)

Plagioinnin välttäminen on hyvän tieteellisen käytänteen perusta. Tässä opinnäytetyössä on viitattu alkuperäisiin lähteisiin asianmukaisesti, eikä toisten tutkijoiden tuloksia ole esitetty omina oivalluksina. Opinnäytetyö ei myöskään sisällä yhtään suoraa lainausta muista tutkimuksista; näin on vältetty tahatonta plagiointia. Kaikki opinnäytetyössä esiintyvät sitaattit ovat lähtöisin tätä tarkastelua varten tehdystä kyselystä. (Hirsjärvi ym. 2015.)

Tässä opinnäytetyössä on Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) asettaman hyvän tieteellisen käytänteen ohjeen mukaisesti kunnioitettu avoimuuden periaatteita kaikista opinnäytteen prosessin vaiheista ja näitä vaiheita on myös havainnollistettu erilaisin kuvioin, taulukoin ja sitaatein työn läpinäkyvyyden takaamiseksi.

### 8.3 Jatkotutkimusehdotukset

Koska suomalaisten ammattilaisurheilijoiden uran päättymisestä ei ole olemassa määrällisesti montaa tutkimusta, on aiheella valtava jatkotutkimuspotentiaali. Aihe on jatkuvasti esillä myös mediassa, yleensä silloin, kun urheilijan sopeutuminen uran päättymiseen on epäonnistunut. Tutkimuksen edetessä jatkotutkimusideoita syntyi lähes jokaisen uuden oivalluksen myötä, kun teoreettinen viitekehys ei riittänyt vastaamaan uusiin kysymyksiin.

Tässä tutkimuksessa saadut vastaukset herättivät lisäkysymyksiä koskien mm. sitä, mitkä seikat vaikuttivat urheilijoiden ristiriitaisiin vastauksiin siinä, millaista tukea heille on tarjolla ammattilaisuran päättyessä. Lisäksi urheilijoiden saamasta tuen määrästä olisi hyvä tehdä myös määrällinen tutkimus, sillä tässä tutkimuksessa saatu aineisto antaa ymmärtää erojen olevan hyvinkin suuria.

Terveysthuollon näkökulmasta olisi myös mielenkiintoista tietää, kokivatko urheilijat terveydenhuollosta saamansa tuen riittävänä ja hyödyllisenä? Voisivatko he kuvitella hakeutuvansa esimerkiksi julkisen terveydenhuollon terveyskeskukseen hakemaan apua kriisin käsitteeseen, vai mielletäänkö Urheiluakatemia, tai työterveyshuollon palvelut paremmin saataviksi, laadukkaammiksi? Avoimeksi jää myös kysymys siitä, kuinka ne urheilijat, jotka eivät kokeneet saaneensa tukea uran päättyessä selvisivät kriisistä ja millaisena heidän elämänsä jatkui.



## Lähteet

## Painetut

Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 4. painos. Tampere: Vastapaino

Eteläpelto A. & Onnismaa J. 2006. Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Dark oy. Vantaa

Hietala, H. 2015. Athletes' health care services in the Finnish sports academies. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro Gradu- tutkielma. Viitattu 11.12.2018. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47471/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-201510273514.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47471/URN_NBN_fi_jyu-201510273514.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. 20. painos. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoito-työ. Sanoma Pro oy. Helsinki.

Juura, I-L. 2018. Se on vaan fakta, että raha mahdollistaa -sponsoriyhteistyön merkitys huippu-urheilijan elämässä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Pro Gradu- tutkielma. Viitattu 12.12.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/57763/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201804252367.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja- sarja. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes print. Jyväskylä.

Kantanen, I., Kämäräinen, L., Parviainen, Saari, S., K., Valoaho, S. & Yli-Pirilä, P. 2009. Hä-dän hetkellä -psykkisen ensiavun opas. Kustannus Oy Duodecim ja Suomen Punainen Risti.

Kiiltomäki, A. & Muma, P. 2007. Tässä ja nyt -sairaanhoidaja tekee kriisityötä. Suomen sairaanhoitajaliitto. Gummerus kirjapaino oy.

Lavallee, D. 2005. The effect of a life development intervention on sports career transition adjustment. The sport psychologist. Volume 19, 193-202. Human kinetics publishers inc. Viitattu 25.11.2018 <https://pdfs.semanticscholar.org/1115/eb0fbbcaf5f9375d58c6910fe3e319ee0be2.pdf>

Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. 1997. Retirement from sport and the loss of athletic identity. Journal of Personal and Interpersonal Loss 2, 129-147. Viitattu 5.3.2018 [http://storre.stir.ac.uk/bitstream/1893/7654/1/JPIL\\_1997.pdf](http://storre.stir.ac.uk/bitstream/1893/7654/1/JPIL_1997.pdf)

Lönnqvist, H., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T.(toim.) 2014. Psykiatria. 11. uudistettu painos. Kustannus oy Duodecim.

Martin, L., Fogarty, G. & Albion, M. 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. Viitattu 25.1.2019. <https://www.tandfonline-com.nelli.lau-rea.fi/doi/full/10.1080/10413200.2013.798371?scroll=top&needAccess=true>

- Oikari, S. 2014. Huippu-urheilun perintö. Itä-Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Kasvatustieteen Pro gradu- tutkielma. Viitattu 21.11.2018 <http://www.joensuu.fi/documents/11127/1767641/HUIPPU-URHEILUN+PERINTÖ%20Joukkueurheilijoiden+kokemuksia+ura-ohjauksesta+ja+urheilu-uralta+työelämään+siirtymisestä/14803e97-7d8e-414f-a188-1190e0c09c95>
- Park, S., Lavalley D. & Tod, D. 2012. Athletes' career transition out of sport: a systematic review. International review of sport and exercise psychology. Volume 6, 22-53. Viitattu 26.11.2018. <https://www.tandfonline-com.nelli.laurea.fi/doi/full/10.1080/1750984X.2012.687053>
- Pesonen, V. 2003. Sankareiden kiirastuli. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Liikuntapedagogiikan Pro Gradu- tutkielma. Viitattu 12.12.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/9383/G0000342.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Roslund, P. 2017. Loppusummerin jälkeen: Lopettaneiden ammattijääkiekkoilijoiden elämäntyytyväisyys ja valmistautuminen uran jälkeiseen elämään Suomessa. Turun yliopisto. Psykologian laitos. Pro Gradu- tutkielma. Viitattu 5.3.2018. <http://www.utupub.fi/handle/10024/143434>
- Ruishalme, O., Saaristo L. 2007. Elämä satuttaa -kriisit ja niistä selviytyminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.
- Salminen, A-K. 2005 Identiteetin kerronnallinen rakentaminen ja urheilu-uralle annetut merkitykset entisten urheilijoiden elämäkulussa. Itä-Suomen yliopisto. Filosofian tiedekunta. Psykologian oppiaine. Pro Gradu- tutkielma. Viitattu 20.11.2018 [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20160233/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20160233.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20160233/urn_nbn_fi_uef-20160233.pdf)
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. & Cote, J. 2009. Career development and transitions of athletes. International journal of sport and exercise physiology 7, 395-412. Viitattu 20.11.2018 [https://www.researchgate.net/profile/Natalia\\_Stambulova/publication/228656551\\_ISSP\\_Position\\_stand\\_Career\\_development\\_and\\_transitions\\_of\\_athletes/links/0c96052413441a4509000000/ISSP-Position-stand-Career-development-and-transitions-of-athletes.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Natalia_Stambulova/publication/228656551_ISSP_Position_stand_Career_development_and_transitions_of_athletes/links/0c96052413441a4509000000/ISSP-Position-stand-Career-development-and-transitions-of-athletes.pdf)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. 5. uudistettu painos. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi. Helsinki
- Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Tammi. Helsinki.
- Vilkko-Riihelä, A. 2001. Psykyyke. Psykologian käsikirja. 1.-2. painos. Porvoo: WSOY.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Fioca oy. Helsinki

Webb, W., Nasco, S., Riley, S. & Headrick, B. 1998. Athlete identity and reactions to retirement from sports. Journal of Sport Behavior 21, 338-362. Viitattu 5.3.2018. [https://www.researchgate.net/publication/284285537\\_Athlete\\_identity\\_and\\_reactions\\_to\\_retirement\\_from\\_sports](https://www.researchgate.net/publication/284285537_Athlete_identity_and_reactions_to_retirement_from_sports)

Wylleman P., Lavallee D. & Alfermann D. 1999 Career transitions in competitive sports. FEP-SAC Monograph series 1. European federation of sport psychology. Viitattu 20.11.2018 [https://www1.bps.org.uk/system/files/images/career\\_transition\\_for\\_athletes.pdf](https://www1.bps.org.uk/system/files/images/career_transition_for_athletes.pdf)

#### Sähköiset

Adecco - Athletic Career Programme. Huippu-urheilijoiden uraohjelma. Viitattu 25.11.2018. <https://www.adecco.fi/fi-fi/adecco-yrityksena/yhteiskuntavastuu/athelete-career-programme/>

Kuopion alueen urheiluakatemia. Ketterä kaksoisura-hanke. Viitattu 25.11.2018. <http://www.kuopionalueenurheiluakatemia.fi/index.php/kettera-kaksoisura-hanke>

Lämsä, J. 18.09.2018. Ammattiurheilijoiden määrä tasaisessa kasvussa. Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus. Viitattu 11.12.2018. <https://www.kihu.fi/arviointi-ja-seuranta/ammattiurheilijoiden-maara-tasaisessa-kasvussa/>

Mielenterveystalo. Elämänkriisi. HUS. Terveyskylä. Viitattu 20.1.2018. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/sosiaalipalvelut/Pages/elamankriisi.aspx>

Mielenterveyden keskusliitto. Vertaistuki. Viitattu 12.12.2018. <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

Olympiakomitea. Ajankohtaista huippu-urheilusta. Urheiluakatemiaohjelman rooli suomalaisessa huippu-urheilussa. Viitattu 26.11.2018. [https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/05/huippu-urheilun-ajankohtaiset\\_tarvonen.pdf](https://www.olympiakomitea.fi/uploads/2018/05/huippu-urheilun-ajankohtaiset_tarvonen.pdf)

Olympiakomitea. Urheiluakatemit ja valmennuskeskukset. Viitattu 25.11.2018. <https://www.olympiakomitea.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemiaohjelma-2/urheiluakatemit-ja-valmennuskeskukset/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A., 2006 KvaliMOTV -Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere. Verkkojulkaisu. Viitattu 20.11.2018 Klo 21.30. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>

Suomen mielenterveysseura. Traumaattinen kriisi. Viitattu 26.11.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit/traumaattinen-kriisi>

Suomen mielenterveysseura. Selma - istunto 5. Viitattu 2.1.2019. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/aikuisille-selma-oma-apuohjelma/selma-istunto-5>

Tampereen urheiluakatemia. Urasuunnittelu ja työelämään siirtyminen. Viitattu 25.11.2018. <https://www.tampereenurheiluakatemia.fi/urasuunnittelujatyolamaansiirtyminen/>

TE-palvelut. 2018. Ammattiurheilija. Viitattu 21.5.2018. [http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/308\\_ammatti](http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/308_ammatti)

Terveyskirjasto. 26.3.2010. Elämän erilaiset kriisit. Viitattu 21.5.2018. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00124](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00124)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Eettinen arviointi ihmistieteissä. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Viitattu 7.2.2019. <https://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteissa>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. PDF. Helsinki. Viitattu 7.2.2019. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

## Kuviot

Kuvio 1: Esimerkki monivalintakysymyksen vastauksesta; "Ammattilaisuran pituus vuosina?".	18
Kuvio 2: Millaista tukea urheilijat kokivat saaneensa uran päättyessä. ....	21
Kuvio 3: Millaista tukea urheilijat kokivat saaneensa uran päättyessä. ....	21
Kuvio 4: Millaista tukea urheilijat olisivat toivoneet. ....	24

## Taulukot

Taulukko 1: Teoreettisen viitekehyksen rakentuminen; aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit .....	16
Taulukko 3: Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä, "Millaista tukea urheilijat kokevat saaneensa uran päättymisen jälkeen?" .....	19
Taulukko 4: Aineiston analyysi: Millaista tukea urheilijat kokevat saaneensa uran päättymiseen liittyvässä kriisissä? .....	41
Taulukko 5: Aineiston analyysi: Millaista tukea urheilijat olisivat kaivanneet uran päättyessä? .....	43

## Liitteet

Liite 1: kyselyn saatekirje.....	39
Liite 2: kyselyn kysymykset .....	40
Liite 3: Aineiston analyysi.....	41
Liite 4: Tiedonhakutaulukko .....	45

Liite 1: kyselyn saatekirje

Kyselyn saatekirje

Auta meitä kehittämään ammattilaisurheilua ja hoitotyötä!

Arvoisa vastaaja,

Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Elina Salomäki ja Kati Pajari, opiskelemme viimeistä vuotamme Laurea Ammattikorkeakoulussa, Tikkurilassa.

Näyttöpäätteelläsi vilkkuva kysely on osa ammattikorkeakoulun opinnäytetyötämme, jossa selvitämme, kuinka ammattiuurheilija kokee uran päättymisen ja millaista tukea hänelle on tähän tarjolla.

Tarkastelemme asiaa kriisityön näkökulmasta. Toivomme saavamme mahdollisimman monia vastauksia uransa jo päättäneiltä urheilijoilta, sillä urheilijoiden itsensä ääni ei tässä aiheessa ole vielä päässyt oikein esille.

Yhteistyökumppanimme Seuraava maali on vapaaehtoisvoimin perustettu vertaistukiverkosto entisille ammattilaisurheilijoille. Valmista opinnäytetyötä voidaan käyttää seuraavan maalin koulutus- ym. tilaisuuksissa.

Kyselyn tekeminen kestää n. 20 minuuttia. Kyseessä on laadullinen tutkimus, joten suurin osa vastauksista annetaan kirjoittamalla omista kokemuksista, tunteista ja mielipiteistä.

Kyselyyn osallistuminen tapahtuu täysin anonyymisti, eikä yksittäisiä urheilijoita voi tunnistaa kyselyn tuloksista, tai valmiista opinnäytetyöstä. Anonyymit kyselyn tulokset näkyvät ainoastaan meille itsellemme, niitä ei anneta eteenpäin kolmansille osapuolille.

Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

Kiitos, että osallistuit kyselytutkimukseen ja autat omalta osaltasi tulevaisuuden urheilijoita.

## Liite 2: kyselyn kysymykset

## Kyselyn kysymykset

Kvantitatiiviset kysymykset, vastausvaihtoehdot suluisissa.

1. Sukupuoli (nainen, mies)
2. Ikä tällä hetkellä (15-20v, 20-30v, 30-40v, 40-50v, +50v)
3. Ikä uran päättyessä (15-20v, 20-30v, 30-40v, 40-50v, +50v)
4. Ammatillisuuden pituus vuosina (1-3v, 3-6v, 6-10v, +10v.)
5. Laji: Yksilö- vai joukkuelaji (yksilölaji, joukkuelaji)
6. Koulutus (peruskoulu, ammatillinen koulutus, lukio, ammattikorkeakoulu, ylempi ammattikorkeakoulu, yliopisto)

Kvalitatiiviset, avoimet kysymykset

7. Urheilu- uran päättymisen syy?
8. Millä tavoin urheilu- uran päättymisen vaikutti päivittäiseen elämääsi?
9. Millaisia tunteita ammattiuurheilijan uran päättymisen sinussa herätti?
10. Millaista tukea sait urheilu-uran päättymisen käsittelyyn, tai siihen valmistautumiseen lajiliitolta tai valmennustiimiltä?
11. Haitko- ja koitko saavasi riittävästi tukea urheilu- urasi päättymisen käsittelyyn muualta (esim. terveydenhuolto, läheiset, vertaistukiverkostot)?
12. Millaisesta avusta, tiedosta ja tuesta kokisit olevan hyötyä ammattiuurheilijalle uran päättymiseen valmistautumisessa?
13. Missä vaiheessa uraa kokisit, että tätä apua ja tietoa urheilijan tulisi saada?
14. Onko urheilu-uran päättymisen jollakin tapaa muuttanut omaa käsitystä itsestäsi? Jos on, millä tavoin?



## Liite 3: Aineiston analyysi

Taulukko 3: Aineiston analyysi: Millaista tukea urheilijat kokevat saaneensa uran päättymiseen liittyvässä kriisissä?

Alkuperäinen	Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Pääluokka
En minkäänlaista.	Ei mitään	Ei mitään	Tuen puute	Ei tukea
En minkäänlaista.	Ei mitään			
En minkään laista.	Ei mitään			
en oikein mitään	Ei mitään			
Olin hänelle (päävalmentaja) täysin mitätön sen jälkeen, kun en ollut enää pelaaja. Hän ei edes välittänyt minusta ihmisenä enää.	Olin mitätön, kun en enää pelaaja. Ei välittänyt ihmisenä.			
En mitään.	Ei mitään			
En yhtikäs minkäänlaista.	Ei mitään			
Vain ystävät yrittivät olla tukena, mutta suurin osa vielä itse urheili niin, heidän oli vaikea samaistua minun tilanteeseen.	Ystävät tukena, itse urheilijoita, vaikeaa samaistua	Riittämätöntä tukea		
Puhuin muille ystäville, mutta en kokenut, että he ymmärsivät.	Puhuin ystäville, en kokenut, että ymmärsivät			
En kokenut saavani riittävästi apua	Ei riittävästi apua			
En riittävästi.	Ei riittävästi			
Koin pärjääväni ilman.	Pärjään ilman	Ei tarvetta tulle	Omin voimavaroin selvinneet	
En hakenut tukea	Ei hakenut			
En hakenut	Ei hakenut			
ei ollut tarvetta	Ei tarvinnut			
Monien ystävien ja läheisten kanssa olin jutellut aika paljon. He kertoivat omista päätöksistään, kun olivat samanlaisessa tilanteessa	Ystävien ja läheisten kanssa puhunut. Selvitysmistarinoita kuullut.	Läheisten tukea		Henkistä tukea
Myös läheiset ihmiset olivat korvaamattomana apuna.	Läheiset apuna			
Sain keskusteluapua valmentajalta ja eräältä olympiakomitean toimihenkilöltä,	Keskusteluapu valmentajalta ja olympiakomitean toimihenkilöltä		Sosiaalista tukea	

Pelaajayhdistykseltä sain neuvoja sekä apua käytännön asioissa.	Pelaajayhdistykseltä neuvoja, käytännön apua.	Urheilumaailman tukea		
Apuvalmentajilta sain tukea ja apua.	Apuvalmentajilta tukea			
Pelaajayhdistys auttoi paljon. Koulutusmahdollisuudet aivan loistavia yhdistyksen kautta.	Pelaajayhdistyksen apu, hyvät koulutusmahdollisuudet			
Seuraavalta maailta vertaistukea,	Seuraavalta maailta vertaistukea			
vertaistukea urheilijoilta.	Vertaistukea urheilijoilta	Vertaistukea		
Vertaistuki oli tässä selkein ja sitä on ollut saatavilla.	Vertaistuki selkein ja saatavilla			
Akatemialta 3 psykologikäyntiä,	3 Psykologin käyntiä	Terveystuella		
hakeuduin työterveyteen.	Työterveyteen			

Taulukko 4: Aineiston analyysi: Millaista tukea urheilijat olisivat kaivanneet uran päättyessä?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
Yksi iso apu olisi työpaikka tai koulu- paikka. Ettei urheilija jää tyhjyyteen uran jälkeen. Tulee tyhjyys päiviin ja samalla menee urheiluperhe pois.	Iso apu työ- tai koulupaikka, ettei tule tyhjyys päiviin.	Toimeentulon turvaaminen		
jos ura loppuu loukkaantumiseen tai sopimusta ei uusita, niin silloin "tyhjän päälle" jääminen on suuri riski. Silloin toivoisin lajiliitoilta apua koulutuksen/työpaikan suhteen.	Apua koulutuksen/työpaikan suhteen, jos ura loppuu äkillisesti, tyhjän päälle jäämiseen suuri riski.			
työhön liittyvä tärkein.	Työhön liittyvä			
Työllistyminen.	Työllistyminen			
Tietoa koulutusmahdollisuuksista, työelämästä jne, taloudellisista asioista jne.	Tietoa koulutuksesta, työelämästä, taloudellisista asioista			
oma urasuunnittelu,	Oma urasuunnittelu			
Mielestäni ehdottomasti paras keino olisi tukea ja rohkaista urheilijoita järjestämään opiskelua ym.uran jälkeistä elämää tukevaa toimintaa jo hyvissä ajoin ennen uran loppumista.	Paras keino on rohkaista urheilijoita järjestämään opiskelua ja muuta uran jälkeistä elämää tukevaa toimintaa hyvissä ajoin.	Tukiverkosto/valmennusohjelma	Apua tulevaisuuden suunnitteluun	Selviytymisen tukeminen
Uran jälkeiseen elämään valmistautumiseen tarvitsi apua ja ohjausta jo uran alussa.	Uran jälkeisen elämän valmisteluun tukea jo uran alussa.			
Joku "valmennusohjelma" kohti uutta elämää olisi tarpeen.	Valmennus kohti uutta elämää			
Kokonainen tukiverkosto, joka olisi mukana urheilijan uralla jo siinä vaiheessa, kun hän vielä aktiivisesti urheilee.	Tukiverkosto urheilijalle jo aktiiviuran aikana.			
Kerrottaisiin mitä erilaisia mahdollisuuksia on olemassa	Kerrottaisiin erilaisista mahdollisuuksista	Elämäntaitojen tukeminen vahvuuksien kautta		
Omien vahvuuksien tunnistaminen, jotta löytää uuden alun.	Omien vahvuuksien tunnistamiseen, uuden			

	alun löytymiseen		
Treenaamisen muuttaminen liikunnaksi kuinka se toimii.	Treenaamisen muuttaminen liikunnaksi	Ammattilaisesta harrastajaksi	Identiteetin muutoksen tukeminen
Myös tukea ajattelemaan asiaa eri tavalla; esim. elämässä on muutakin kuin urheilu. Se unohtuu monelta. Olo on usein sellainen, että identiteettiin kuuluu niin vahvasti se "urheilija", että et osaa olla mitään muuta.	Tukea ajattelemaan urheilusta eri tavalla; elämässä muutakin kuin urheilu.		
vertaistuki	Vertaistuki	Vertaistukea	
Tukihenkilöt ja vertaistuki korvaamattomia tapoja	Tukihenkilö, vertaistuki		Henkinen tuki
Psykologisesta avusta on suuri apu. Kaikkien pitäisi päästä keskustelemaan asiasta ammattilaisen kanssa, varsinkin kun lopettaminen ei ole omasta tahdosta kiinni. Tukea pitäisi "väkisin" tarjota enemmän. Urheilijalle yksinäisyyden tunne on kamala ja apua ei välttämättä ymmärrä pyytää.	Psykologinen apu, kaikkien pitäisi päästä keskustelemaan ammattilaisen kanssa varsinkin, jos lopettaminen ei omasta tahdosta kiinni. Tukea pitäisi tarjota enemmän, vaikka väkisin. Apua ei välttämättä ymmärrä pyytää.	Ammattiapua	

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulokset	Valitut
Finna	Ammatturheilija	pro gradu, aineisto saatavilla verkossa	10	1
Finna	Ammatturheilija AND uran päättyminen	pro gradu, aineisto saatavilla verkossa	1	1
Finna	Ammatturheilija AND kriisi	pro gradu, aineisto saatavilla verkossa	0	0
Laurea Finna	Ammatturheilija	kirja	12	1
Laurea Finna	kriisityö AND sairaanhoitaja	kirja	11	2
CINAHL	professional athlete AND end of career	full text, English	14	0
CINAHL	professional athlete AND career termination	full text, English	2	0
CINAHL	professional athlete AND athletic identity	full text, English	16	0
CINAHL	professional athlete AND athletic identity OR career termination	full text, English, academic journal	59	0
PsycARTICLES	professional athlete	full text, English	46	0
PsycARTICLES	professional athlete AND career termination	full text, English	1	0
PsycARTICLES	athletic identity	full text, English	27	0
PsycARTICLES	athletic identity AND end of career	full text, English	1	0
Taylor&Francis Online	athletic identity career termination	sport psychology	52	4
Taylor&Francis Online	professional athlete end of career	sport psychology	272	3
Google scholar	ammatturheilija AND uran päättyminen AND kriisi	2015 jälkeen julkaistut	35	2
PubMed	professional athlete AND career termination	-	5	0
PubMed	athletic identity AND end of career	-	4	0

Liite 4: Tiedonhakutaulukko