

Tampereen yliopisto

Sosiaalitutkimuksen laitos / Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodi urheilun jälkeiseen elämään

Olli-Ilmari Sillanpää

Pro gradu -tutkielma

Sosiaalipsykologia

Lokakuu 2011

TAMPEREEN YLIOPISTO

Sosiaalitutkimuksen laitos / Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

SILLANPÄÄ, OLLI-ILMARI: Jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodi

urheilun jälkeiseen elämään

Pro gradu –tutkielma, 80 s. + 11 liites.

Sosiaalipsykologia

Lokakuu 2011

Tutkielmassa selvitan jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodien kulkua kohti urheilun jälkeistä elämää suomalaisessa yhteiskunnassa. Tutkielman keskeisenä tavoitteena on lisätä ymmärrystä jääkiekkoilijoiden kohtaamasta siirtymäepisodista. Tavoitteeseen pääsen tutkimalla entisten jääkiekkoilijoiden kokemuksia siitä, minkälaisen vaiheiden läpi siirtymäepisodi on kulkenut, sekä analysoimalla siirtymäepisodissa tapahtuvaa toimintaa.

Tutkimuskysymyksiä on kaksi: 1) Millaisia vaiheita kuuluu suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden siirtymäepiisodiin? ja 2) Mitkä ovat haittaavia ja edistäviä tekijöitä siirtymäepiisodin onnistumisen kokemuksessa?

Tutkimusaineistona on kahdeksan haastattelua. Aineiston analyysi perustuu fenomenografisen sisällönanalyysin perinteeseen. Teoreettisina työkaluina ovat kulttuurihistoriallisen toiminnan teorian sekä itsemääräytymisteorian käsitteet. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa tarkastelen siirtymäepiisodin sisäisen ja ulkoisen toiminnan kokemuksia. Analyysin toisessa vaiheessa tarkastelen siirtymäepiisodissa tapahtuvaa toimintaa erilaisten toimintojen, motiivien hierarkkisen järjestäytymisen, perustarpeiden sekä toiminnan kolmen eri tason näkökulmista.

Tutkimustuloksissa esitän, että siirtymäepiisodin kulkua voidaan kuvata viiden vaiheen avulla, jotka ovat: *esivalmistautuminen, henkinen valmistautuminen, uran päättyminen, välivaihe* ja *uusi elämäntilanne*. Nämä siirtymäepiisodin vaiheet koettiin aineistossa kolmella eri tavalla. Nimesin kokemisen eri tavat *tasaiseksi siirtymäksi, kriisisiirtymäksi* ja *edistyväksi siirtymäksi*. Siirtymäepiisodin onnistumisen kokemukseen näytti vaikuttavan edistävästi se, jos jääkiekkouran jälkeen löydettiin heti uusia, henkilökohtaisia motiivien hierarkkista järjestäytymistä tukevia toimintoja sekä se, jos perustarpeet tyydyttyivät koko siirtymäepiisodin ajan toiminnassa psykologisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella tasolla. Siirtymäepiisodin onnistumisen kokemusta näytti haittaavan se, jos jääkiekkouran jälkeen ei heti löydetty toimintoja, jotka olisivat tukeneet motiivien hierarkkista järjestäytymistä ja homeostaattinen tasapaino kärsi perustarpeiden tyydyttämättä jäämisestä.

Tutkielma osallistuu yleiseen yhteiskunnalliseen keskusteluun siitä, minkälaisen ongelman eteen ammattuurheilijat tulevat urheilu-uran päättyessä. Tuotan uutta tietoa siirtymäepiisodin vaiheista ja siinä tapahtuvasta toiminnasta, sekä pohdin uusia mahdollisia työkaluja uransa päättävien urheilijoiden kanssa työskenteleville henkilöille.

Avainsanat: Siirtymäepiisodi, kulttuurihistoriallinen toiminnan teoria, perustarpeet, jääkiekkoilija

Sisällysluettelo:

1. Johdanto.....	1
2. Entisiä urheilijoita tutkimaan.....	3
2.1 Siirtymän käsitteen tarkastelua.....	3
2.2 Urheilijoiden siirtymäepisodista tehtyä tutkimusta	4
3. Tutkimusongelma	10
3.1 Tutkimuskohde.....	10
3.2 Tutkimuskysymykset.....	11
4. Urheilu ja yhteiskunta	13
4.1 Ammattimaistuminen.....	13
4.2 Urheilijan elämä yhteiskunnallisen muutoksen jälkeen.....	14
4.3 Jääkiekkoilijan arki.....	15
5. Tutkielman metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat	17
5.1 Ontologiset ja epistemologiset lähtökohdat.....	17
5.2 Teoreettiset lähtökohdat	18
5.2.1 Kulttuurihistoriallinen toiminnan teoria	19
5.2.2 Toiminnan tasoja.....	22
5.2.3 Perustarpeet	24
5.3 Teoriasynteessin sovellutus tutkielmassa	25
6. Aineisto ja menetelmä.....	29
6.1 Aineiston kuvailu.....	30
6.2 Analyysimenetelmänä fenomenografinen sisällönanalyysi	31
7. Analyysi.....	34
7.1 Analyysin ensimmäinen vaihe: siirtymäepisodin typologinen malli	34
7.2 Analyysin toinen vaihe: tyyppiteltyjen siirtymäepisodien tulkinta teoriasynteessin näkökulmasta	48
7.2.1 Toiminta tyyppillisessä tasaisessa siirtymässä	49
7.2.2 Toiminta tyyppillisessä kriisisiirtymässä	56
7.2.3 Toiminta tyyppillisessä edistyvässä siirtymässä.....	63
7.2.4 Tyyppiteltyjen siirtymäepisodien vertailua	67
8. Johtopäätelmiä ja pohdintaa	71
Lähteet:	77
Internet-lähteet:	80
Liitteet:.....	80

*“Ch-ch-Changes
Just gonna have to be a different man
Time may change me
But I can't trace time”*

David Bowie, “Changes”

1. Johdanto

Ammattiurheilijan uran kehittyminen on poikkeuksellinen prosessi yhteiskunnassamme. Aikaa ja uhrauksia vaativan urheilun rakentaminen on usein pitkäjänteinen prosessi, mutta huipputasolla ura kestää vain keskimäärin kymmenen vuotta. Urheilun päättymisen jälkeen entisen urheilijan on useimmissa tapauksissa hankittava uusi ammatti tai toimeentulonlähde. Tavallisesta poiketen urheilija rakentaa siis kaksi uraa – ensin urheilijana ja sitten jonakin muuna.

Kun urheilun ehdoilla täyttynyt jakso ihmisen elämässä päättyy, puhutaan usein ”tyhjiöstä”, jonka urheilun kokoinen aukko arjessa on jättänyt jälkeensä. Entinen, intensiivisen urheilun ehdoilla täyttynyt päivien sisältö muuttuu joksikin toiseksi tavaksi täyttää arki. ”Nyt tässä on tyhjiö. Täytyy ottaa aikaa ja katsoa ihan rauhassa”, totesi Jere Lehtinen päätettyään pitkän kiekouransa joulukuussa 2010. ”Tyhjiön” voi katsoa olevan osa laajempaa siirtymää kohti elämää urheilun jälkeen, jolloin vasta uransa päättäneen urheilijan muiden elämäntilanteiden vahvistaminen on vielä alkutekijöissä.

Tässä tutkielmassa tavoitteena on kuvata, miten entiset urheilijat ovat kokeneet siirtymän urheilun jälkeiseen elämään. Onko siihen liittynyt problematiikkaa vai kävikö uuteen elämäntilanteeseen astuminen kevyesti? Tein myös kandidaatin tutkielmani samasta aiheesta. Tätä tutkielmaa varten olen kerännyt uuden aineiston ja laajennan näkökulmaa siten, että suurennuslasin alla on nyt koko siirtymän aikana tapahtuva muutoksen prosessi. Koen olevani lähellä tätä aihealuetta sen vuoksi, että olen itse käynyt läpi siirtymäprosessin urheilun jälkeiseen

elämään. Uskoisin, että oma kokemukseni käytännön tasolla ja myöhempi aiheen teoreettinen tarkastelu tarjoavat hyvän lähtökohdan pro gradu -tutkielmalle.

Tällä tutkimusaiheella voi katsoa olevan yhteiskunnallista merkittävyyttä jo sen vuoksi, että se on ilmiönä melko nuori ja kuten Alpo Suhonen asian ilmaisee: ”Ammattilaisurheilun historia Suomessa ja muualla maailmassa on vielä niin lyhyt, ettei ole mahdollista muodostaa näkemystä pitkällä aikavälillä kaikista sen seurauksista” (Suhonen 2002, 20).

Tutkielman rakenne etenee siten, että luvussa kaksi tarkastelen peruskäsitteitä, jonka jälkeen esittelen aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Luvun tarkoitus on luoda yleiskatsaus siirtymään ja orientoida lukijaa tutkimusaiheeseen. Luvussa kolme esittelen aiempien tutkimusten perusteella syntyneitä tutkimuskysymyksiä.

Luvussa neljä taustoitan tutkimusaiheen kontekstia. Pohdin, minkälaisessa yhteiskunnallisessa maastossa urheilu-ura ylipäänsä on yksi mahdollinen ammattiväylä. Lisäksi esittelen erään entisen ammattiurheilijan haastattelun pohjalta, millaisista elementeistä ammattiurheilijan arki rakentuu. Luvussa viisi paneudun tutkielman metodologiaan ja teoreettisiin käsitteisiin. Käyn läpi metodologiset suuntaviivat, jonka jälkeen esittelen keskeiset teoreettiset käsitteet, jotka myöhemmin tukevat tutkielman empiiristä osuutta.

Luvussa kuusi kuvaan haastatteluaineiston piirteitä sekä esittelen yksityiskohtaisesti valitsemaani analyysimenetelmää. Seitsemäs luku on tutkielman varsinainen empiirinen osuus, jossa osoitan lukijalle, minkälaisen analyysin seurauksena olen tutkimustuloksiini päätenyt. Analyysi jakautuu kahteen vaiheeseen. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa saatan aineiston informatiivisempaan muotoon. Analyysin toisessa vaiheessa tarkastelen aineistoa teoreettisten käsitteiden valossa. Viimeisessä luvussa teen ensin yhteenvedon tuloksista, jonka jälkeen tarkastelen tuloksia suhteutettuna aiempiin tutkimustuloksiin. Lisäksi esittelen, miten tästä tutkielmasta saatuja tuloksia voidaan mahdollisesti soveltaa urheilijoiden kanssa työskentelemiseen. Lopuksi vielä arvioin valittua teoreettista näkökulmaa tutkimusaiheen kannalta.

2. Entisiä urheilijoita tutkimaan

2.1 Siirtymän käsitteen tarkastelua

Tutkielmaa suunnitellessani olen pohtinut, mikä käsite sopisi kuvaamaan parhaiten entisten urheilijoiden muutosta uran jälkeiseen elämään. Päädyin *siirtymän* käsitteeseen elämänmuutoksen käsitteen sijasta siitä syystä, että siirtymästä puhuttaessa piirtyy mieleen dynaamisemman, ehkäpä myös prosessimaisemman tapahtuma- ja kokemusketjun kaltainen mielikuva. Elämänmuutoksesta puhutaan usein sairauden tai muun ennalta odottamattoman muutoksen yhteydessä, kuten esimerkiksi Hänninen & Valkonen tekevät teoksessaan *Kunnon Tarinoita* (1998). Urheilijoiksi ryhtyville puolestaan on aina selvää, että ura jossakin vaiheessa päättyy ja siten muutoksen voi olettaa olevan luonteeltaan prosessin kaltainen siirtymä.

Tavallisesti siirtymästä puhutaan sosiaalisten merkkipaalujen yhteydessä kuten esimerkiksi työelämää tai avioliittoa aloittaessa. Siirtyminen pois urheilukentiltä on kuitenkin moniulotteisempi prosessi kuin työelämän tai avioliiton alkaminen: entisen urheilijan on muutettava esimerkiksi elintottumuksiaan, välitöntä toimintaympäristöään ja työtehtäviään. Tämän vuoksi urheilu-uran jälkeistä siirtymää on hankala verrata elämän muihin siirtymiin. Se on pikemminkin poikkeava prosessi myöhäismodernissa yhteiskunnassa.

Karila (1989, 4) määrittelee transition eli siirtymän merkitsevän elämänvaiheesta toiseen siirtymistä ja siihen liittyviä psykologisia muutoksia. Hän esittää siirtymästä eroteltavaksi kaksi eri tyyppiä: normatiivinen ja idiosynkraattinen. Normatiiviset siirtymät ovat yhteiskunnan ja kulttuurin normien mukaisia siirtymiä, jotka ovat ikään kuin ennalta odotettavissa olevia ikään kuuluvia siirtymiä. Normien taustalla voi olla kulttuurisia odotuksia esimerkiksi siitä, mihin ikään päästyään urheilu-urasta voisi olla suotavaa luopua. Idiosynkraattiset siirtymät puolestaan ovat odottamattomia elämän käännekohtia, jotka saattavat olla normatiivisten odotusten vastaisia. Tällaisen siirtymän voi kohdata esimerkiksi vakavaan loukkaantumiseen urheilu-uransa päättävä henkilö.

Alfermann & Stambulova (2007, 713) määrittelevät urheilijoiden siirtymän prosessiksi, jonka jälkeen ihmisen käsitys itsestä ja maailmasta muuttuu siten, että se vaikuttaa ihmisen

käyttäytymiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Useimmissa tapauksissa urheilu-uran päättymisen jälkeen yksilön on hankittava itselleen uusi toimeentulonlähde. Näin entisen urheilijan on vaihdettava päivittäistä toimintatapaansa ammattiin liittyvissä tehtävissä ja usein se tarkoittaa myös uusien sosiaalisten suhteiden muodostamista.

Róm Harren käsitteistöä apuna käyttäen siirtymästä muodostuu osin psykologisempi näkemys. Voimme kutsua episodiksi ajanjaksoa ihmisen elämässä, jolloin toiminta kohdistuu tiettyyn kohteeseen. Tällainen kohde voisi esimerkiksi olla yliopistossa opiskeleminen. Myöhemmin yliopistosta valmistumisen jälkeen episodi elämässä vaihtuu, sillä toiminta voi kohdistua nyt uuteen kohteeseen: työn tekemiseen. (Järventie 1993, 187; Eskola 1982, 72.) Näin ollen siirtymäkin voidaan nähdä episodina: silloin toiminnan kohteena on valmentautuminen elämään urheilun jälkeen. Tutkimukseni kohteesta käytän käsitettä siirtymäepisodi.

2.2 Urheilijoiden siirtymäepisodista tehtyä tutkimusta

Urheilijoiden siirtymäepisodia koskevat tutkimukselliset juuret ovat paikannettavissa 1970-luvun lopun ja 1980-luvun alun tietämille. Silloin tutkijat lähestyivät urheilijoiden siirtymäepisodia sosiaalisen gerontologian¹ ja tanatologian² näkökulmista (Crook & Robertson 1991, 121). Myöhemmin näitä lähestymistapoja on kritisoitu paljon. Gerontologisen näkökulman yleisimmin kritisoitu ongelma on, ettei se kykene vastaamaan kysymyksiin urheilijan siirtymäepisodin kokemuksista. Tanatologiaan kohdistuva kritiikki puolestaan kuuluu, ettei siinä kyetä ottamaan huomioon siirtymäepisodin dynaamista luonnetta, vaan se nähdään aina eräänlaisena sosiaalisena kuolemana. (Crook & Robertson 1991; Greendorfer & Blinde, 1985.)

1980-luvun alun jälkeen urheilijoiden siirtymäepisodia koskeva tutkimus lisääntyi. Aihealue laajeni moni-ilmeiseksi tutkimuskohteeksi jo siinä mielessä, että tutkimuksissa raportoitiin toisistaan hyvinkin poikkeavia tuloksia. Esimerkiksi joidenkin tutkimusten mukaan siirtymäepisodista on seurannut psykologisia ongelmia, kuten masennusta ja syömishäiriöitä (Blinde & Strata 1992), itsetunnon laskua (Sicclair & Orlick 1993) tai päihdeongelmia (Svoboda

¹ Ikääntymisen tutkimus

² Kuoleman tutkimus

& Vaneck 1982 ref. Lally 2007). Toisaalta on myös tutkimustuloksia, joiden mukaan siirtymäepisodi ei ole ollut valtaosalle tutkituista erityisen hankala prosessi (ks. esim. Stier 2007; Vuolle 2001). Myönteisiä vaikutuksia on myös kuvattu Allisonin ja Meyerin (1988) tutkimuksessa, jossa siirtymäepisodi nähtiin ”sosiaalisena uudelleensyntymänä” (Allison & Meyer 1988). Aikaisempien tutkimusten valossa näyttäisi siis siltä, että siirtymäepisodi koetaan yksilötasolla hyvin eri tavoin.

Kysymykseen siitä, miksi toisten siirtymäepisodi luonnistuu sulavammin kuin toisten, on haettu vastausta muutamilla tutkimuksilla. Webb, Nasco, Riley ja Headrick (1998) toteuttivat tutkimuksen, jossa todettiin lopettamisen syyn ennustavan onnistumisen kokemusta: kontrolloitu päätös lopettaa urheilu helpotti siirtymäepisodin kulkua. Samankaltaisiin tuloksiin päädyttiin myös Crookin ja Robertsonin (1991, 120) tutkimuksessa: sopeutumisvaikeuksia voi ilmetä silloin kun urheilija on joutunut lopettamaan urheilun omasta tahdosta riippumattomista syistä. Yksi omasta tahdosta riippumaton syy lopettamiseen voi olla uran päättävä vakava loukkaantuminen, joka katkaisee urheilu-uran ennustettavan kulun. Päädyin omassa kandidaatin tutkielmassani samankaltaiseen tulokseen, jossa kaksi loukkaantumiseen lopettanutta vastaajaa kokivat ”pettymyksen” tunnetta joutuessaan tekemään lopettamispäätöksen toivottua aiemmin ja itsestä riippumattomista syistä (Sillanpää 2009, 26). Brewer, Van Raalte ja Britton (1993, 240) veivät osaltaan pidemmälle loukkaantumiseen uransa päättäneitä koskevan tutkimuksensa: vaikeuksia voi ilmetä etenkin silloin, jos urheilun ulkopuolisia identifioitumisen ja itsearvostuksen alueita ei ole muodostunut ennen uran päättymistä.

Identiteettikysymykset ovat olleet myös esillä siirtymäepisodin kokemusta koskevassa tutkimuskirjallisuudessa. Esimerkiksi Brewer, Van Raalte ja Britton (1993, 241) konstruivat tutkimustaan varten mittarin (Athletic Identity Measurement Scale), jolla mittasivat yksilön samaistumista määrittelemäänsä ”urheilijan identiteettiin” ja sen vaikutuksia siirtymäepisodin kulkuun. Tutkittavia pyydettiin vastaamaan kymmeneen väittämään Likert-asteikolla välillä ”vahvasti samaa mieltä” ja ”vahvasti erimieltä”. Mittausten pohjalta tehdyt päätelmät puolsivat väitteitä, joiden mukaan täysin urheilijanelämään omistautuneet yksilöt (urheilijan identiteettimittarissa korkeat pisteet saaneet) etsivät epätodennäköisemmin muita uramahdollisuuksia urheilu-uransa aikana ja kertovat useimmin siirtymäepisodin hankaluuksista.

Myös Lally (2007) käytti identiteettiä käsitteellisenä työkaluna urheilijoiden siirtymäepisodia tarkastelleessaan. Tutkimuksessa määriteltiin yksilöllisen identiteetin muodostuvan erilaisista rooleista. Yksi tällainen rooli tutkituilla henkilöillä oli ”urheilija”. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, aiheuttaako yhden tärkeän roolin poisjääminen identiteettiongelman. Tutkimusta varten haastateltiin kuutta yhdysvaltalaisista yliopistourheilijaa, jokaista kolmesti. Haastattelut ajoittuivat ajalle kuukausi ennen, kuukausi jälkeen ja vuosi jälkeen lopettamisen hetken. Tutkimuksen päätuloksena oli, että vaikka urheilu-uran lopettamisen hetki on yhteydessä surun pelon ja haavoittuvuuden kokemusten kanssa, siirtymäepisoodi ei lopulta ollut viidelle tutkituista erityisen vaikea prosessi eikä aiheuttanut kenellekään identiteettiongelmia. Urheilijat ennakoivat omatoimisesti tulevaa muutosta vahvistamalla muita elämänalueita. (Lally 2007, 92.) Samankaltaisiin tuloksiin päädyttiin myös Stankovichin, Meekerin ja Hendersonin (2001) toteuttamassa tutkimuksessa. Tutkimuksen aineistona oli yliopistourheilijoille suunnattu kurssi, jotka olivat tiiviisti olleet mukana urheilussa opiskelujen³ ajan. Kurssin tavoitteena oli helpottaa siirtymää kehittämällä urheilijoiden työnhakuun liittyviä valmiuksia, sekä etsimällä urheilu-uran ulkopuolisia kiinnostuksen kohteita. Tutkimuksen tuloksissa raportoitiin onnistuneista tavoitteiden saavuttamisesta. (Stankovich, Meeker & Henderson 2001, 83.) Kahden edellä mainitun tutkimuksen puutteena voi mainita, että tutkimuksen kohteena olivat yliopistourheilijat, jotka olivat urheilu-uransa alusta asti opiskelleet myös toista elämänuraa varten. Tällaisen varasuunnitelman olemassaolo saattoi auttaa heitä alkuun toisella elämänuralla. Tilanteen voi kuvitella olevan hieman toinen sellaisilla urheilijoilla, jotka ovat ainoastaan urheilleet lopettamisvaiheeseen asti ilman toisen urasuunnitelman olemassaoloa. Tällainen on usein tilanne joillakin suomalaisurheilijoilla, koska esimerkiksi suomalaissa yliopistoissa ei ole toteutettu järjestelmällisesti mahdollisuutta opiskeluun ammattitason urheilun yhteydessä.

Entisiin ammattilaistennispelaajiin kohdistuneessa elämäkerrallisessa tutkimuksessa Stier (2007, 105-108) totesi, että urheilijat saattoivat viivyttää lopettamispäätöstä, koska he eivät tieneet minne suuntautua ammatillisesti urheilu-uran jälkeen. Saman tutkimuksen toisena johtopäätöksenä oli, että siirtymäepisoodi ei ollut kenellekään lopulta ylitsepääsemätön este (kuten monissa tutkimuksissa ehdotetaan), vaan se on asteittainen prosessi psykologisen ja sosiaalisen sopeutumisen alueella. Stierin mukaan siirtymäepisoodi tulisi nähdä myös ihmisen

³ Yhdysvalloissa yliopistourheilu on tasoltaan ammattimaista.

identiteettikysymyksenä, koska muutos haastoi jokaisen vastaajan kysymään itseltä kysymyksen ”kuka minä olen tänään?”.

Urheilijoiden siirtymäepisodia on lähestytty empiirisesti myös makrotasolta. Samalla tavoin kuin kulttuurit eroavat toisistaan esimerkiksi merkitysjärjestelmiensä puitteissa, siirtymäepisodin voi ajatella olevan dynaaminen ja moniulotteinen prosessi omassa kontekstissään. Esimerkiksi Stambulova, Stephan ja Jäphag (2007, 101-102) totesivat tutkimuksessaan, että kansallisuus ja kulttuuri vaikuttavat siirtymäepisodin kokemukseen. Tutkimuksen mukaan vertailun kohteina olleet ruotsalaiset ja ranskalaiset urheilijat kokivat siirtymän eri tavoin. Samassa ammatillisessa asemassa ranskalaisten urheilijoiden kanssa olleet ruotsalaiset urheilijat kokivat siirtymäepisodin kevyempänä prosessina.

Pitkäaikaisista sopeutumisongelmista ei löydy näyttöä tutkimuskirjallisuudesta. Näin aiheesta tehtyjen tutkimusten valossa voidaan tehdä yhteenveto tuloksista. Näyttäisi siis siltä, että siirtymäepisodin onnistumisen kokemukseen vaikuttavat ainakin neljä seuraavaa asiaa:

1. Kontrolloitu siirtyminen pois urheilukentiltä

- Esimerkiksi loukkaantumiseen lopettaneet kertovat usein siirtymäepisodin vaikeuksista. Vapaaehtoisesti uransa päättäneet urheilijat puolestaan kertovat useimmin ilon ja vapautumisen kaltaisista tunteista lopettamishetken yhteydessä.

2. Identifioituminen urheilijan rooliin

- Useiden tutkimusten mukaan omistautuminen vain urheilijanelämälle voi näkyä myöhemminä sopeutumisongelmina urheilukentiltä vetäytyttäessä.

3. Uran jälkeiseen elämään valmistautuminen

- Uran jälkeisen elämään valmistautuminen ennustaa paitsi sujuvampaa siirtymistä työelämään, myös myönteisemmän minäkuvan muodostamista.

4. Kulttuuri ja sosiaalinen ympäristö

- Riippuen esimerkiksi siitä, minkälaisia väyliä yhteiskunta mahdollistaa uuden ammatin omaksumiselle, vaikuttaa todennäköisesti entisen urheilijan siirtymäepisodin kokemukseen.

Suomessa ei ole suoraan tutkittu entisten ammattiuurheilijoiden siirtymäepisodia urheilu-uran jälkeiseen elämään. Sen sijaan ammattiuurheilijoita koskevia tutkimuksia löytyy muun muassa koulutus- ja urheilu-uran yhdistämisen (Ura-työryhmä 1999), menestymisen ja lopettamisen taustojen (Laine 1997; Malvela 2003) sekä ammattiuurheilijoiden syvyyspsykologisen persoonallisuuden näkökulmasta (Mäkelä 1981). Lisäksi Heikkala & Vuolle (1990) ovat tutkineet huippu-urheilijan maailmankuvaa filosofispainotteisella ja diskurssianalyttisellä otteella.

Lähelle tämän tutkielman aihepiiriä tulee Jyväskylän yliopiston entisen liikuntasosiologian professorin Pauli Vuoteen (2001) tutkimus, jonka hän on toteuttanut jääkiekkoilijoiden pelaajayhdistyksen toimeksiantona entisten ammattijääkiekkoilijoiden elämänurasta. Tässä tutkimuksessa (N 137) pysyteltiin puhtaasti faktanäkökulmassa ja tämän tutkielman kannalta olennaisimmat tulokset olivat seuraavia:

- 43,8 % entisistä jääkiekkoilijoista oli sitä mieltä, että urheilu-ura on vaikuttanut haitallisesti koulutuksen hankkimiseen. 30 % ei kokenut uran vaikuttaneen koulutukseen ja 23,1 % puolestaan koki urheilu-uran edesauttaneen koulutusta.
- Urheilun haittavaikutukset ammatin hankkimisen eteen koettiin puolestaan vähäisiksi (9 %) ja edistävät vaikutukset erittäin voimakkaiksi (69 %). 20 % vastanneista ei kokenut uran vaikuttaneen ammatinhankintaan.
- 30 % jääkiekkoilijoista päättää uransa loukkaantumiseen.
- Aktiiviuran lopettamisen koki vaikeaksi tai erittäin vaikeaksi 25 %, helpoksi n. 50 % ja 22 % ei kokenut erityisen vaikuttavaksi tapahtumaksi.

Hieman alle puolet entisistä jääkiekkoilijoista oli sitä mieltä, että urheilu-ura oli jarruttanut uran jälkeiseen elämään valmistavan koulutuksen hankkimista. Tämä voi kertoa siitä, että Suomessa ei ole useimmissa oppilaitoksissa tai yliopistoissa järjestetty opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollistavia väyliä. Kuten siirtymäepisodia koskevan kansainvälisen tutkimuksen kentällä on todettu, prosessi helpottuu, jos toinen elämänura on saatettu alulle ennen urheilu-uran päättymistä. Siirtymäepisoodi voi olla Suomessa koulutuksen käytännönjärjestelyistä katsoen hankalampi prosessi kuin esimerkiksi niissä maissa, joissa järjestelmällisesti pyritään saattamaan urheilijoille toinenkin elämänura alulle.

Toisaalta urheilun edistävät vaikutukset ammatin hankkimisen kannalta koettiin vastanneiden kesken voimakkaiksi (69 %). Haastateltavat kertoivat menneen urheilu-uran lisänneen yleistä tunnettavuutta, jonka he uskoivat auttaneen työpaikan aukeamiseen.

Tutkimuksen mukaan 30 % suomalaisista jääkiekkoilijoista päättää urheilu-uransa loukkaantumiseen. Kansainvälisen tutkimuksen mukaan loukkaantuminen on yksi syy siirtymäepisodissa ilmenneisiin sopeutusvaikeuksiin, koska loukkaantumista seuraa usein omasta tahdosta riippumaton urheilu-uran päätös. Näin voisi päätellä, että suhteellisen suuri osa urheilijoiksi ryhtyneistä kohtaa ongelmia uran päättymisen kynnyksellä.

Neljäsosa kokee lopettamisen subjektiivisesti vaikeaksi tapahtumaksi, kun taas puolet pitää urheilu-uran päättämistä helppona tapahtumana. Se miten urheilukentät jätetään, on yhteydessä siirtymäepisodin onnistumisen kokemukseen. Esimerkiksi helposti jääkiekkouransa jättäneet kertoivat usein mielenkiinnon loppumisesta.

Myös Vuolteen tutkimus tukee näkemystä, että siirtymäepisodi on subjektiivisesti koettuna helppoa silloin, kun siihen on ennalta valmistauduttu tai urheilun tilalle on tullut jotakin henkilökohtaisesti tärkeää ja arvokasta. Jos näin ei ole tapahtunut, siitä tekee erityisen hankalan suuri muutos ja siihen sopeutuminen. (Vuolle 2001, 30)

3. Tutkimusongelma

3.1 Tutkimuskohde

Rajaan tämän tutkimuksen kohteen suomalaisurheilijoiden kokemiin siirtymäepisodeihin. Koska urheilijoiden siirtymäepisodin kokemukset vaihtelevat eri yhteiskuntarakenteissa ja kulttuureissa (ks. esim. Stambulova, Stephan & Jäphag 2007), on perusteetonta yleistää tuloksia yli kulttuuristen rajojen. Lisäksi teen rajauksen joukkue- ja yksilöurheilijoiden välille. Valitsen tutkimuksen kohteeksi ainoastaan entiset joukkueurheilijat, koska sosiaalisen ympäristön erot yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä saattavat olla niin merkittäviä, että ne saattavat vaikuttaa kognitioina vielä pitkälle uran jälkeen.

Tällä hetkellä urheilulla toimeentulonsa hankkivia suomalaisia ihmisiä on noin 1500 (Lehtomäki 2008). Näistä urheilijoista suurimman ammattilaisryhmän muodostavat jääkiekkoilijat (Vuolle 2001, 13). Valitsen tutkimuksen kohteeksi entiset jääkiekkoilijat, koska näin tällä tutkielmalla voi ajatella olevan myös yhteiskunnallista relevanssia: jääkiekkoilijat muodostavat yhteiskunnassamme suurimman urheilijaryhmän. Suomalaisten entisten jääkiekkoilijoiden valintaa tutkimuskohteeksi tukee vielä se, että Suomessa jääkiekkoilijat ovat muihin urheilijoihin nähden erilaisessa asemassa. Jääkiekkoilijoista leivotaan julkisuudessa urheilusankareita lajin kansainvälisen menestyksen ja yhteiskunnallisen suosion seurauksena. Kun jääkiekkoilija vetäytyy pois aktiivisen urheilijan roolista, voi siirtymäepisodin katsoa olevan merkittävämpi tapahtuma suomalaisen yhteisön silmissä kuin esimerkiksi ammattisuunnistajan uran päättyminen.

Kaupallistumisen ja globalisoitumisen myötä urheilijoiden siirtymäepisodista uran jälkeiseen elämään on tullut myöhäismodernissa yhteiskunnassa kompleksisempi tapahtuma kuin se oli ennen. On otettava myös huomioon, että urheilijoiden toimintaympäristö muuttuu koko ajan ja vain kymmenenkin vuotta voi muuttaa olennaisesti urheilijan mahdollisuuksia tai haasteita uran päättymisen kynnyksellä. Siksi onkin tärkeää tehdä tutkimusta tämän hetken siirtymäepisodin kokemuksista Suomessa. Aikaisempien tutkimusten perusteella voidaan arvioida, että urheilijan siirtymää seuraa ainakin muutokset sosiaalisissa suhteissa, elämäntavassa ja sosiaalisissa

rooleissa. Tämän vuoksi ongelmaa on hyvä lähestyä laadullisilla menetelmillä – niillä voi päästä käsiksi laajemmin siirtymäepisodin prosessiin myöhäismodernissa yhteiskunnassa.

3.2 Tutkimuskysymykset

Elämänhistorialliset tutkimusmenetelmät ovat harvassa urheilijoiden siirtymäepisodia koskevassa tutkimusperinteessä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta (ks. esim. Stier 2007). Lisäksi toiminnan teoreettista lähestymistapaa ei ole myöskään aiemmin sovellettu urheilijoiden siirtymäepisodin tarkasteluun. Kuten Antti Eskola (1982) toteaa: ”kun toimintaa tiettyyn tilanteeseen ohjanneet päämäärät ja maailmankuvat eivät enää tunnu adekvaateilta, yksilön on pakko rakentaa toimintaansa uudelle pohjalle. Leontjevin motivaatioteoria tarjoaa käsitteitä tällaisten elämänkriisien kuvaamiseen” (Eskola 1982, 224.) Tässä tutkielmassa aionkin soveltaa osin toiminnan teoreettista lähestymistapaa siirtymäepisodin tarkasteluun.

Sekä kansainvälisellä kentällä että Suomessa on valtaosassa aiempia tutkimuksia keskitytty urheilun lopettamisen kokemukseen uran päättymisen kynnyshetkellä (esim. Blinde & Strata 1992; Siclair & Orlick 1993). Tutkimusta siitä, miten entiset jääkiekkoilijat jäsentävät siirtymäepisodin kokemustaan monen vuoden jälkeen, ei ole tehty. Mielestäni onkin olennaisempaa antaa ääni heille, jotka ovat olleet jo useamman vuoden poissa pelikentiltä, koska silloin he saattavat nähdä kokemallaan jo sellaisia merkityksiä, jotka eivät olleet vielä jäsenyneet lopettamisen kynnyksellä. Näin koko siirtymäepisodista voi muodostua hyvinkin moniulotteinen kuva muutaman vuoden etäisyyden päästä tulkittuna ja siksi niiden avulla siitä voi nousta esille sellaisia teemoja, jotka syventävät ymmärrystä tästä aiheesta. Tutkielmani tavoitteena on syventää ymmärrystä siirtymäepisodista, jonka ammattijääkiekkoilija kohtaa päättäessään ammattiuransa ja sitä kautta tuottaa tietoa siirtymäepisodin kohtaamisen kehittämiseksi. Keskiössä ovat entisten jääkiekkoilijoiden kokemukset.

Tutkimuksen liikkeellepanevana voimana on alusta asti ollut kiinnostus siitä, *miksi toiset kokevat siirtymäepisodin helpompana prosessina kuin toiset*. Tähän ongelmaan etsin vastausta seuraavilla tutkimuskysymyksillä:

- 1) Millaisia vaiheita kuuluu suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden siirtymäepisodiin?
- 2) Mitkä ovat haittaavia ja edistäviä tekijöitä siirtymäepisodin onnistumisen kokemuksessa?

Lähestyn molempia tutkimuskysymyksiä sisällönanalyttisesti. Ensin mainittua tutkimuskysymystä lähestyn aineistolähtöisesti, mutta otan tulkintaan mukaan myös kaksi väljää teoriasta johdettua käsitettä. Teemoja erottelemalla ja yhdistelemällä koetan saada otteen niistä vaiheista, joita tutkittujen siirtymäepisodista voisi nousta esille. Toista tutkimuskysymystä lähestyn teoriaohjaavasti siten, että johdan ensimmäisen analyysivaiheen jälkeen saaduista tuloksista osia jälkimmäiseen analyysiin abstrahointia varten, jossa käytän teorian käsitteitä siirtymäepisodissa ilmenevien haittaavien ja edistävien tekijöiden analysoimiseen.

4. Urheilu ja yhteiskunta

Neljä vuosikymmentä ammattiurheilussa mukana ollut Alpo Suhonen kirjoittaa esseen kaltaisessa kirjassaan ”Kirje Urheilijalle” ihmisen ja urheilun välisestä suhteesta: ”Ihminen on kehittänyt pelejä ja leikkejä jo esihistoriallisena aikana. Aikakaudesta toiseen pelin ja leikin ydin on säilynyt samana, vaan sen ulkoasu ja säännöt ovat saaneet kulttuurilleen ja aikakaudelleen ominaisen kaavun. Antiikin Kreikassa miteltiin Zeus-jumalan kunniaksi, keskiajalla ruumiinkulttuuri ilmeni väkivaltaisissa turnajaisissa. Urheilun uusi aikakausi alkoi 1800-luvun Englannista: kaikki ylimyksistä työläisiin urheilivat, mutta yhteiskuntaluokilla oli omat lajinsa.” (Suhonen 2002, 17.)

Suomalaisten organisoitujen urheilumittelöiden juuret jäljitetään Vettenniemen (2008, 14-15) mukaan 1870-luvulle, kun talviset ihmiskilpailut alkoivat yleistyä ensin kauno- ja nopeusluistelun lajeissa, myöhemmin pituushiihdossa. Urheilu nykyisen kaltaisessa muodossaan sai alkunsa toisen maailmansodan jälkeen, kun urheilukilpailut alkoivat kaupallistua. Sitä ennen urheilu oli pääasiassa kasvatuksellisten, aatteellisten ja poliittisten, jopa jossain määrin uskonnollisten instituutioiden hoivassa. (Suhonen 2002, 18.)

4.1 Ammattimaistuminen

Urheilun ammattimaistumisen alkusysäys paikannetaan Heikkisen (1977) mukaan viime vuosisadan alun tietämille. Länsimaissa, Suomi mukaan lukien, urheilun ammattilaisuus alkoi kehittyä siten, että 1900-luvun alusta alkaen huippu-urheilijoille järjestettiin ”työpaikkoja”, jotka mahdollistivat kokopäiväisen harjoittelun ennen olympialaisia. Sosialistisissa maissa harjoittelua tuettiin palkkaamalla urheilijat julkisen sektorin palvelukseen. (Heikkinen 1977.)

Toisen maailmansodan jälkeen elinkeinorakenteen muutos ja kaupungistuminen muokkasi voimakkaasti suomalaisten ihmisten arkiympäristön toimintatapoja. Ihmisten vapaa-aika lisääntyi, mikä näkyi palveluelinkeinojen ja viihteen merkityksen kasvuna. (Suhonen 2002, 21.) Samaan tapaan kuin musiikki- ja elokuvaviihde alkoivat kasvattaa suosiotaan, urheiluviihde

nousi näiden rinnalle vaihtoehtoiseksi tavaksi kuluttaa vapaa-aikaa. Kuten Nieminen (2000, 23-25) toteaa opetusministeriön tilaamassa selvityksessä, urheilutapahtumien kisajärjestäjät alkoivat saavuttaa merkittävää taloudellista hyötyä suosion seurauksena ja niin Suomessa urheilun ammattimaistumisen piirteet alkoivat vahvistua. Siten 1950-luvulla otettiin urheilijoiden tukemiseksi käyttöön ”ruskeat kirjekuoret”, joissa kisajärjestäjät antoivat urheilijoille palkat salassa julkisuudelta. 1970-luvulla valtio alkoi myöntää urheilijoille stipendejä, joiden turvin he pystyivät rahoittamaan harjoitteluaan. Näin ensimmäisen kerran pyrittiin tarjoamaan mahdollisuus ympärivuotiseen täyspäiväiseen harjoitteluun, joista ensimmäisenä osansa saivat yksilöurheilijat. (Syvänen 1998, 94.)

Kanadasta Suomeen 1920-luvulla rantautunut jääkiekko toimi suomalaisen ammattilaisurheilun edelläkävijänä. Jääkiekon kaupallistuminen alkoi 1960-luvulla ja puoliammattilaisille pelaajille alettiin maksaa palkkaa pelaamisesta. Vuonna 1975 perustettu SM-liiga oli ensimmäinen Suomessa täysammattilaisuuden mahdollistanut urheilusarja. 1980-luvulle tultaessa liiketoiminta jääkiekon ympärillä tehostui ja lajin ympärillä alkoivat liikkua yhä suuremmat rahat, mikä näkyi myös pelaajapalkkioiden kasvuna. 1990-luvulla SM-liigassa siirryttiin täysammattilaisuuteen. (Mesikämnen 2002, 103-120.) Näin elinkeinorakenteen muutos myötävaikutti Suomessa ensi kertaa urheilijan ammatin syntyyn. Sitä ennen ja vielä 1980-luvun alkuun asti Suomessakin valtaosalle urheilijoista toinen ammatti oli itsestänselvyyys.

4.2 Urheilijan elämä yhteiskunnallisen muutoksen jälkeen

Yhteiskunta urheilun ympärillä on muuttunut – ja siten myös urheilijoiden suhteet yhteiskuntaan. Nykyään yhä useammin urheiluviihteestä on tullut yksityistä liiketoimintaa perinteisen urheiluseuratoiminnan sijasta. Varsinkin suosituilla lajeilla, kuten jääkiekolla, on mittava medianäkyvyys, mikä lisää sponsoriyritysten kiinnostusta ammattiurheilua kohtaan. Tämä näkyy urheilijoiden elämässä käytännössä siten, että urheilua ammatikseen harjoittavan ei tarvitse kiinnittyä urheilun ulkopuolisiin taloudellisiin lähteisiin. Esimerkiksi Suomen Jääkiekkoilijat Ry:n tekemän kyselyn mukaan keskipalkka SM-liigassa kaudella 2007 - 2008 oli noin 66 000 euroa (Saarela 2008).

Ammattiurheilijoiden suhteet ympäröivään yhteiskuntaan ja muihin ihmisiin voivat muodostua joissakin tapauksissa tavallisesta hyvinkin poikkeaviksi. Markkinaperiaatteella toimivissa yhteiskunnissa kilpailu näkyy urheilijan ammattipaikkojen kovana tavoitteluna: paikan saavuttamisen eteen yksilön on omistauduttava lähes kokonaan urheilijanelämään⁴. Vuolteen (2001) mukaan urheilijoiden elämäntapaa voimakkaasti ohjaava päivittäinen harjoittelu alkaa yhä nuoremmissa iässä ja jatkuu siihen asti, kunnes urheilu-ura noin 30 - 35 vuotiaana on ohitse. Ammattiurheilija elää siis intensiivisintä urheilu-uravaihettaan silloin, kun yhteisöelämän monet muut tärkeät vaatimukset ovat ajankohtaisia. Kuten Vuolle asian ilmaisee: ”silloin urheilun vaihtoehtona olevia muita elämänalueita sivuutetaan, rajoitetaan tai siirretään myöhempään ajankohtaan.” (Vuolle 2001, 8-11.)

4.3 Jääkiekkoilijan arki

Haastattelin tutkielmaani varten erästä entistä sm-liigakiekkoilijaa selvittääkseni, minkälaista on suomalaisen ammattijääkiekkoilijan arki. Ammattijääkiekkoilijoiden arkeen ja elämään kuuluu mitä todennäköisimmin paljon urheilun ulkopuolisia asioita, mutta tämän tutkielman puitteissa on mahdollisuus keskittyä vain ammatilliseen työkuvaan.

Jääkiekkoilijan työarki rakentuu harjoitusten ja pelien ympärille. Joukkue kokoontuu harjoittelemaan ja pelaamaan pelikauden aikana kuutena päivänä viikossa. Viikossa pelipäiviä on kaksi tai kolme. Harjoituspäivinä ”työtunteja” kertyy noin kolme, mutta pelipäivinä päivät saattavat venyä pitkiksi.

”Pelipäivinä on aamuharjoitus ja riippuen siitä pelataanko kotona vai vieraisissa, saatetaan lähteä matkaan. Pelipäivä on usein pitkä senkin takia, että kotiin pääsee vasta myöhään ja usein sillon on vielä henkisesti niin latautunut, ettei nukahtaminen ole illalla helppoa”

Ruokailu on myös tärkeä osa urheilijan elämää. Ravintoarvojen tarkkailun lisäksi ruokailu on ajoitettava oikeaan ajankohtaan, jotta ravinto ehtii ”sulaa” ennen seuraavaa harjoitusta tai peliä.

⁴ Suomen Jääkiekkoilijat Ry:n tekemän kyselyn mukaan kaudella 2007-2008 70 % liigakiekkoilijoista ilmoitti keskittyvänsä vastaushetkellä ainoastaan peliuraansa. 30 % vastanneista opiskeli ammattiurheilun ohella.

Lisäksi ruokailun ja levon merkitys korostuu mitä enemmän *”ikää tulee mittariin” – ”nuorempana ei tarvitse niin paljon lepoa kuin vanhana”*.

Haastatteleman entisen ammattijääkiekkoilijan mukaan jääkiekkoyhteisöön kuuluminen on hyvin kokonaisvaltainen kokemus, koska joukkueeseen kuuluvien pelaajien kanssa vietetään suuri osa myös vapaa-ajasta. Peleihin liittyy paljon *”paineessa olemisen”* kokemuksia ja siksi *”on mukavaa elää stressitöntä elämää samojen tyyppien kanssa hallin ulkopuolella”*. Pelikausi on *”henkisesti raskaampaa”* ja *”arki pelikauden ulkopuolella on paljon rennompaa”*. Pelikauden aikana, joka alkaa syyskuussa ja päättyy viimeistään huhtikuussa, joukkue viettää tiiviisti aikaa yhdessä. Joukkuepelaajat puhuvatkin usein joukkueen yhteishengestä, joka muodostuu monista eri tekijöistä, kuten yhdessä asetetusta päämäärästä. Lisäksi jokaisen yksilön on pidettävä huoli omasta paikastaan joukkueessa ja tulevaisuuden sopimukset on ansaittava omilla pelisuorituksillaan.

”Joukkueella on yhteinen päämäärä, mutta jokaisella on myös omat tavoitteet. Jokainen pelaa myös seuraavan vuoden työpaikkaa varten. Oma elinkeino on turvattava. Tässä joudutaan ikään kuin temppuilemaan näiden yhteisten ja omien tavoitteiden välillä. Näin joukkueessakin saattaa olla sisäisiä ristiriitoja.”

Ammattiurheilijoiden arkeen kuuluu olennaisena osana myös julkisuus. Ammattiurheilutoiminta ja sen jatkuminen on osittain julkisuuteen sidoksissa, koska toimintaa rahoitetaan yrityksilleen näkyvyyttä toivovien sponsoreiden tukipaketeilla. Lipputulojen lisäksi toimintaa rahoitetaan myös fanituotteilla ja muulla oheismyynnillä, joka omalta osaltaan synnyttää urheilijoiden ympärille henkilökulttia rock-kulttuurin tapaan.

”Julkisuus on osa sitä touhua johon on totuttava. Siitä voi olla hyötyä, mutta pahimmassa tapauksessa joku voi ottaa kaikki kirjoittelut lehdissä negatiivisena tai positiivisena arviona itsestään.”

5. Tutkielman metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat

5.1 Ontologiset ja epistemologiset lähtökohdat

Käsillä olevan tutkielman todellisuuskäsitys rakentuu galileisen ajattelun pohjalle⁵. Tämä ontologinen lähtökohta määrittää sitä tiedon luonnetta, jota tässä tutkielmassa tuotetaan. Tällöin kohteena olevasta aineistosta ei voida tehdä päätelmiä objektiivisesti, vaan rakennan kuvaa siitä, minkälaisena jääkiekkoilijoiden siirtymäepISODE uranjälkeiseen elämään näyttäytyy tässä kulttuurisessa tilanteessa ja tässä ajassa näiden tiettyjen henkilöiden osalta.

Galileisen todellisuuskäsityksen hengessä tutkielman sosiaalista todellisuutta koskeva teoreettinen suunta paikantuu sosiaalitieteissä yleistyneen sosiaalisen konstruktionismin piiriin. Sosiaalinen konstruktionismi kuuluu tutkimussuuntaan, jonka filosofinen taustaoivallus piilee siinä, että kaiken yhteiskunnallisen toiminnan ajatellaan olevan merkitysvälitteistä. Asioiden ja ilmiöiden merkitys rakentuu sosiaalisesti ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa (Berger & Luckmann 1994). Esimerkiksi Burrin (1995) mukaan ymmärryksemme itsestämme, toisistamme ja maailmasta rakentuvat jatkuvasti kielessä, jonka seurauksena (sosiaalinen) todellisuutemme jäsentyy tietynlaiseksi. Kieli kehittyy jatkuvasti pitkien historiallisten ja kulttuuristen prosessien tuotteena ja siten merkityksellistäminen kytkeytyy aina tiettyyn kulttuuriin ja historialliseen hetkeen. (Burr 1995.) Gergenin mukaan sosiaalisen elämän ilmiöt ovat ihmismielestä riippuvaisia, koska niiden selittäminen edellyttää kulttuuristen merkitysten ymmärtämistä. Sosiaalisen konstruktionismin viitekehyksestä asioita tarkastellessa keskiöön nousee ihmisten kommunikaation väline, kieli. Kielen avulla luodaan määritelmiä todellisuudesta, jonka varaan ihmisen toiminta usein perustuu. (Gergen 1999.) Käytän tässä tutkielmassa edellä mainittuja ideoita tiedon sosiaalisesta luonteesta, mutta oletan myös, että ihmisellä on sisäisiä ominaisuuksia, kuten universaaleja perustarpeita, jotka eivät sellaisenaan ole selitettävissä sosiaalisen konstruktionismin relativistista ideaa mukailleen. Sitoudun tässä Vygotskin näkemukseen, jonka mukaan ”ihminen oppii käyttämään alun perin sosiaaliin tarkoituksiin kehittyneitä merkkejä myös omien psyykkisten prosessiensa ohjaamiseen” (Hänninen 2001, 86).

⁵ Todellisuus nähdään olevan osin ei-havaittavissa oleva totaliteetti, jota voidaan lähestyä erilaisista katsantokannoista. Näin todellisuudesta tuotettu tieto on aina jostakin näkökulmasta rakentunutta tulkintaa, jota perustellaan erilaisin diskurssein. (Järventie 2011.)

Tutkielman epistemologinen lähtökohta, eli oletus siitä kuinka tietoa maailmasta saadaan, on ohjannut tutkielman suunnitteluvaiheessa tietyytyypin aineiston jäljille. Oletan, että tietoa maailmasta saadaan ihmisten todellisuutta koskevista selonteista (vrt. sosiaalinen konstruktionismi). Aineistokseni olen kerännyt haastatteluja, joissa annan entisille ammattijääkiekkoilijoille äänen kertoa vapaasti omia tarinoitaan, tulkintojaan ja merkityksenantojaan omasta siirtymäepisodistaan kohti elämää aktiiviurheilun jälkeen.

5.2 Teoreettiset lähtökohdat

Tutkielmaprosessin alkuvaiheessa mietin sitä, minkälainen teoreettinen kehys soveltuisi kuvaamaan osuvimmin jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodissa tapahtuvaa muutosta. Ensin suunnitelmissani oli käyttää identiteettiä teoreettisena käsitteenä muutoksen kuvaamisessa. Perehdyin Rom Harren (1983) teoriaan identiteettiprojektista, jossa kuvataan ihmisen identiteetin muotoutumista vaiheittain osana ryhmään liittymistä. Tulin kuitenkin päätelmään, ettei tämä teoria sovi tutkielmaani, sillä jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodissa keskiössä on pikemminkin liikkuminen identiteettiä määrittävästä ryhmästä pois. Uudeksi teoreettiseksi viitekehyyksi valikoitui kulttuurihistoriallinen toiminnan teoria, sillä sen avulla voidaan kuvata muutoksia ihmisen elämässä riippumatta siitä, liikutaanko ryhmästä pois- vai sisäänpäin.

Ennen kuin esittelen tarkemmin, miten aion soveltaa teoreettisia näkemyksiä tässä tutkielmassa kuvatessani jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodia, käyn ensin läpi kulttuurihistoriallista toiminnan teoriaa. Tämän yleisellä tasolla toimintaa kuvaavan teorian yhteydessä teen erottelun toiminnan tasojen välille Weckrothin (1988, ks. Järventie 2011) mukaan, jonka jälkeen esittelen osan itsemääräämisteoriasta (perustarpeet) (Deci & Ryan 2000). Tämän teoriasynteesin tarkoituksena on kuvata ihmisen toimintaa, miksi se ohjautuu tiettyyn suuntaan ja mitkä ovat toiminnan liikkeellepanevia voimia.

5.2.1 Kulttuurihistoriallinen toiminnan teoria

Kulttuurihistoriallinen toiminnan teoria⁶ soveltuu oivallisesti yhteen sosiaalisen konstruktionismin ja galileisen todellisuuskäsityksen suuntaviivojen kanssa. Näissä teorioissa sosiaalista todellisuutta lähestytään merkitysten näkökulmasta, joiden alkuperän ajatellaan olevan ihmistenvälisessä vuorovaikutuksessa. Valitsin toiminnan teorian osaksi tämän tutkielman teoriasynteesiä, koska se peilaa ihmisen toimintaa kulttuurisessa ympäristössään. Näin oletan sen myös soveltuvan dynaamisen siirtymän kuvaamiseen sosiaalisesti rakentuneiden merkitysten maailmassa.

Toiminnan teorian ihmiskuva välittynee helpohkosti seuraavan esimerkin kautta. Kun behavioristit ajattelevat ulkoisen ärsykkeen ja sen teon palkitsemisen tuottavan samankaltaisia tekoja jatkossa, toiminnan teoriassa ajatellaan ihmisen olevan intentionaalinen olento, joka asettaa itse toimintansa kohteen ja päämäärään. Kysymykseen siitä, miksi ihminen toimii tietyllä tavalla, toiminnan teoria pyrkii vastaamaan napakasti: Ihmisen toimintaa on selitettävä hänen tulevaisuuteen kohdistuvien tavoitteiden mukaisena toimintana.

Ihmisen toiminnan voidaan nähdä jakautuvaan kahteen perusmuotoon, sisäiseen psyykkiseen ja praktiseen ulkoiseen toimintaan. Nämä kaksi toiminnan tasoa ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. (Weckroth 1988, 47.) Ulkoinen praktinen toiminta representoituu jatkuvana vuorovaikutteisena liikkeenä sisäisessä psyykkisessä järjestelmässä. Sisäisestä representaatiosta muodostuu kokonaiskäsitys, joka toimii karttana ulkoiselle toiminnalle. (Järventie 2011.)

Sisäinen psyykinen toiminta

Lev Vygotski kehitti 1920-luvulla teorian ihmisen psyyken kehityksestä (Hänninen 1992, 23). Ihmisen kokemusmaailma eroaa eläimen välittömästä kokemusmaailmasta siten, että ihminen kykenee käyttämään ajattelussaan käsitteellisiä välineitä (kielellis-kognitiivinen tietoinen) psyykkisten prosessiensa ohjaamiseen. Eläimen välitön kokemusmaailma (emotionaalis-

⁶ Kulttuurihistoriallinen toiminnan teoria rakentuu materialistis-dialektisen ajattelutavan tukipilareille. (ks. lisää esim. Hänninen 1992).

kokemuksellinen tietoaines) on sidoksissa aistien kautta saataviin viesteihin ja siten esimerkiksi asioiden suunnitelmallisuus ei ole eläimillä pitkälle kehittyntä. Sen sijaan kulttuurihistoriallisen evoluution tuotteena ensin työkalut ja sen myötä kieli ja käsitteellinen ajattelu ovat vauhdittaneet ihmisen tietoisuuden syntyä. (Vygotski 1982.) Tietoisuuden ja sen myötä psyykkisten toimintojen kehitystä kuvaa Vygotskin muotoilema ulkoa sisään -periaate. Tietoisuuden sisäiset representaatiot kehittyvät ulkoisen kulttuurin toimintoja omaksumalla. Tästä esimerkkinä käy kieli: alkuun se toimi ulkoisen kommunikoinnin apuvälineenä, myöhemmin sisäisen ajattelun ohjaajana. (Hänninen 1992, 24-25.) Järventie (1993, 176-182) kuvaa väitöskirjassaan ihmisen hierarkkista sisäistä psyykkistä toimintaa, jonka olen koonnut seuraavaksi kaavioksi⁷ (**kaavio 1**). Tässä tutkielmassa keskityn kielellis-kognitiivisen tietoaineksen analysoimiseen.

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">3. Ajattelu - > kielellis-kognitiivinen tietoaines2. Mielikuvitus, muisti - > Visuaalis-kuvitteellinen tietoaines1. Havainnot, aistimukset - > Emotionaalis-kokemuksellinen tietoaines |
|---|

Kaavio 1: Psyykkisen toiminnan hierarkkinen kokonaisuus

Ulkoinen praktinen toiminta

Kun Vygotskin muotoileman psyyken kehityksen teoriassa liikutaan sisäisellä psyykkisellä tasolla, Leontjevin toiminnan jaottelussa kuvataan ulkoista praktista toimintaa. Leontjevin (1977, 92-95) mukaan ihmisen ulkoista toimintaa on tarkasteltava hierarkkisena kolmitasoisena kokonaisuutena. Nämä maatuskamaisesti toisensa sisältävät kolme toiminnan osaa suurimmasta

⁷ Kaavion hierarkkinen järjestys kuvaa sitä, kuinka tietoisuuden aste kehittyy ihmisellä. Ensin tietoisuus on havaintojen ja aistimusten varassa, sitten visuaalisen muistin myötä kehittyy myöhemmin kulttuuristen apuvälineiden ja käsitteiden avulla toimimaan jaetussa sosiaalisessa todellisuudessa. Psyykkisen toiminnan hierarkkisuus ilmenee siten, että tässä teoriassa tietoisuuden ylin vaihe, käsitteellinen ajattelu, sisältää kaksi edellistä vaihetta, mutta ei voi olla olemassa ilman näitä kahta tietoisuuden kehityksen vaihetta.

pienimpään ovat *toiminto*⁸, *teko* ja *operaatio*. Esimerkiksi viljelijälle pellon viljeleminen on toiminto, joka kohdistuu tiettyyn peltoon. Tämän toiminnon liikkeelle paneva motiivi on elossa säilyminen. Pellon viljelemisen toiminto koostuu teoista, joita viljelijä tekee satomahdollisuuksien parantamiseksi. Tällaisia tekoja voisivat esimerkiksi olla pellon kasteleminen ja kyntäminen, jotka aktualisoituvat kun niille asetetaan päämäärä. Kun toiminnot koostuvat teoista, teot puolestaan koostuvat operaatioista. Operaatio voi esimerkiksi olla hakulla multa-alueeseen iskeminen, joka on eräänlaista totunnaista motorista tekemistä: jokaista iskua ei tarvitse erikseen miettiä. Toiminnon operationaalinen osa toteutuu niissä olosuhteissa, joita kussakin tilanteessa on saatavilla. Voidaan ajatella, että esimerkkinä viljelijällä on käytössä vain käsihakku pellon kyntämiseen. Ihminen ryhtyy tällaisiin tekoihin ja operaatioihin vain mieltäessään ne tietyn toiminnon osaksi (Weckroth 1988, 66). Silloin teot ja operaatiot saavat mielen. Leontjevin (1977) hierarkkista praktisen toiminnan mallia voidaan havainnollistaa seuraavan kaavion (**kaavio 2**) avulla:

TOIMINTO → KOHDE (Motiivi)
TEKO → PÄÄMÄÄRÄ
OPERAATIO → OLOSUHTEET

Kaavio 2: Praktisen toiminnan hierarkkinen kokonaisuus

Viljelijäesimerkissä toiminto kohdistui ulkoisen maailman aineellisiin kohteisiin, mutta kyseessä voisi yhtä hyvin olla niin ideaalinen kuin kuviteltukin kohde. Oleellista on, että kohteen kautta toiminnalle muodostuu mieli, motiivi (Leontjev 1977, 92.) Huomion arvoista myös on, että ihmisen psykologisessa kehityksessä toiminnot, teot ja operaatiot saattavat jatkuvasti muuttua toisikseen. Esimerkiksi kirjan lukeminen voi olla teko silloin kun se liittyy osasuorituksena yliopistokurssin suorittamiseen, mutta sama teko voi muuttua toiminnoksi silloin kun kirja luetaan vapaa-ajalla sisällön osoittauduttua mielenkiintoiseksi. (Weckroth 1988, 68.)

⁸ Alkuperäisessä Pekka Hakkaraisen suomennoksessa "*Toiminta, Tietoisuus, Persoonallisuus*" käytetään sanaa toiminta, mutta tässä tutkielmassa käytän toiminta-käsitettä kun kuvaan sillä toiminnan kokonaisuutta, johon kuuluu *toiminto – teko – operaatio*. Teen tämän muutoksen sekaannuksia välttääkseni.

Motiivit

Toiminnan taustalla on aina jokin sitä ohjaava motiivi. Motiivi on syy miksi ihminen ohjaa toimintaansa tiettyyn suuntaan. Yksi opiskelee yliopistossa, toinen pelaa jääkiekkoa (esimerkiksi jääkiekon pelaamisen motiivi voi olla: ”Haluan pelata jääkiekkoa, koska nautin siitä ja ihmiset arvostavat minua jääkiekkoilijana”). Toiminnan motiiveja voi yhdellä henkilöllä olla samanaikaisesti useampia, ja silloin motiivit ovat alistussuhteessa toistensa kanssa: yksi motiivi voi olla tärkeämpi kuin toinen. Kun motiivit tällä tavoin jakaantuvat hierarkkisiin suhteisiin, ne voidaan esittää *motiivien hierarkiana*⁹. (Leontjev 1977, 166.) Näistä kulloinkin päällimmäisenä olevasta motiivista voidaan puhua *ydinmotiivina*.

Ihminen pyrkii ohjaamaan toimintaansa ydinmotiivin suunnassa, koska silloin hän voi kokea elämänsä olevan mielekästä. (Leontjev 1977, 166). Silloin yksilö näkee toiminnallansa yhteyden arvomaailmaansa ja ihanteisiinsa sosiaalisesti rakennetussa todellisuudessa. Toisinaan motiivit voivat olla tiedostamattomia. Jokaisen ihmisen yksilöllisyys muodostuu edellä mainittujen motiivien kudelmasta. Motiivit järjestyvät henkilökohtaisesti mielekkäiden toimintojen kohteiden mukaan (Leontjev 1977, 128).

5.2.3 Toiminnan tasoja

Tämän tutkielman teoriaosuus kaipaa vielä yhden toimintaa erottelevan ulottuvuuden. Kun aikaisemmin ihmisen psyykkistä ja praktista toimintaa on kuvattu yleisesti, seuraavaksi tehdään hienosäätöä jakamalla toiminta neljään tasoon. Järventien (2011) jaottelu (**Kaavio 3**) neljään toiminnan tasoon¹⁰ perustuu Weckrothin (1988) teoretisointiin.

⁹ Leontjevin toiminnan teoriassa persoonallisuus nähdään henkilön toimintojen järjestelmänä, jonka juuret johtavat yhteiskunnallisiin suhteisiin. Näin persoonallisuus voidaan esittää toimintojen taustalla olevien motiivien hierarkiana. (Eskola 1985, 152.)

¹⁰ Järventie kuvaa toiminnan eri tasoja käsitteillä logikka ja juoni, mutta käytän tässä työssä käsitettä *toiminnan taso*.

Olemisen tasot	Toimija	Toiminta	Mahdollistajat
Biologinen	Organismi	Biopraktinen (syöminen, nukkuminen)	Aineelliset elinolot (raha, asunto, vaatteet)
Psykologinen	Subjekti	Tavoitteellinen toiminta, Sisäinen toiminta	Hallittavissa oleva elämäkäytäntö
Sosiaalinen	Persoonallisuus	Yhteistoiminta, jaettu tietoisuus	Yhteistoimintaa/ yhteisyyttä edellyttävät asiat
Yhteiskunnallinen	Kansalainen	Tuotanto, Kulttuuri, (normit, arvot)	Yhteiskunnallinen todellisuus

Kaavio 3: Toiminnan tasot

Biologisella toiminnan tasolla toiminta perustuu kehollisten tarpeiden tyydyttämiseen. Esimerkiksi yksi hengissä pysymisen ehto on, että toimijan nälkä tyydytetään aika ajoin syömällä vaikkapa uuniperunoita ja lohta. Aineelliset elinolot muodostavat kehikon biologisen tason toiminnan toteuttamiselle. Biologinen toiminnan taso jää pois tämän tutkielman tulkintakehikosta. *Psykologisella* toiminnan tasolla voidaan havainnoida sisäistä psyykkistä toimintaa, jota subjekti kykenee itse hallitsemaan. Tällaista toimintaa on esimerkiksi päätös suunnata toimintaansa oman ydinmotiivin suunnassa. Psykologinen toiminnan taso istuu edellä olevaan esimerkkiin siten, että subjekti voi hallita omaa toimintaansa päättäessään hankkia lohta muikkujen sijaan. *Sosiaalisella* toiminnan tasolla voidaan tarkastella toimintaa yhteisössä, joka jakaa yhteisen tietoisuuden siitä, miten tiettyyn tavoitteeseen päästään. Näin sosiaalisen toiminnan taso rakentuu psyykkisestä (tietoisuus¹¹) ja praktisesta (yhteistoiminta) toiminnasta. Ruoanlaittaminen voi olla yhteistoimintaa, jossa osatehtäviä on jaettu toimintaan osallistuville henkilöille. Yksi kuorii perunat, toinen tekee salaatin ja kolmas savustaa lohen. Yhteistoiminnan tavoitteena on valmistaa ateria. Yhteiskunnallisella toiminnan tasolla voidaan havainnoida

¹¹ Leontjevin näkemyksen mukaan persoonallisuuden perusta muodostuu tietoisuuden kasvusta ja yhteiskunnallisista suhteista etenemisestä. Psykologian piirreteorioiden peruskäsitteistössä persoonallisuus on totuttu tavallisesti näkemään yksilön synnyntäisinä ominaisuuksina, mutta Leontjevin toiminnan teoriassa, johon tämä jaottelu perustuu, persoonallisuus on enemmän sosiaalinen tuotos (ks. lisää esim Leontjev 1977, 133-188).

toimintaa suhteessa yhteiskunnalliseen todellisuuteen. Yhteiskunta mahdollistaa erilaisia toiminnan väyliä, joita pitkin kulkien henkilö voi rakentaa omaa kansalaisuuttaan. Yhteiskunnallisella tasolla toiminta rakentuu praktisesta ja psyykkisestä toiminnasta. Ruoanlaitosta kiinnostunut henkilö voi modernissa yhteiskuntajärjestelmässä hankkia itselleen ammatin kokkina ja kokintyöllä ansaitun rahan avulla tyydyttää muita elämälleen tärkeitä tarpeita. Yhteiskunnallisella tasolla henkilö oppii myös kulttuurin arvoihin ja normeihin, jotka toimivat välineinä tavoitteen asettelussa ja toiminnassa.

5.2.2 Perustarpeet

Leontjev kuvaa toiminnan teoriassaan sosiaalisia tarpeita¹² niitä tarkemmin määrittelemättä. Siksi otankin osan itsemääräytymisteoriasta¹³, joka rakentuu kolmen perustarpeen tukipilareille. Valitsin itsemäärämisteorian osan mukaan tämän tutkielman teoriaosuuteen, sillä seuraavaksi kuvattavat perustarpeet nousevat olennaisesti esille muutosta vaativan siirtymäepisodin kulussa.

Ihminen pyrkii toteuttamaan kulttuurista riippumatta kolmea sosiaaliseen maailmaan suuntautuvaa perustarvetta, jotka ovat **koettu pystyvyys** (competence), **sosiaalinen yhteenkuuluvuus** (relatedness) ja **autonomisuus** (autonomy). *Koettu pystyvyys* tarkoittaa ihmisen omien kykyjen kokemusta, jota arvioidaan suhteessa sosiaaliseen ympäristöön. *Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella* Deci ja Ryan tarkoittavat ihmisen tarvetta kuulua ryhmään siten, että hän tuntee olevansa hyväksytty ja saa ryhmään kuulumisesta myönteisiä kokemuksia. *Autonomisuus* puolestaan tarkoittaa, että ihminen voi ja kykenee itse vaikuttamaan omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin ja ohjaamaan toimintaansa haluamaansa suuntaan. (Deci & Ryan 2000.)

¹² Ihmisen tietoisuuden evoluutiokehityksen seurauksena biologisten tarpeiden rinnalle ovat syntyneet sosiaaliset tarpeet, joiden tyydyttäminen suvun jatkamisen kannalta ovat elintärkeässä asemassa (Deci & Ryan 2000).

¹³ Itsemääräytymisteoria on sosiaalis-kognitiivisen psykologian koulukuntaan lukeutuva teoria, joka pyrkii kuvaamaan sosiaalisia, kognitiivisia ja affektiivisiä tekijöitä, jotka ovat yhteydessä ihmisen motivaation syntymiseen. Itsemääräytymisteoria sopii lähtökohtaisesti oivallisesti yhteen toiminnan teorian ihmiskuvan kanssa, sillä myös itsemääräytymisteoriassa ihmisen toiminta nähdään tavoitteellisena siten, että hän on motivoitunut saavuttamaan erilaisia päämääriä.

Teorian mukaan ihminen pyrkii hakeutumaan sellaiseen ympäristöön¹⁴, jossa hän kykenee toteuttamaan näitä kolmea perustarvettaan (emt, 229). Psykologinen hyvinvointi voi toteutua hyvin tai huonosti riippuen siitä, kuinka ihminen kykenee tyydyttämään näitä perustarpeitaan, jotka kanavoituvat toiminnassa kulttuurisilla välineillä. (Deci & Ryan 2000, 227, 247.) Perustarpeiden tyydyttymistä voidaan kuvata homeostaasin¹⁵ käsitteen avulla. Voidaan esimerkiksi katsoa, että henkilön psykologinen tasapaino voi horjua perustarpeiden tyydyttämisen vajeolosuhteissa. Tällainen vajeosutila voi saada henkilön liikkeelle kohti toimintaa, joka tähtää perustarpeiden tyydyttämiseen ja psykologisen tasapainotilan palauttamiseen. (Cannon 1932 ref. Eskola 1971, 75.)

Irrotan nyt itsemääräytymisteoriasta nämä kolme edellä mainittua perustarvetta ja yhdistän ne sosiaaliseen maailmaan suuntautuviksi perustarpeiksi leontjevläisittäin. Viittaan siis tässä perustarpeilla sellaisiin tarpeisiin, jotka lähtevät ihmisen sisältä ja kohdistuvat sosiaaliseen olemiseen, en siihen, että näillä tarpeilla olisi sosiaalinen alkuperä. Tulevassa empiirisessä osuudessa koetan tarkastella miten perustarpeet kanavoituvat toiminnassa siirtymäepisodin aikana.

5.3 Teoriasynteesin sovellutus tutkielmassa

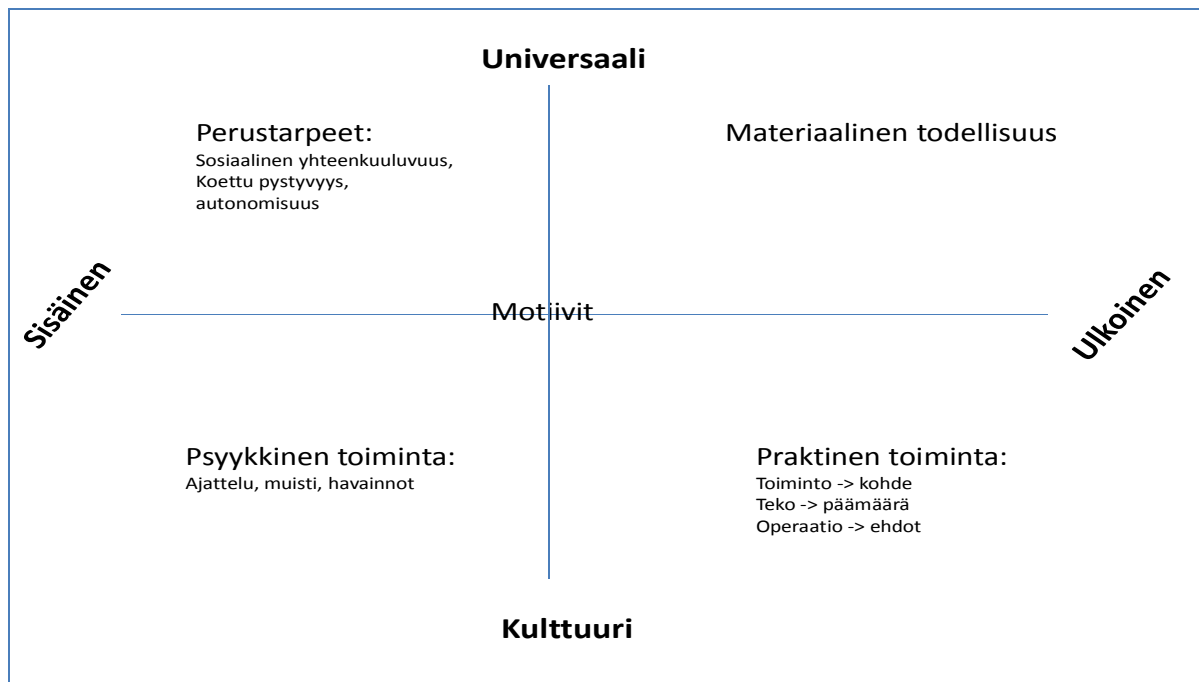
Vygotskyn (1982) ja Leontjevin (1977) kulttuurihistoriallisen toiminnan teorian yhdistelmä, Weckrothin (1988, ks. Järventie 2011) toiminnan tasojen jako sekä Decin ja Ryanin (2000) itsemääräytymisteorian perustarpeisiin liittyvä osa eivät tarjoa suoria vastauksia siihen, miten siirtymäepisodia ihmisen elämässä voisi kuvata tätä käsitteistöä apuna käyttäen. Tässä tutkielmassa teenkin niin sanotusti hypyn tuntemattomaan ja koetan soveltaa näitä teorioita ja

¹⁴ Esimerkiksi erilaiset alakulttuurit saattavat tarjota otollisen maaston perustarpeiden kanavoimiseen. Tästä hyvänä esimerkkinä käy Harren ja kumppaneiden teos *Rules of Disorder*, jossa muun muassa analysoidaan ”jalkapallohuligaanien” ulospäin kaaokselta näyttävää toimintaa sen sisäisen logiikan näkökulmasta. Ryhmän toiminnassa ilmenee hyvinkin poikkeavia sosiaalisen olemisen muotoja (Marsh, Rosser & Harré 1978.), mutta perustarpeiden näkökulmasta ryhmän jäsenet tyydyttävät juuri näitä kolmea perustarvettaan osana ryhmäjäsenyyttä.

¹⁵ Homeostaasin käsitettä käytetään tavallisesti biologiassa, kun esimerkiksi kuvataan elimistön tasapainoa. Tässä tutkielmassa viittaan homeostaasin käsitteellä psykologiseen tasapainoon.

käsitteistöä sellaisen ilmiön kuvaamiseen, jota aiempien tutkimusten perinteessä on lähestytty hyvin toisenlaisista teoreettisista näkökulmista. Seuraavaksi selvennän sitä, miten nämä teoriat ”liimautuvat” toisiinsa ja miten aion näitä teorioita käyttää kuvatessani siirtymäepisodia.

Ensin vielä tämän tutkielman teoriasynteesi lyhyesti tiivistettynä: 1) Tavoitteellinen toiminta konkretisoituu sisäisen psyykkisen kartan johdantelemana ulkoisessa praktisessa toiminnassa, jolle kulttuuri määrittelee ehdot. 2) Ihmisen toiminta perustuu henkilökohtaisesti mielekkäiden motiivien toteuttamiselle. 3) Toiminnan voidaan nähdä jakautuvan neljään eri tasoon biologisen, psykologisen, sosiaalisen ja yhteiskunnallisen toiminnan mukaan. 4) Ihmisellä on kolme sisäistä universaalia sosiaaliseen maailmaan suuntautuvaa perustarvetta, jotka tyydyttyvät toiminnassa ja ovat yhteydessä homeostaattisen tasapainon kokemukseen. Seuraava nelikenttä havainnollistaa teoriasynteesiä, johon perustuu myöhemmin esitettävä empiirinen osuus (**kuvio 1**).



Kuvio 1: Nelikenttä teoriasynteesistä

Siirtymäepisodissa on kyse toimintaa ohjaavan motiivin muuttumisesta. Johtavana toimintana ollutta jääkiekkotoimintaa ohjanneet motiivit korvautuvat uusilla motiiveilla ja siten myös psyykkisessä ja praktisessa toiminnassa alkaa näkyä uusia toiminnan muotoja. Uusien toimintojen kohdistaminen on toimintaa psyykkisellä ja praktisella tasolla: ensin omaksutaan psyykkisesti toiminnan malleja kulttuurin ehdoilla ja sen jälkeen toimitaan praktisesti sisäisen kartan johdattelmana. Kun siirtymäepisodia tarkastellaan tämän teorian näkökulmasta, tehdään se motiiveihin ja perustarpeisiin tarttumalla. Aineistolta on kysyttävä, minkälaisen motiivin ohjaamina kenenkin jääkiekkotoiminto on ollut? Tapahtuuko motiivien hierarkiassa muutoksia ennen uran varsinaista päättymistä? Pääsevätkö perustarpeet kanavoitumaan koko siirtymäepisodin ajan vai kärsiikö homeostaattinen tasapaino niiden tyydyttämättä jäämisestä?

Koetan vielä hieman selventää, miten perustarpeet limittyvät osaksi edellä kuvattua toiminnan teoriaa. Autonomisuuden tarve on toimintaan kytköksissä siten, että autonomisuuden toteutuessa henkilö voi ja kykenee ohjaamaan omaa toimintaansa haluamaansa suuntaan. Autonomisuuden tarve on kytköksissä psykologisen tason toimintaan, sillä toiminnan suunnan hallitseminen toteutuu psykologisella tasolla.

Koetun pystyvyyden tarve limittyy toimintaan siten, että henkilöllä on tarve kokea olevansa jossakin tietyssä toiminnossa hyvä ja osaava. Koetun pystyvyyden tarve kietoutuu osaksi sosiaalisen tason ja yhteiskunnallisen tason toimintaa: sosiaalisen tasoon siten, että toimimalla ihmisten kanssa ihminen voi verrata oman toimintansa tasoa muihin ja tehdä päätelmiä omasta kyvykkyyden tasostaan. Yhteiskunnalliseen tasoon koetun pystyvyyden tarve liittyy siten, että hankkimalla esimerkiksi ammattipätevyyden, muut yhteiskunnan jäsenet tunnustavat hänet jonkin alan osaajaksi ja henkilö voi saada tästä pystyvyyden kokemuksia.

Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve nivoutuu osaksi toimintaa siten, että jonkin tietyn yhteistoiminnon kautta henkilö voi kuulua sellaiseen yhteisöön, jonka tuntee itselleen läheiseksi. Näin sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve nivoutuu osaksi sosiaalisen tason toimintaa. Myös yhteiskunnallisen tason toiminta voi tyydyttää sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarvetta, kun esimerkiksi tutkinnon suorittanut henkilö tuntee olevansa osa tiettyä ammattiryhmää.

Jääkiekkoilijoiden siirtymäepisodia¹⁶ elämässä voidaan kuvata esimerkin kaltaisesti edellä olevan teoriasynteesin näkökulmasta seuraavaan tapaan: Ammattilaisjäätiekon pelaaminen voi olla tutkituille henkilöille toimintaa, jolla he kykenevät itsensä elättämisen lisäksi elämään henkilökohtaisesti mielekästä ja homeostaattisesti tasapainoista elämää. Kun siirtymäepisodin ensimmäiset vaiheet alkavat olla käsillä, jääkiekon pelaamistoiminto saa rinnakkaisen, mutta vielä hierarkiassa alemmalle tasolle jäävän jotakin muuta toimintoa edustavan motiivin. Siirtymäepisodin aikana rinnakkainen motiivi voi saada erilaisia painotuksia henkilön elämässä, ja sen mukaan myös johtavan toiminnan kohde voi muuttua. Kun johtava toiminta muuttuu, saattaa silloin vaihtua myös päivittäisen toiminnan ympäristöt. Tällaisessa tilanteessa nousevat perustarpeet esille, sillä aiemmin mahdollisesti jääkiekkotoiminnan kautta tyydyttyneet tarpeet tarvitsevat nyt uusia kanavoitumisen kohteita. Tässä tutkielmassa pyrin saamaan otteen tästä muutoksen dynamiikasta.

¹⁶ Tutkituiden henkilöiden elämässä on jääkiekkotoiminnan ja siirtymän lisäksi monia muitakin toimintoja, mutta tämän tutkielman puitteissa keskitytään vaan siirtymää koskettavaan toimintaan.

6. Aineisto ja menetelmä

Tämän tutkimusprosessin alkutaipaleella pohdin sitä, minkälainen aineisto kykenee parhaiten vastaamaan kiinnostukseni kohteena oleviin kysymyksiin. Kandidaatin tutkielmaani varten keräsin kirjoituspyynnöllä kirjoitelmia siitä, miten entisten urheilijoiden sopeutuminen urheilunjalkeiseen elämään on sujunut. Koin, että kirjoitelmia keräämällä aineisto jäi kovin suppeaksi, enkä päässyt käsiksi kaikkiin minua kiinnostaviin teemoihin. Tätä tutkielmaa varten päätin kerätä laajemman aineiston, jonka kokosin haastattelemalla kahdeksaa suomalaista entistä ammattijääkiekkoilijaa. Aineistosta tuli mittavampi, laajempi ja syvempi verrattuna aiempaan kandidaatin tutkielman aineistooni. Haastatteluja keräämällä pääsin lähemmäksi niitä kokemusmaailmoja, jota entiset ammattilaisjääkiekkoilijat liittivät siirtymäepisodiinsa.

Valitsin aineistonkeruumenetelmäksi kvalitatiivisen teemahaastattelun, koska sen avulla tavoittaisin ne subjektiiviset kokemukset, joita entiset ammattijääkiekkoilijat liittävät siirtymäepisodiinsa. Urheilijoiden siirtymäepisodia käsittelevän tutkimusperinteen leviäminen laajalle alueelle kieltä, ettei siirtymäepisodi olekaan kaikille samanlainen edessä kajastava muotti, vaan ihmiset ovat erilaisia ja sen myötä myös kokemukset vaihtelevat. Tämän vuoksi hylkäsin tutkielmani osalta kvantitatiivisen tutkimusotteen: tutkimusongelmaa on hyvä lähestyä kvalitatiivisella tutkimusotteella, koska siten voin päästä käsiksi aineistoon ”koko sen ilmaisullisessa rikkaudessaan, monitasoisuudessaan ja kompleksisuudessaan”, kuten Alasuutari (1999, 84) asian ilmaisee.

Suhteeni tutkimusaiheeseen on melko läheinen. Omaan taustaani kuuluu siirtymä ammattiurheilukentiltä yliopistomaailmaan opiskelijaksi. Yleisesti yliopistomaailmassa kuulee puhuttavan, että tutkimusaihe ei saisi olla kovin läheinen tutkimuksen tekijälle. Mielestäni asia on päinvastoin: koen olevani etulyöntiasemassa, koska oman käytännön kokemukseni kautta uskon löytäväni osuvampaa, yleiseen ymmärrykseen kiinnittävää teoreettista tukea sille, mitä siirtymässä näyttäisi tapahtuvan. Tutkielmani lukijan on syytä myös ottaa huomioon, että aineiston muotoon ja analyysin tulkintaan ovat mitä suurimmalta osin vaikuttaneet omat päätelmäni. Sen vuoksi pyrin koko ajan kirjoittamaan auki sen, miten olen ratkaisuihini päätenyt.

6.1 Aineiston kuvailu

Aloitin tutkimusaineiston keräämisen lokakuussa 2010 ja viimeisen kahdeksasta haastattelusta tein maaliskuussa 2011. Jotkut tutkituista olivat minulle entuudestaan tuttuja, muut siirtymäepisodin kokeneista olivat yleisessä tiedossa. Esitin haastattelupyynnön tutkituille ottamalla heihin suoraan yhteyden puhelimitse. Lukuun ottamatta yhtä haastattelupyynnöön vastaamatta jättänyttä kaikki kahdeksan henkilöä suostuivat haastatteluun. Tein haastattelut kotonani, tutkitun kotona, ravintoloissa, huoltoasemalla tai tutkitun työpaikalla. Kestoltaan haastattelut vaihtelivat noin 25:stä 70 minuuttiin.

Tätä tutkielmaa varten päätin rajata tutkimusaineistooni ainoastaan jääkiekkoilijat, koska kandidaatin työtäni varten keräämässäni aineistossa oli edustettuna myös muita urheilulajeja ja eroavuus erityisesti yksilö- joukkueurheilijoiden välillä olivat suuria. Lisäksi rajaukseeni vaikutti se, että jääkiekkoilijat muodostavat kulttuurisesti erilaisen joukon, koska jääkiekon asema yhteiskunnassamme on merkittävämpi muihin joukkuelajeihin verrattuna. Tutkielmaani valikoituneet haastateltavat olivat keski-ikältään 39-vuotiaita iän vaihdellessa 28:sta 48:aan ikävuoteen. Tuorein ammattilaisurasta luopuminen oli tapahtunut kaksi ja puoli vuotta sitten ja kaukaisin 17 vuotta sitten. Kaikki haastateltavat olivat miehiä. Valitsin haastateltavaksi ainoastaan miehiä siitä syystä, että Suomessa ei pelata jääkiekon naisten ammattilaisarjaa.

Keräämäni tutkimushaastattelut perustuivat löyhään *teemahaastattelurunkoon* (Liite 1), jota seuraamalla pyrin pitämään haastattelutilanteessa esillä olleet asiat siirtymäteeman alla. Muuten korostin haastattelutilanteessa keskustelemaa otetta eli saatoin esittää jatkokysymyksiä tutkittujen itse esiintuomille asioille. Tutkimushaastattelujen puolistrukturoitua runkoa seuraten sain kuitenkin vastauksia juuri niihin kysymyksiin, joita olin ennalta määritellyt olennaiselta osin siirtymäepiisodiin liittyviksi. Haastatteluja tehdessäni esitin avoimia kysymyksiä ja enkä käyttänyt ohjailevia kysymyksiä, jotta haastattelun keskusteleva ote säilyisi. Keskustelevalle otteella pyrin muodostamaan tilanteesta vapautuneen, jotta haastateltava kokisi tilanteen mielekkääksi ja avoimeksi. Koin, että jokaisessa haastattelussa haastateltavan ja haastattelijan välille muodostui hyvä keskusteluyhteys. Ennen jokaisen haastattelun alkua kerroin haastateltavalle omista siirtymäkokemuksistani, joilla toivoin olevan myönteinen vaikutus luottamuksellisen ilmapiirin muodostumiseen. Muutamassa haastattelussa saatiin vasta

alkujännityksen jälkeen paremmin kiinni keskusteleavasta otteesta. Näin tapahtui erityisesti silloin, kun en tuntenut haastateltavaa entuudestaan. Haastateltavien välillä oli eroja myös siinä, lähestyivätkö he siirtymäänsä tapahtumien vai henkilökohtaisten tuntemuksien kautta. Toiset haastattelut olivat luonteeltaan vapautuneita: niissä haastateltavat kertoivat yllättäväkin avoimesti siirtymäkokemuksistaan. Toisinaan haastatellut olivat haastattelun jälkeen tyytyväisiä, että olivat saaneet kerrata omaan siirtymäepisodiin liittyvää aikaa ja moni heistä halusi saada valmiin tutkielman luettavaksi.

6.2 Analyysimenetelmänä fenomenografinen sisällönanalyysi

Laadullisessa tutkimuksessa on kehitetty lukuisia eri metodeja aineiston käsittelemiseksi. Alkuperäisenä ajatuksenani oli lähestyä aineistoa narratiivisen ajattelutavan näkökulmasta. Tarinallisen lähestymistavan mukaan ihmiset ymmärtävät itseään ja identiteettiään tarinoiden välityksellä, joita he kertovat omasta elämästään (Heikkinen 2000, 49). Tällainen näkökulma olisikin tarjonnut hedelmällisen näkökulman jääkiekkoilijoiden siirtymäepi-sodin tulkintaan, mutta koska olin päättänyt jättää identiteetin käsitteen pois tulkinnallisesta viitekehyksestä, luovuin myös narratiivisesta lähestymistavasta. Uusi menetelmällinen valintani kohdistui sisällönanalyysiin, jota perustelen seuraavaksi.

Tuomen ja Sarajärven (2009) mukaan metodin valintaa ohjaa se, mistä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. On esimerkiksi määriteltävä, kiinnostaako kieli kommunikaation välineenä vai kulttuurina. Kun kiinnostukseni kohdistuu kieleen kommunikaation välineenä, tarkastelun kohteena voi olla joko kommunikaation sisältö tai kommunikaatio prosessina. Lähtökohtaisena ajatuksena on, että tietoa todellisuudesta saadaan ihmisten selonteosta. Siten valintani kallistuu kommunikaation sisältöön. Näiden valintojeni puitteissa yksi mahdollinen analyysiväline on sisällönanalyysi¹⁷. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 46-47.) Kun kommunikaation sisällön lisäksi kiinnostuksen kohteena ovat ajatuksen muotojen ja kokemuksellisuuden säännönmukaisuudet, joita tutkitut henkilöt siirtymäepi-sodiinsa liittävät, paikantuu tutkielmani fenomenografian piiriin

¹⁷ Tuomen ja Sarajärven teoksessa ”Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi” (2009) sisällönanalyysiä tarkastellaan yhdysvaltalaisen laadullisen tutkimuksen perinteen näkökulmasta.

(Rissanen 2006). Näin ollen menetelmällistä valintaani voisi luonnehtia fenomenografiseksi sisällönanalyysiksi.

Straussin ja Corbinin vuonna 1990 muodostaman määritelmän mukaan sisällönanalyysimenetelmällä pyritään luomaan aineistosta kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa kadottamatta sen sisältämää informaatiota. Näin analyysin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen, kun laajasta ja hajanaisesta aineistosta pyritään muodostamaan selkeää, mielekästä ja yhtenäistä informaatiota. Aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn, jossa ensin aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja lopulta kootaan uudelleen kokoon muuttuneella tavalla loogiseksi kokonaisuudeksi. Loogisen kokonaisuuden aikaansaamiseksi aion tyypitellä aineistosta erilaisia siirtymäkulkuja, jotka tiettyjen muotoilujen ehdoilla asettuvat osaksi siirtymäepisodia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95, 108.)

Eskolan mukaan sisällönanalyysiä voidaan tehdä kolmella tavalla riippuen siitä, mikä on tutkijan suhde teoriaan. Voidaan puhua *aineistolähtöisestä*, *teoriasidonnaisesta* tai *teorialähtöisestä* analyysistä. (Eskola 2001, 136.) Aineistolähtöisessä analyysissä edetään aineiston pelkistämisen kautta kohti lopullista tulkintaa. Aikaisemmillä teorioilla tai havainnoilla ei pitäisi olla mitään tekemistä aineiston analyysin kanssa, vaan uusi teoria syntyy aineistosta havainnoista tekemällä¹⁸. Teoriasidonnaisessa analyysissä puolestaan on teoreettisia kytkentöjä, mutta analyysi ei pohjautu suoraan teoriaan, vaan teoriasta johdetut käsitteet voivat toimia apuna analyysin edetessä. Analyysistä on siis tunnistettavissa teorian vaikutus, mutta aineiston analyysissä edetään ensin aineistolähtöisesti kohti aiemmin määriteltyä teoreettista näkemystä. Teorialähtöisessä analyysissä kehyksenä toimii aikaisemman teorian perusteella luotu näkökulma. Analyysi voi edetä esimerkiksi teoreettisessa osassa valmiiksi hahmoteltujen kategorioiden pohjalta, johon aineisto sitten suhteutetaan. Teorialähtöisessä analyysissä tarkoituksena onkin usein testata teorian pitävyyttä. Näiden kolmen edellä mainitun analyysimuodon erot liittyvät siis aineiston analysoimiseen ja raportoimiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-99.)

Sisällönanalyysin vaiheet voidaan jaotella karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäinen vaihe on aineiston *pelkistettäminen*, sitten *ryhmitellään* ja lopulta *abstrahoidaan*. Pelkistämävaiheessa analysoitava

¹⁸ Aineistolähtöistä analyysitapaa voidaan kuitenkin kritisoida siitä, onko ylipäänsä mitään mahdollista tulkita ilman ennako-oletuksia.

data voi olla litteroitu haastatteluaineisto, josta ensin valitaan tutkimusongelman kannalta olennainen sisältö esimerkiksi alleviivaamalla. Tässä vaiheessa tulee määrittää myös analyysiyksikkö, joka voi olla esimerkiksi sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Tärkeintä on, että valinta tehdään tutkimusongelmaa silmällä pitäen. Jos analyysiyksiköiksi valitaan esimerkiksi ajatuskokonaisuudet, voidaan näitä tiivistämällä saattaa ne ryhmittelyn kannalta informatiivisempaan muotoon. Ryhmittelyvaiheessa aineistosta kerätyt alkuperäisilmaukset tai niistä tehdyt tiivistykset käydään tarkasti läpi ja koetetaan löytää samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Tässä vaiheessa luokitteluyksikkö voi muodostua tutkittavan ilmiön jostakin yhteisestä piirteestä, jonka perusteella analyysiyksiköistä pelkistetyt ilmaisut yhdistetään luokaksi ja nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Kun analyysissä edetään, aineisto tiivistyy analyysiyksiköistä kohti yleisempiä käsitteitä. Ryhmittelyn tarkoituksena on luoda pohja analyysin perusrakenteelle ja samalla voi syntyä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Ryhmittelyä seuraa aineiston abstrahointivaihe, jossa valikoidun tiedon perusteella joko muodostetaan teoreettisia käsitteitä tai otetaan teoriasta johdetut käsitteet mukaan aineiston tulkintaan ja edetään lopulta johtopäätöksiin. Abstrahointia eli käsitteellistämistä voidaan jatkaa niin pitkälle kuin se on aineiston sisällön näkökulmasta mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108 - 112.) Toteutan sisällönanalyysin kolmivaiheisen prosessin käyttäen apuna aiemmin mainittua teoriasidonnaista analyysiä. Teoriasidonnainen analyysi perustuu siis tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiriasta kohti teoriajohdannaisempaa ja käsitteellisempää näkemystä kohteena olevasta aineistosta. Toisin sanoen teoria tulee aineistoa ”puolitiehen vastaan”.

7. Analyysi

Analyysikappale etenee kahdessa vaiheessa. Analyysin ensimmäisessä vaiheessa kuvaan kolmea erilaista tyyppiteltyä siirtymäepisodin kulkua, joista lopulta muodostan siirtymäepisodin typologisen mallin. Analyysin toisessa vaiheessa jatkan saman analyysirungon kehittelyä ja vien tulkintani astetta pidemmälle. Siinä analysoin tyyppitellyissä siirtymäepisodien kuluissa tapahtuvaa toimintaa teoriasynteesin näkökulmasta. Näin analyysi etenee aineistolähtöisen pilkkomisen kautta kohti teoreettisempaa näkemystä kohteena olevasta aiheesta.

7.1 Analyysin ensimmäinen vaihe: siirtymäepisodin typologinen malli

Analyysin ensimmäisen vaiheen tavoitteena on saada vastaus ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”*millaisia vaiheita kuuluu suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden siirtymäepisodiin?*”. Lähestyin aineistoa ensin analysoimalla, millaisen logiikan mukaan siirtymän kokemukset etenevät ja minkälaisia vaiheita siirtymäepisodiin mahdollisesti voisi kuulua.

Keräsin aineiston kuuden kuukauden aikana ja aloitin tutustumisen aineistoon heti jokaisen haastattelun jälkeen litteroimalla äänitallenteen sanasta sanaan ylös. En kuitenkaan merkinnyt tutkimusongelmani vuoksi tekstiin päällekkäispuhuntoja enkä äänenpainoja. Sisällytin litterointitekstiin puheelle ominaiset selvät tauot (...) -merkillä. Uskon, että lukijalla on näin mahdollisuus päästä kiinni haastateltavan ajatuksen kulkuun. Yksi haastatteluista tehtiin äänekkäässä ravintolassa ja sen vuoksi äänenlaatu oli osittain huonoa. Onnistuin kuitenkin uutteran uudelleen kuuntelun jälkeen saamaan selvän puheesta. Muut haastattelut olivat äänenlaadultaan selkeämpiä eikä niiden litterointivaiheessa koitunut ylimääräistä vaivaa.

Kuudennen haastattelun litteroinnin ja aineistoon tutustumisen jälkeen alkoi mieleeni piirtyä kuva aineiston kokonaisuudesta. Päätin tehdä vielä varmuuden vuoksi kaksi lisähaastattelua, mutta näissä haastatteluissa ei alustavasti tekemieni tulkintojen pohjalta tullut enää uutta näkökulmaa siirtymäepisodiin. Kahdeksan tehdyn haastattelun jälkeen ajattelin saavuttaneeni

jonkin asteisen saturaatiopisteen. Kun olin litteroitunut kaikki haastattelut, tutustuin aineistoon vielä intensiivisemmin lukemalla kaikki haastattelut läpi muutamia kertoja.

Määrittelin siirtymäepisodiin kuuluviksi kaikki kokemukselliset ilmaisut, joissa käsiteltiin siirtymäepisodin ajanjaksolle ajoittuvia hetkiä, alkaen ensimmäisistä uranjälkeistä elämää koskettavista pohdinnoista ja päättyen siihen hetkeen, kun elämä urheilu-uran jälkeen oli jo asettunut uomiinsa. Aloitin analyysin alleviivaamalla raakatekstimateriaalista kaikki siirtymäepisditeemaa koskettavat lauseet ja ajatuskokonaisuudet, jonka jälkeen kirjasin alkuperäisilmaisut ylös tekstinkäsittelyohjelman taulukkoon (ks. **Liitetaulukko 2**), jokaisen haastattelun kohdalle erikseen. Näin valitsin analyysiyksiköiksi lauseet ja ajatuskokonaisuudet, joissa käsiteltiin yhtä siirtymäepisodin alle lukeutuvaa aihetta. Tutkielman tulevaan kulkuun vaikuttavat juuri tässä vaiheessa tekemäni valinnat aineisto-otteiden relevanssista. Jouduin tekemään muun muassa valintoja raakamateriaalista poimimieni ajatuskokonaisuuksien alku- ja loppukohdista. Ajoittain haastattelujen aikana jostakin temasta saatettiin puhua pitkäkin tovi, mutta valitsin analyysiin vain sellaisen osan kustakin temasta, jossa arvelin asian ilmenneen tiiviimmin. Toisinaan valitsemisani ajatuskokonaisuuksissa saattoi olla aiheesta irrallisia välihuomautuksia, jotka jätin pois taulukkoon kirjaamisen yhteydessä. Poisto on ilmaistu tekstissä [...] -merkillä.

Tämän vaiheen jälkeen pelkistin lauseiden ja ajatuskokonaisuuksien asiasisällön lyhyemmin ilmaistavaan muotoon tekstinkäsittelyohjelman taulukkoon. Pelkistetyn ilmauksen alkuun kirjoitin aina ajankohdan, johon analyysiyksikkö sijoittui siirtymäepisodissa, jotta myöhemmin muodostaessani yläluokkia tietäisin mihin vaiheeseen siirtymäepisodia mikäkin ilmaus kuuluu. Analyysiyksiköiden pelkistämistä ohjasi siis ensimmäinen tutkimuskysymykseni ”*Millaisia vaiheita kuuluu suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden siirtymäepisodiin?*”. Lisäksi johdin teoriaosuudestani kaksi käsitettä mukaan analyysiin tässä vaiheessa. Lisäsin pelkistetyn lauseen loppuun merkinnän, jos se oli mahdollista, oliko lauseessa tai ajatuskokonaisuudessa kyse sisäisestä psyykkisestä toiminnasta, praktisesta ulkoisesta toiminnasta vai näiden molempien sekoituksesta. Toisinaan koin vaikeaksi erottaa, oliko analyysiyksikössä kyse psyykkisestä vai praktisesta toiminnasta, sillä ne saattoivat kietoutua toisiinsa hyvin tiiviisti. Tein kuitenkin valinnan aina sen perusteella, puhuiko tutkittu omista sisäisistä tuntemuksistaan (psyykkinen) vai ulkoisista liikkeistään (praktinen). Tämän jälkeen aineistoni oli jokaisen haastattelun osalta

saatettu seuraavaan muotoon (**taulukko 1**) (paikannimet muutettu anonymiteetin säilyttämiseksi):

Taulukko 1: Aineiston luokittelu tutkittujen alkuperäisilmauksista pelkistettyihin ilmauksiin (esimerkkihaastattelu H5).

Siirtymäepisodiin liittyvä alkuperäisilmaus	Pelkistetty tutkitun ilmaus ja ajallinen paikannus siirtymäepisodissa
<p>samanaikaisesti kun mä pelasin, niin mä oon ollut tossa yritystoiminnassa mukana ja mä oon kesäsin ollu siinä töissä ja näin pois päin. Sit mä olin Espoossa sellasessa silkipainossa peliaikana. Esimerkiks kun mä Lahdessa pelasin niin mä lähin joskus aina puol kuuden aikaan ajaan Espooseen tekeen paperihommia, sitten ajoin kymmeneks tai yhekstoista treeneihin. Et siis senkin takia oli helppo mennä takasin siviilipuolen hommiin kun mulla oli koko ajan se tuntuma siihen olemassa. (H5)</p>	<p>Urheilu-uran aikana käyttää osan aikaansa työssä käymiseen (praktinen)</p>
<p>Se että kun kolmivitosena lopetti, niin olishan sitä voinu vielä jatkaakin mutta ei enää ollut sitä punaista lankaa että minkä takia koska se oli menny jo sellaseks rutiinisuorittamiseksi ja sillon siinä on sellanen ilo poissa. Sillon on turha jatkaa jos ei enää oo sitä intohimoa sitä kohtaan. [...] tavallaan kun sä olit jo saavuttanut paljon asioita eikä ollut enää henkilökohtaisia tavoitteita, niinkun jotain pisteitä tai muita. (H5)</p>	<p>Urheilu-uran päättymisen kynnyksellä pohtii uran päättymistä ja kertoo punaisen langan kadottamisesta (psykkinen)</p>
<p>Itse asiassa se meni hyvin pitkälle sillain kun mä siirryin työelämään, että tavallaan helpotti se että oli niin sanotusti nimee. Esimerkiks se maailmanmestaruus on kuitenkin sellanen niin iso juttu tietyllä tavalla, että se tunnettavuus helpotti toimintaa. Esimerkiks jos mä menin työmaalle, niin ei mun tarvinu lähtee jauhaan kaikennäköstä small talkia tai paskaa vaan päästiin niinkun suoraan toimintaan paljon helpommin kun sut tunnistettiin. (H5)</p>	<p>Urheilu-uran jälkeen urheilusta tullut tunnettavuus on helpottanut työtoimintaa</p>
<p>oli hauskaa ja ihmeellistä että oli viikonloput vapaana. Se oli jotain sellasta että siinä meni pitkän aikaa, että se oli sitä parasta antia siinä. [...] loppujen lopuks se kävi aika kivuttomasti, ei siinä ollu mitään. Se vaan loppu. [...] mulle se on ollut vaan yks osa tätä elämää. Sen takia on varmaan ollukin helpompi taas siirtyä paikasta toiseen ja asiasta toiseen, koska on tavallaan aikasessa vaiheessa ymmärtäny ettei se oo maailman napa se jääkiekko. Se ei oo se juttu. Tavallaan se on koko ajan kulkenu mukana, niinkun mä sanoin että mä oon ollut mukana yritystoiminnassa koko sen ajan kun mä oon pelannu ja ollu välillä töissäkin siinä välillä ja näin pois päin. En mä oo nostanu jääkiekkoo millekään jalustalle. (H5)</p>	<p>Urheilu-ura päättyy ja kertoo luonnollisesta lopettamisen kokemuksestaan (psykkinen)</p>

sitten kun mä lopetin niin oli pitkä aika tavallaan sellasta, että mä päätin etten tee pariin vuoteen yhtään mitään enkä mä tavoitellut yhtään mitään. Niin oikeastaan elämisen laatu on sillon aika huonoo kun sä et tavoittele mitään. Et aina pitää olla jotain. Se on ihan sama mitä. Rakennat vaikka uuden talon tai joku muu päämäärä niin se helpottaa tavallaan sitä elämää. On se mikä tahansa. Sen mä huomasin että se oli oikeestaan sellanen, vois sanoo että lamaanntti. No ei nyt lamaannttanu mut tavallaan kun ei ollu päämäärää ja sit lähti ettiin sitä uutta mistä sä löydät sen. (H5)	Heti urheilu-uran jälkeen on paikoillaan ilman tavoitteita (psykkinen)
kun se ura loppuu niin sullahan tavallaan loppuu se intohimo siihen hetkellisesti siihen hommaan. Ja sit kun mä siirryin junioripuolelle niin se intohimo palas, ois kun itseasiassa olisit palannut juurille. Se minkä takia sillon aikanaa aloitti. Sit se rakkaus siihen lajiin ja intohimo siihen lajiin tuli takasin kun sä aloit toimiin niitten nuorten kanssa. (H5)	Urheilu-uran jälkeen muodostaa uuden intohimoisen suhteen jääkiekkotoimintaan valmentajana (praktinen ja psykkinen)
jossain peliuran vaiheessa oli sellanen momentum, flow päällä. Tavallaan se tunne kun sä oot hyvässä kunnossa ja periaatteessa pystyt tekeen lähes mitä vaan, niin se on ollut sellanen hauska olotila ja tunnistaa se olotila. (H5)	Urheilu-uran jälkeen kaipaa peliuran aikaisia flow-kokemuksia (psykkinen)
[...] Kaikki ihmisethän tarvii tukea elämänsä jossain vaiheessa. Mä sain sitä läheisiltä ihmisiltä ja sit se auttoi kans kun mä menin töihin. (H5)	Urheilu-uran jälkeen kertoo tuesta, joka auttoi yli siirtymävaiheen

Seuraavaksi aloitin samankaltaisuuksien ja erilaisuuksien etsimisen pelkistetyistä ilmaisuista. 1) Ryhmittelin ensin pelkistetyt ilmaukset kronologiseen järjestykseen niiden lopettamishetken ympärille sijoittuvan ajankohdan mukaan. Lopettamisen hetken ympärille sijoittuvia ajankohtia oli yhteensä viisi: *uran aika*, *uran päättymisen kynnyks*, *uran päätyminen*, *heti uran jälkeen* ja *aika uran jälkeen*. 2) Kronologisen ryhmittelyn jälkeen tarkastelin tarkemmin pelkistetyiden ilmausten sisältöjä vertailemalla niitä keskenään eri haastattelujen välillä, kunkin alustavan ajankohtaluokan kohdalta erikseen. Joissakin ajankohtaluokkien ilmaisuissa ilmeni kaikissa haastatteluissa molempia eli psykkinisiä ja praktisia toiminnan muotoja, kun taas toisissa toiminta saattoi painottua esimerkiksi psykkiniselle puolelle. 3) Näiden havaintojen perusteella nimesin alustavat ajankohtaluokat uudelleen niiden alle sijoittuvien pelkistettyjen ilmausten sisältöjen perusteella. Muodostamani yläluokat olivat *esivalmistautuminen*, *henkinen valmistautuminen*, *uran päätyminen*, *välivaihe* ja *uusi elämäntilanne*.

Ensimmäiseen yläluokkaan ”esivalmistautuminen” määrittelin kuuluvaksi kaikki ilmaukset, joissa tutkittu henkilö kohdisti toimintaansa uranjälkeiseen elämään joko pohtien, opiskellen tai työskennellen. Siirtymäepisodissa tämä vaihe saattoi joissakin tapauksissa ajoittua aikaan ennen varsinaista ammattilaisuran aloittamista, kun toisissa tapauksissa vaihe saattoi alkaa vasta muutamaa vuotta ennen ammattilaisuran päättymistä. Nimesin yläluokan ”neutraalisti” esivalmistautumiseksi siitä syystä, että tämän luokan alla oli ilmauksia praktisesta ja psyykkisestä toiminnasta. Psyykkinen toiminta ilmeni siten, että tutkitut luotasivat ja pohtivat urheilu-uran rinnakkaisia kulttuurisia kiinnostuksen kohteitaan. Praktinen toiminta näkyi puolestaan ulkoisena työ- tai opiskelutoimintona.

Toinen yläluokka, ”henkinen valmistautuminen”, ajoittui siirtymäepisodissa aikaan juuri ennen urheilu-uran varsinaista päättymistä. Tämän yläluokan alle sijoittuneissa ilmaisuissa korostui voimakkaasti psyykkinen toiminta, sillä urheilu-uran päättämiseen valmistauduttiin henkisesti ennen varsinaista praktisen jääkiekkotoiminnon lopettamista.

Kolmannen yläluokan muotoilin nimellä ”uran päätyminen”. Halusin sisällyttää yläluokkaan sanan ”päätyminen” sanan ”päättämisen” sijaan siitä syystä, että uran lopettaminen saattoi toisissa tapauksissa johtua oman päättämisvallan ulkopuolisista tekijöistä. Valtaosa tutkimusaineiston henkilöistä teki kuitenkin lopettamispäätöksen sulassa sovussa itsensä kanssa. Tähän yläluokkaan sijoittuneet ilmaukset painottuivat psyykkiselle puolelle, sillä lopettamista jäseneltiin henkilökohtaisten kokemusten kautta. On kuitenkin selvää, että lopettamisen yhteydessä loppui myös totuttu praktinen toiminto, jääkiekon pelaaminen.

Neljännän vaiheen nimesin ”välivaiheeksi”. Välivaihe ajoittui siirtymäepisodissa aikaan juuri urheilu-uran päättymisen jälkeen ja vaihteli kestoltaan kuukaudesta kahteen vuoteen. Tässä vaiheessa korostui psyykkinen toiminta, sillä valituissa ilmaisuissa tutkitut ottivat etäisyyttä jääkiekkoon ja luotasivat psyykkisesti uusia kiinnostuksen kohteitaan, ennen kuin siirtyivät elämässään eteenpäin praktisen ja psyykkisen toiminnan tasoilla.

Viimeisen ja viidennen yläluokan muotoilin nimellä ”uusi elämäntilanne”. Siirtymäepisodissa tämä vaihe ajoittui aikaan, jolloin tutkitut aloittivat uusien työ- tai opiskeluhaasteiden toteuttamisen. Määrällisesti suurin osa pelkistetyistä ilmaisuista osui tähän luokkaan. Sisällöltään pelkistetyt ilmaisut koostuivat praktisesta ja psyykkisestä toiminnasta. Praktista toimintaa esiintyi

esimerkiksi uusiin työtehtäviin tarttumisessa ja psyykkistä toimintaa puolestaan jäseneltiin kokemusten ja uuden oppimisen kautta.

Merkille pantavaa myös oli, että kaikki tutkitut henkilöt kaipasivat menneestä jääkiekkotoiminnasta ”tunteenpaloa” nykyiseen elämäntilanteeseensa. Lisäksi kaikki tutkitut nimesivät joitakin ulkoisia siirtymää tukeneita resursseja, mutta näitä en nimennyt praktiseksi tai psyykkiseksi toiminnaksi, sillä ne tulivat tutkittujen henkilöiden ulkopuolelta. Halusin kuitenkin ottaa ulkoiset resurssit mukaan analyysiin, sillä ne kuvaavat mielestäni olennaisella tavalla tekijöitä, jotka saattavat tukea siirtymäepisodin läpikäyviä ihmisiä.

Muodostamani yläluokat olivat siis abstraktiotasoltaan melko yleisiä. Tuomen ja Sarajärven mukaan tätä vaihetta voi luonnehtia luokitteluksi, sillä sen tarkoituksena on yksinkertaisimmillaan pilkkoa aineisto osiksi sen konkreettisempaa järjestämistä varten (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Tämän luokittelun jälkeen aineisto siis tiivistyi helpommin käsiteltävään muotoon ja näin analyysin ensimmäisen vaiheen perusrakenne alkoi muodostua. Kaikki aineiston pelkistetyt ilmaisut ovat mukana seuraavassa taulukossa (**taulukko 2**), josta lukija voi havainnoida miten olen ratkaisuihini päätenyt analyysin edetessä. Taulukosta löytyvät seuraavat tiedot: yläluokkien alle (siirtymäepisodin vaiheet) olen sijoittanut pelkistetyt ilmaukset, jokaisen haastattelun kohdalta erikseen. Lisäksi pelkistetyistä ilmauksista löytyy tieto siitä, oliko ajatuskokonaisuudessa kyse praktisesta vai psyykkisestä toiminnasta.

Taulukko 2: Yläluokkien alle sijoittuvat tutkittavien pelkistetyt ilmaukset

Siirtymäepisodin vaiheet					
Case	Esivalmistautuminen	Henkinen valmistautuminen	Uran päättyminen	Väivaihe	Uusi elämäntilanne
H1	pohitii urheilu-uran jälkeen tulevaa ammattia (psyyykkinen)	urheilu-uran päättymisen kynnyksellä orientoituu elämäänsä uudella tavalla (psyyykkinen)	jääkiekkoura unohtuu opiskelujen alkaessa (psyyykkinen)		<p>1. kaipaa ammattilaisurheiluelämäästä tunteiltoja nykyiseen elämäänsä (psyyykkinen)</p> <p>2. sopeutuminen normaalelämään on onnistunut, koska kokee siirtyneensä elämässä eteenpäin kohti parempaa (psyyykkinen ja praktinen)</p> <p>3. pohitii menneen urheilu-uran olleen hyödyksi elämässä (psyyykkinen)</p> <p>4. kertoo resurssista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa</p> <p>5. pohitii pelastuvansa tyhjiltä uuden urheilulajin turvin ja liikunnallinen elämäntapa säilyy (praktinen)</p>
H2	<p>1. pohitii muita ammatillisia vaihtoehtoja (psyyykkinen)</p> <p>2. kokee saavansa opiskelusta hyödyllistä vastapainoa pelaamiselle (praktinen)</p>		<p>kokee lopettamisen raskaaksi loukkaantumisen vuoksi (psyyykkinen)</p>	<p>ei halua mennä entiselle työareenalleen jäähallille (psyyykkinen)</p>	<p>1. kokee pettymyksen tunteita, koska asetetut tavoitteet urheilussa jäivät saavuttamatta (psyyykkinen)</p> <p>2. kertoo resurssista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa</p> <p>3. saa uuden työn kautta uusia asioita ajateltavaksi (psyyykkinen ja praktinen)</p>

Case	Esivalmistautuminen	Henkinen valmistautuminen	Uran päättymisen	Välivaihe	Uusi elämäntilanne
H3	opiskelee toista ammattia ja pitää sitä tärkeämpänä kuin urheilu-uraa (psyyykinen ja praktinen)	uran päättymisen kynnyksellä pohdii eksistentiaalisia kysymyksiä ja kyllästyy pelaamiseen (psyyykinen)	kokee lopettamisen helpoksi tapahtumaksi (psyyykinen)	kertoo olleensa irti urheilusta ja sitä seuranneesta työelämästä (psyyykinen ja praktinen)	<p>1. muodostaa uuden suhteen lajiin (psyyykinen ja praktinen)</p> <p>2. kertoo päässeensä heti kiinni työelämään (praktinen)</p> <p>3. kertoo resursseista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa</p>
H4	opiskelee ammatin (psyyykinen ja praktinen)		uran päätyessä ulkoisista syistä kertoo ”rankoista” lopettamisen tunteuksistaan (psyyykinen)	kertoo olleensa paikoiltaan hetken (psyyykinen)	<p>1. työarki muuttuu pakon sanelemana (praktinen)</p> <p>2. kaipaa jääkiekkotoimintaa ja kokee elämänsä jälleen mielekkääksi päästessään mukaan ikämieskiekkoliiton (psyyykinen ja praktinen)</p> <p>3. kokee pettymyksen tunnetta, sillä yhteisö ei enää huomioi samalla tavalla kuin peliuran aikana (praktinen)</p> <p>4. pohdii, mitkä resurssit auttoivat siirtymässä ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa</p>

Case	Esivalmistautuminen	Henkinen valmistautuminen	Uran päättyminen	Välivaihe	Uusi elämäntilanne
H5	käyttää osan aikaansa työssä käymiseen (psykykinen ja praktinen)	uran päättymisen kynnyksellä pohtii uran päättymistä ja kertoo punaisen langan kadottamisesta (psykykinen)	kertoo luonnollisesta lopettamisen kokemuksestaan (psykykinen)	on paikoillaan ilman tavoitteita (psykykinen)	<p>1. urheilusta tullut tunnettavuus on helpottanut työtoimintaa</p> <p>2. muodostaa uuden intohimoisen suhteen jääkiekkotoimintaan valmentajana (psykykinen ja praktinen)</p> <p>3. kaipaa peliuran aikaisia flow-kokemuksia (psykykinen)</p> <p>4. kertoo tuesta, joka auttoi yli siirtymävaiheen</p>
H6	hankkii työkokemusta ja käy ammattikurssin (psykykinen ja praktinen)	Urheilu-uran päättämisen kynnyksellä orientoituu urheilun ulkopuolisiin työhaasteisiin ja päättää lopettaa ”vuoden kuluttua” (psykykinen ja praktinen)	kertoo ”ihanasta” urheilu-uran lopettamiskokemuksestaan (psykykinen)		<p>1. olo helpottuu saadessaan keskittyä viimeinkin vain yritysasioihin (psykykinen ja praktinen)</p> <p>2. kokee vierotusoireita urheilusta, joita myöhemmin täyttää kokaimilla (psykykinen)</p> <p>3. ajautuu vaikeuksiin ja kertoo kokemuksistaan (psykykinen ja praktinen)</p> <p>4. kertoo mitkä tekijät auttoivat siirtymävaiheen yli</p>

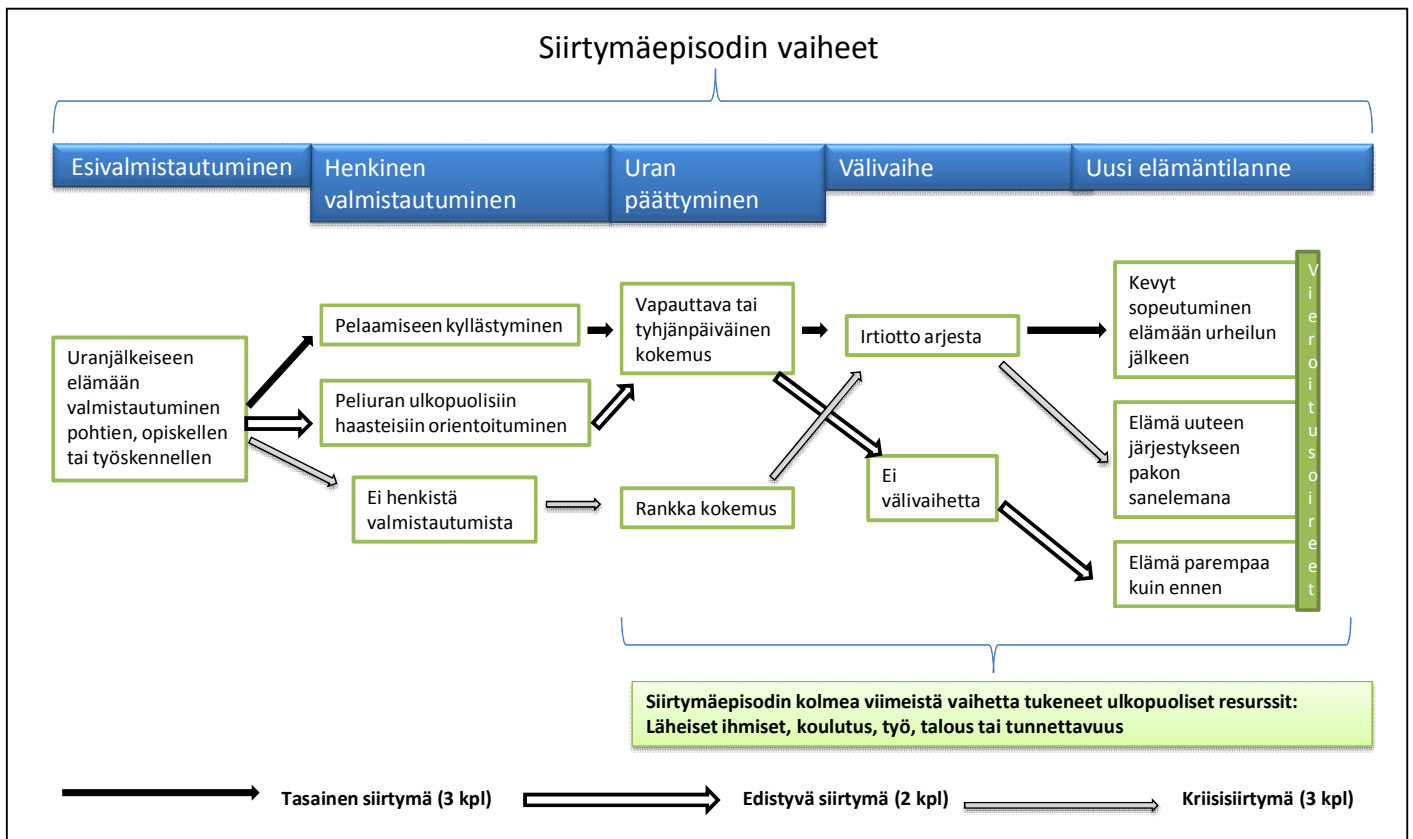
Case	Esivalmistautuminen	Henkinen valmistautuminen	Uran päätyminen	Väivaihe	Uusi elämäntilanne
H7	<p>1. aloittaa sosiaalisten kontaktien luomisen urheilu-uran jälkeistä elämää silmällä pitäen (praktinen)</p> <p>2. opiskelee aikuiskoulutuskeskuksessa ammattitutkinnon. (praktinen)</p>	<p>uran päättämisen kynnyksellä valmistautuu jättämään urheilu-uransa pelaamalla ”vuoden kerrallaan” (psykykinen)</p>	<p>tekee lopettamispäätöksen sovussa itsensä kanssa ja kertoo helpotuksen tunteesta (psykykinen)</p>	<p>”pallollee” kuukauden (psykykinen)</p>	<p>1 pääsee hyvin alkuun uusissa työtehtävissä (psykykinen ja praktinen)</p> <p>2. kaipaa ”tunteenpaloa”, jonka urheilu tarjosi (psykykinen)</p> <p>3. pohtii uudelleen heräävää suhdettaan jääkiekkoon (psykykinen)</p> <p>4. kertoo resursseista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa</p>
H8	<p>opiskelee kiekkoilun ohessa (psykykinen ja praktinen)</p>		<p>ura päättyy loukkaantumiseen ja kertoo ”harmituksen” kokemuksistaan ja tiedostaneensa loukkaantumistiskiä (psykykinen)</p>	<p>kuluu vain hetki, ennen kuin löytää uutta sisältöä elämäänsä. (psykykinen ja praktinen)</p>	<p>1. kertoo resursseista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa</p> <p>2. kertoo nauttivansa nykyisestä elämäntilanteestaan (psykykinen)</p> <p>3. kaipaa aktiiviuurheilualta flow-kokemuksia. (psykykinen)</p> <p>4. asettaa elämänsä ”palikoita” pakon sanelemana uudelleen. (praktinen ja psykykinen)</p>

Kuten taulukosta (**taulukko 2**) näkyy, suurin osa pelkistetyistä ilmaisuista osuu yläluokan ”Uusi elämäntilanne” sisälle. Tämä johtuu osittain siitä, että haastattelutilanteessa tutkitut kertoivat menneestä elämästään ikään kun kertomusmuodossa tapahtumien ja kokemusten kautta, mutta nykyisestä tilanteestaan he kertoivat jokseenkin monipuolisemmin ottamalla esimerkiksi huomioon sen, mitä kaikkea heidän elämänsä tänä päivänä kuuluu.

Yläluokkien muodostamisen jälkeen aloin muodostaa alaluokkia. Tein analyysiä ikään kuin väärinpäin kuin oppikirjoissa kannustetaan, sillä alaluokat syntyivät vasta yläluokkien muodostamisen jälkeen. Tarkastelin pelkistettyjä ilmaisuja jokaisen yläluokan sisällä erikseen ja etsin yhtäläisyyksiä ja eroja eri haastattelujen väliltä. Tässä vaiheessa palasin aina välillä lukemaan uudelleen siirtymäepisodiin liittyviä alkuperäisilmaisuja, palatakseni taas takaisin muokkaamaan pelkistettyjä ilmauksia entistä tarkemmiksi. Jokaisen haastateltavan siirtymäkokemukset olivat omanlaisiaan, mutta tarkemman vertailun jälkeen hahmotin siirtymäkulkujen välillä sekä selkeitä eroja että yhtäläisiä tyypillisiä piirteitä. Tämän aineiston ”skannaamisen” pohjalta muodostin yläluokkien sisälle alaluokkia samansuuntaisten ilmaisujen sisältöjen perusteella. Joidenkin yläluokkien sisällä saattoi olla paljon erisuuntaisia ilmaisuja ja silloin syntyi myös useampia alaluokkia. Toisten yläluokkien sisällä saattoi puolestaan olla useampia jokseenkin samansuuntaisia ilmaisuja ja silloin alaluokkia ei luonnollisesti syntynyt yhtä tai kahta enempää.

Pidin koko ylä- ja alaluokkien muodostamisen ajan jokaisen haastateltavan omassa ”karsinassaan”, jotta myöhemmin pääsisin tarkemmin arvioimaan erilaisia siirtymäepisodien kulkua niiden tyypiteltyjen yhtäläisyyksien ja erojen näkökulmasta. Tyypittelyssä on yksinkertaisimmillaan kyse siitä, että aineistosta esimerkiksi etsitään tietyn teeman sisältä yhteisiä ominaisuuksia kantavia haastattelukokonaisuuksia, jonka jälkeen muodostetaan näistä yleistetty tyypiesimerkki (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Tyypittely oli tämän tutkielman kannalta tärkeä metodinen ratkaisu, sillä se selkeytti merkittävästi kokonaiskuvaa aineistosta. Tyypiteltyjen siirtymäepisodien kulkujen muodostamisen etu oli myös siinä, että näin niiden välille syntyi selkeämpi vertailuasetelma. Lisäksi vertailuasetelmaa selkeytti se, että sijoitin kaikki kolme tyypillistä siirtymäepisodin kulkua jo aikaisemmin muodostettujen yläluokkien alle. Aineistosta konstruoidut kolme tyypillistä siirtymäepisodin kulkua olivat *tasainen siirtymä* (H3, H5, H7), *kriisisiirtymä* (H2, H4, H8) ja *edistynvä siirtymä* (H1, H6) (**kuvio 2**).

Kuvio 2: Siirtymäepisodin tyypologinen malli



Kuvaan kuviossa (**kuvio 2**) siirtymäepisodin vaihteita, joihin olen sijoittanut aineistosta muodostamani kolme tyypillistä siirtymäepisodin kulkua. Kuviota tarkastelemalla lukija voi mieltää selkeämmin, miten erilaiset tyypitellyt siirtymäepisodien kulut asettuvat siirtymäepisodin vaiheisiin. Lisäksi otin kuvion alareunaan mukaan siirtymää tukeneet ulkopuoliset resurssit, jotka tukivat tutkittuja henkilöitä alkaen uran päättymisvaiheesta uusi elämäntilanne -vaiheeseen asti. Seuraavaksi käyn lyhyesti läpi jokaisen tyypologian kolmesta siirtymäepisodin kulusta.

Tyypillinen tasainen siirtymä eteni suhteellisen tasapainoisesti läpi siirtymäepisodin vaiheiden. Esivalmistautumisvaiheessa valmistauduttiin uranjälkeiseen elämään psyykkisen ja praktisen toiminnan tasoilla pohtien, opiskellen tai työskennellen. Henkisen valmistautumisen vaiheessa tutkitut alkoivat kyllästyään jääkiekonpelaamistoimintoon ja samalla valmistautuivat psyykkisesti jättämään ammattilaisuransa lähitulevaisuudessa. Uran päättämisen vaiheessa

ammattilaisura jätettiin käytännöllisellä tasolla ja se jäseneltiin psyykkisesti jokseenkin vapauttavana tai tyhjäänpäiväsenä kokemuksena. Heti uran päättämisen jälkeen välivaiheessa tutkitut ottivat psyykkisesti etäisyyttä normaaleihin arkipäivän rutiineihin esimerkiksi oleskelemalla vain kotona ja lepäämällä. ”Uusi elämäntilanne” -vaiheessa kerrottiin kevyestä psyykkisestä ja käytännöllisestä sopeutumisesta elämän uusiin toimintahaasteisiin. Vaikka sopeutuminen uuteen elämäntilanteeseen oli sujunut mutkattomasti, tutkitut kertoivat silti kaipaavansa entisestä urheilijan elämästä pelitilanteisiin liittyvää ”tunteen paloa”, jota nykyinen työ ei pystynyt tarjoamaan. Kaksi tasaisen siirtymän kokenutta olivatkin muodostaneet uuden suhteen jääkiekkoon valmentajana ja siten jatkoivat ”intoahimoista” suhdettaan lajiin. Yksi haastatelluista pohti vielä uudelleen heräävää suhdetta jääkiekkoon valmentajana. Tyypilliseen tasaisen siirtymän kokeneet henkilöt olivat tyytyväisiä nykyiseen elämäntilanteeseensa. Kaikki kolme mainitsivat saaneensa tukea läheisiltä ihmisiltä ja työstä. Lisäksi yksi mainitsi urheilu-uran aikana tulleen yleisen julkisuuden helpottaneen työelämään siirtymistä.

Tyypillinen kriisisiirtymä eteni jokseenkin hankalien siirtymäepisodin vaiheiden läpi kohti elämää urheilun jälkeen. Esivalmistautumisvaiheessa valmistauduttiin tasaisen siirtymän tavoin psyykkisen ja käytännöllisen toiminnan tasoilla uranjälkeiseen elämään pohtien, opiskellen tai työskennellen. Kriisisiirtymän kulun tekee poikkeavaksi se, ettei psyykkistä henkisen valmistautumisen vaihetta löytynyt näiden siirtymäkulkujen osalta aineistosta ollenkaan. Tein tavallisesta poikkeavan menetelmällisen ratkaisun muodostaessani niin sanotun haamualaluokan ”ei henkistä valmistautumista”, jonka ajattelin parantavan **kuvion 2** havainnollisuutta. Henkisen valmistautumisen vaiheen puuttuminen näyttäisi ennustavan osin sitä, että uran päättämisen vaiheessa tutkitut kertoivat rankoista ja vaikeista tuntemuksistaan. Ura oli päätynyt omasta tahdosta riippumattomista syistä ja sen vuoksi tutkitut eivät olleet osanneet täysin valmistautua sen tuomaan muutokseen. Uran käytännöllinen ja psyykinen toteuttaminen päättyi ennen aikaansa, sillä tutkitut olivat kuvitelleet jatkavansa sitä vielä vuosia eteenpäin. Rankkojen uran päättämisen kokemusten jälkeen tutkitut ottivat välivaiheessa psyykkisesti etäisyyttä jääkiekkoon ja ”vetivät happea”, ennen kuin ryhtyivät pakon sanelemana asettelemaan käytännöllisesti elämänsä palikoita uuteen järjestykseen. Kaksi tyypillisen kriisisiirtymän kokenutta henkilöä kertoivat tässä vaiheessa kokeneensa edelleen pettymyksen tunteita, jotka liittyivät menneeseen urheilu-uraan. Kolmas kertoi olevansa hyvin tyytyväinen uuteen elämäntilanteeseensa, vaikka olikin joutunut uran yllättävän päättämisen jälkeen muuttamaan arkipäivän työtottumuksiaan

nopealla tahdilla. Uuden elämäntilanteen aikaisia jääkiekkotoiminnon vieroitusoireita ilmeni tutkituista kahdella ja he kertoivat ”kaipaavansa” muun muassa flow-kokemuksia. Vieroitusoireita ei maininnut haastattelutilanteessa yksi tutkittu. Hän edusti aineistossani tuoreinta urheilu-uransa jättänyttä tapausta. Hänen haastattelustaan on tulkittavissa, että kaksi ja puoli vuotta uran päättymisen jälkeen hän oli vielä konstruoimani välivaiheen ja uusi elämäntilanne -vaiheen välimaastossa ja siten myöhemmin ilmenevät vieroitusoireet saattoivat tuolloin olla vasta tuloillaan. Tyypillisen kriisisiirtymän kokeneet mainitsivat ulkopuolisiksi tukiresursseiksi läheiset ihmiset, koulutuksen, talouden ja työn.

Tyypillinen edistynyt siirtymä poikkesi kahdesta edellä mainitusta siirtymäkulusta siten, että jääkiekkouran päättämisen jälkeen uudistukset elämässä olivat lähempänä haastateltujen todellisia mielenkiinnon kohteita. Esivalmistautumisvaiheessa valmistauduttiin uranjälkeiseen elämään kahden edellä kuvatun tyypillisen siirtymän tavoin psyykkisen ja praktisen toiminnan tasoilla pohtien, opiskellen ja työskennellen. Urheilu-uran aikana, henkisen valmistautumisen vaiheessa, tutkitut alkoivat orientoitua psyykkisenä toimijana uudella tavalla kohti tulevia työ- tai opiskeluhaasteita. He kokivat jääkiekkouran psyykkisen ja praktisen päättämisen vaiheen verrattain helpottavana tapahtumana. Tein myös tyypillistä edistynyttä siirtymää kuvatessani tavallisesta poikkeavan ratkaisun muodostaessani haamualaluokan ”ei välivaihetta”. Tämän siirtymäkulun kahdella henkilöllä ei ilmennyt haastattelupuheessa lainkaan psyykkistä välivaihetta, vaan he olivat jo uransa aikana selvittäneet psyykkisesti omia urheilu-uran ulkopuolisia kiinnostuksen kohteitaan ja siirtyivät toteuttamaan niitä täysipainoisesti suoraan uran päättymisen jälkeen. Helpottavan uran päättämisen lisäksi nämä tutkitut kokivat siirtyneensä elämässään eteenpäin päästessään toteuttamaan psyykkisellä ja praktisella toiminnan tasoilla sellaisia elämänsä haaveita, joista olivat unelmoineet jo pitkään jääkiekkouransa aikana. Vaikka uusi elämäntilanne koettiin varsin mielekkääksi, molemmat tyypillisen edistyneen siirtymän läpikäyneistä kertoivat vieroitusoireista, joita entinen jääkiekkotoiminto oli jättänyt jälkeensä. Yksi kertoi tilkinneensä ”huippufiilisten” vajettaan kokaiinilla, toinen kertoi aloittaneensa harrastaa toista urheilulajia melko tosissaan. Tutkitut ilmoittivat, etteivät tarvitse erityistä tukea siirtymäepisodissaan, sillä he kokivat päässeensä elämässään kiinni sellaisiin asioihin, joista he todella nauttivat.

Edellä kuvatut siirtymäepisodien kulkujen tyypit vastaavat ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni ”*millaisia vaiheita kuuluu suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden siirtymäepisodiin?*”. Kävin siirtymäepisodin vaiheet läpi monien erilaisten kokemusten kautta. Vastaus tutkimuskysymykseen on monisäikeinen ja vain yhden koko aineistoa kuvaavan ideaalityypin muotoileminen olisi olennaisella tavalla jättänyt sen tärkeitä piirteitä varjoon.

7.2 Analyysin toinen vaihe: tyypiteltyjen siirtymäepisodien tulkinta teoriasynteessin näkökulmasta

Ennen kuin aloin tehdä analyysin toista vaihetta, palasin lukemaan Leontjevin kirjaa toiminnan teoriasta, Weckrothin kirjaa ”Toiminnan Psykologia” sekä Decin ja Ryanin artikkelia itsemääräämisteoriana. Olin aikaisemmin rakentanut teoriasynteesiäni sen varaan, että toiminnan motiivit kasvavat aina perustarpeista. Tarkastellessani uudelleen aineistoa tulin kuitenkin päätelmään, että jääkiekon pelaamistoimintoa ohjanneet motiivit olivat mitä moninaisimpia eikä niistä voinut yksiselitteisesti vetää yhtäläisyysmerkkejä aiemmin määriteltyjen perustarpeiden välille. Koetankin saada analyysin toisessa vaiheessa otteen motiiveista sellaisina, kun ne ovat toimintaa ohjanneet jääkiekkouran aikana sekä myöhemmin jääkiekkouran päättymisen jälkeen. Perustarpeita analysoin tarkastelemalla, miten ne pääsevät kanavoitumaan toiminnassa muutosta vaativan siirtymäepisodin edetessä. Näiden kahden teoreettisen näkökulman yhdistäminen analyysissä tarjoaa hyvät lähtökohdat toiminnan muutoksen tarkastelulle, koska näin uskon pääseväni kiinni toiminnan taustalla vaikuttaviin tekijöihin.

Tässä kappaleessa etsin vastausta toiseen tutkimuskysymykseeni ”*mitkä ovat haittaavia ja edistäviä tekijöitä siirtymäepisodin onnistumisen kokemuksessa?*”. Esitän kolme erilaista tyypiteltyä kuvausta siirtymäepisodin kulusta entisten ammattilaisjääkiekkoilijoiden elämästä, jonka jälkeen tarkastelen niitä muodostamani teoriasynteessin näkökulmasta. Tulevassa analyysissä tarkastelen siis siirtymäepisodin kulussa tapahtuvaa toimintaa. Olen ottanut mukaan kaikki aineistossa esiintyneet siirtymäepisodia koskettaneet asiat seuraavaan kolmeen tyyppikuvaukseen.

Tyypilliset siirtymäepisodien kulut eivät näin ole autenttisia kuvauksia siitä, miten henkilöt kokivat siirtymäepisodin elämässään, vaan ne ovat konstruoituja kokonaisuuksia tietyn siirtymätyypin sisälle sijoittuneista haastatteluista. Olen myös kärjistänyt joitakin kokemuksia ja tapahtumia ja teen niihin liittyvistä alkuperäisilmauksista tulkintoja saadakseni esiin olennaisen aineistosta. Tulkinnat kohdistuvat erityisesti perustarpeisiin ja motiiveihin, joita en erityisesti yrittänyt vielä selvittää haastatteluja tehdessäni. Tulevissa siirtymäepisodien tyyppikuvauksissa olen myös muuttanut paikannimiä ja yhdistellyt haastatteluja tunnistamisen välttämiseksi. Tyyppikuvausten konstruoinen yhteydessä olen pyrkinyt siihen, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin niitä erilaisia siirtymäepisodin asettamia haasteita, joita aineistossa esiintyi. (Hänninen & Polso 1991, 17.) Lukijalle voi analyysin seuraaminen helpottaa, jos palaat takaisin sivulle 28 ja luet uudelleen luvun 5.3: **Teoriasynteesin sovellutus tutkielmassa.**

7.2.1 Toiminta tyyppillisessä tasaisessa siirtymässä

Timo oli aloittanut uuden praktisen ja psyykkisen toiminnan, jääkiekon pelaamisen ja jääkiekkoilijan ammatista haaveilemisen seitsemänvuotiaana. Hänestä pelaaminen oli hauskaa ja oli hienoa katsella kun hänen kotikaupunkinsa edustusjääkiekkoilijat pelasivat huutavan tuhatpäisen yleisön edessä. Teini-iässä Timo sai kutsun nuorten maajoukkueleirille ja haave ammattilaisuudesta alkoi ensimmäisen kerran kirkastua. Jääkiekkoporukassa hän koki saavansa arvostusta menestyksekkäiden maajoukkuevalintojen seurauksena. Samaan aikaan Timo kävi koulua yläasteella, mutta ei ollut erityisemmin kiinnostunut siitä: mieluummin hän käytti aikansa jääkiekon pelaamiseen. Ylä-asteen päättymisen jälkeen hän päätti panostaa pelkästään urheiluun, ja aikoi jatkaa opintojansa myöhemmin jos siihen tarjoutuisi sopiva hetki. 19-vuotiaana Timo nousi oman kotikaupunkinsa edustusjoukkueeseen. Hän nautti päästessään viimeinkin pelaamaan jääkiekkoa omien lapsuudenidoliensa kanssa. Pelattuaan kolme vuotta jääkiekon SM-liigaa, Timo tuli siirtymäepisodinsa esivalmistautumisvaiheeseen: hän ajatteli ensimmäisen kerran vakavissaan urheilu-uranjälkeistä aikaa. Vanhemmat pelimiehet olivat pukukopissa puhuneet uranjälkeisestä ajasta ja niinpä Timo päätti myös tehdä jo tässä vaiheessa asian eteen jotakin. Hän aloitti uranjälkeiseen elämään tähtäävän praktisen toiminnan hankkiutumalla osa-aikatöihin yritykseen, ja kävi siellä aina silloin tällöin ennen harjoituksia. Tiheimpinä peliaikoina Timo ei käynyt ollenkaan töissä, vaan työpajot ajoittuivat enemmän harjoituskauksille. Hän oli tyytyväinen, koska yrityksessä oli suostuttu näin joustaviin työaikatauluihin. Ammattilaisuran aikana Timolle syntyi lapsi ja silloin hän päätti lopettaa yhtäaikaisen työssä käymisen. Hän nautti entistä enemmän ajastaan perheensä parissa. Muutaman seuraavan vuoden hän päätti panostaa pelkästään jääkiekkoiluun ja hänen palkkiansakin oli jo noussut niin korkealle tasolle, että eläminen kävi luontevasti pelkästään jääkiekkoa pelaamalla. Jääkiekon pelaaminen oli edelleen hänen intohimonsa kohde, sillä pelikentällä sai taistella tosissaan ja sieltä hän sai voimakkaita onnistumisen kokemuksia. Timolla oli kuitenkin vielä kouluttautuminen mielessä. Lyhyen psyykkisestä toiminnasta koostuneen mietintävaiheen ja praktisen hakutoiminnan jälkeen hänelle aukeni paikka aikuiskoulutuskeskuksen markkinointiohjelmassa. Opiskelu oli räätälöity erityisesti ammattiurheilijoita varten ja praktinen opiskelutoiminta sujuikin luontevasti siten, että kaksi vuotta kestäneessä ohjelmassa opiskelemaan mentiin aina aamuharjoitusten jälkeen ja lopeteltiin hyvissä ajoin ennen iltaharjoituksia. Pelipäivät oli jätetty kokonaan opiskelusta vapaiksi. Lähestyessään 35 vuoden ikää Timo tuli

siirtymäepisodinsa henkisen valmistautumisen vaiheeseen. Alkoi voimakkaamman psyykkisen toiminnan jakso. Timo pohti, että ammattilaisjäähkiekkoura ei voi jatkua enää kovin pitkään. Samaan aikaan hän oli ensimmäisen kerran kyseenalaistanut oman jääkiekkoilijuutensa ja kysynyt itseltään, mitä muuta mahdollisesti tulevaisuudeltaan haluaisi. Viimeisen pelivuotensa aikana Timo koki, että harjoittelu ja pelaaminen tuntuivat rutiinisuurittamiselta, josta puuttui ennen innostusta kirjoittanut kipinä. Pelivuotensa olisi ollut jäljellä vielä muutama, mutta Timon mielestä nyt oli parempi aloittaa lopettamiseen valmistautuminen. Peliuran aikana hän oli saavuttanut jo omasta mielestään paljon, joten lopettamispäätöstä helpotti se, ettei urheilu-uran suuntautuvia henkilökohtaisia tavoitteita enää ollut. Heti viimeisen ammattilaisuraottelun jälkeen siirtymäepisodin uran päättymisvaiheessa Timo tunsi psyykkisesti hienouden helpotuksen tunteen. Uransa aikana oli ollut hyvin tärkeää pitää huolellista kontrollia ruoka-ajoista, ravintoarvoista ja levosta. Vapaa-ajan kontrolloimiseen liittynyt vastuu väistyi uran konkreettisen lopettamisen myötä. Timon mielestä lopettamispäätös oli ajoittunut aivan oikeaan aikaan. Lopettaminen tuntui luonnolliselta myös siksi, että Timon elämään oli aikuistumisen myötä tullut myös muita tärkeitä elementtejä, kuten perhe-elämästä nauttiminen, eikä jääkiekko siten enää ollutkaan tärkein kaikista. Uransa päättymisen jälkeen siirtymäepisodin välivaiheessa Timo halusi ottaa hetken aikaa rauhassa itselleen ja perheelleen. Tuntui ihmeelliseltä, että yht'äkkiä oli niin paljon vapaa-aikaa. Hän oleskeli päivittäin kotona ja kävi kaupungilla vaeltelemassa. Illat hän vietti tiiviisti perheen parissa. Ammattilaisuransa aikana tienatuista palkoista oli jäänyt sukanvarteen sievoinen summa, ja se mahdollisti lyhyen irtioton työelämästä. Muutamiin kuukausien paikallaan olon jälkeen Timon psyykkinen toiminta alkoi korostua, kun hän luotasi uusia toimintamahdollisuuksia. Hetken kuluttua hänelle alkoi jälleen muodostua uusia käytännöllisiä päämääriä elämässä. Hän haki kaupallisen alan markkinointitehtäviin erääseen kotikaupungissaan toimivaan yritykseen ja sai heti töitä. Timo tuli siirtymäepisodinsa ”uusi elämäntilanne” -vaiheeseen. Arki uudessa työympäristössä miellytti Timoa. Tuntui taas virkistävältä, että elämään oli tullut uusia selkeitä käytännöllisiä päämääriä. Hänestä oli myös mukavaa, että muut työntekijät muistivat yhä hänen menneet saavutuksensa jääkiekkoilijana. Usein tulikin lähdettyä yritystapaamisiin ja silloin myös Timolle tuntemattomat henkilöt tiesivät heti kenen kanssa he olivat tekemisissä. Muutaman vuoden työssäolon jälkeen Timo huomasi kuitenkin kaipaavansa psyykkisesti ammattijääkiekkoilijan arjesta sitä tunteenpaloa, joka liittyi esimerkiksi onnistumisen kokemuksiin ja maalin tekemiseen. Nykyisessä työelämässä vastaavanlaisia kokemuksia ei ollut tarjolla, vaan se oli suhteellisen tasaista puurtamista. Pikku hiljaa alkoi Timon tie kulkea taas kohti jäähallia. Ensin hän valmensi käytännöllisesti kummipoikansa joukkuetta viikonloppuisin, mutta vuosi vuodelta hän on siirtynyt kohti korkeampia tasoja ja nykyään hän käy miltei päivittäin iltaisin päivätyönsä lomassa valmentamassa nuoria suurella intohimolla.

Nähtyään kulttuurisia toiminnan muotoja ja omaksuttuaan pelaamisen mallin psyykkisesti, Timo päätti itsekin aloittaa käytännöllisen jääkiekkotoiminnan harjoittamisen junioriseurassa. Muutamana päivänä viikossa Timon jääkiekkotoiminta toteutui harjoitus- ja otteluteoilla, joissa toiminnon operationaalinen taso konkretisoitui muun muassa luistimen piirroissa ja kiekon käsittelyssä. Jääkiekkotoiminnon ideaalisena kohteena hämmötti jääkiekkoilijan ammatti, josta Timo haaveili. Näin Timon käytännöllinen ja psyykkinen toiminta alkoivat suuntautua kohti yhteiskunnallista toiminnan tasoa, jääkiekkoilijan ammattia.

Koulunkäyminen ei erityisemmin kiinnostanut häntä. Koulunkäymisen motiivi, kirjallisten aineiden oppiminen, ei ollut Timon motiivien hierarkiassa korkealla paikalla. Tässä vaiheessa

Timo ei ollut erityisemmin perustellut itselleen, miksi hän pelasi mieluummin jääkiekkoa. Pikemminkin häntä ohjasivat tunne-elämykset (jääkiekko on niin hauskaa), joita hän koki saavansa lajia harrastamalla (Leontjev 1977, 167).

Timon sosiaalinen lähipiiri suhtautui ensimmäisen ikäkausimaajoukkuevalinnan jälkeen ensimmäistä kertaa astetta vakavammin hänen jääkiekkotoimintoonsa. Perustarpeiden näkökulmasta valinta ikäkausimaajoukkueeseen tyydytti hänen koetun pystyvyyden tarvettaan, sillä Timo koki tulevaisuutta entistä enemmän hyväksytyksi jääkiekkoilijana. Näin Timon koetun pystyvyyden tarve oli kiinnittynyt erityisen vahvasti jääkiekkotoimintoon ja pian hän nousi oman kotikaupunkinsa edustusjoukkueeseen.

Timon jääkiekkotoiminto toteutui nyt johtavan motiivin suuntaisesti ja paralleelista kolmella toiminnan tasolla. Psykologisella tasolla hän ohjasi toimintaansa jääkiekkokentällä, sosiaalisella tasolla hän toimi yhdessä jääkiekkjoukkueen kanssa kohti yhteisiä tavoitteita ja yhteiskunnallisella tasolla hän oli jääkiekkoilijan ammatissa. Jääkiekkotoiminnon motiivina Timoa ajoivat eteenpäin voimakkaat onnistumisen kokemukset ja sitä kautta pelaamisesta nauttiminen. Timo halusi viettää elämänsä siten, että hän sai joka päivä taistella ja *”laittaa kaikkensa peliin”*.

Tulkitsen, että Timon jääkiekkotoimintoon kytkeytyivät tässä vaiheessa olennaisesti myös perustarpeet. Koetun pystyvyyden tarve kiinnittyi sosiaalisen toiminnan tasolla pelitekoihin, sillä pelaamisessa hän erityisesti nautti voittamisen tuomasta tunteesta. Koetun pystyvyyden tarve kietoutui myös osaksi yhteiskunnallisen tason toimintaa, sillä jääkiekkotoiminto kuului alaan, jonka Timo omasta mielestään osasi parhaiten. Autonomia toteutui psykologisella toiminnan tasolla itse jääkiekon pelaamistoiminnossa, sillä hän suuntasi toimintaansa tärkeäksi kokemaansa suuntaan. Lisäksi hän myös nautti siitä, että hän oli sosiaalisen toiminnan tasolla osa samaa ryhmää omien lapsuudenidoliensa kanssa, jonka tulkitsen tyydyttäneen sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeen. Näin Timo oli saavuttanut eräänlaisen homeostaattisen tasapainotilan jääkiekkotoimintonsa kautta.

Timo tuli siirtymäepisodin esivalmistautumisvaiheeseen, kun uusi uranjälkeiseen elämään tähtäävä toiminto sai alkunsa psykologisen tason suunnittelusta. Hän kartoitti psykologisella toiminnan tasolla erilaisia ulkoisia työtoiminnan malleja ja löydettyään kiinnostavan

markkinointialan yrityksen, hän aloitti praktisen työnhakutoiminnan, joka koostui työhakemusten kirjoittamisteoista sekä erilaisista motorisista operaatioista, kuten tietokoneen näppäinten painelusta. Työpaikka avautui varsin nopeasti ja uusi uranjälkeiseen elämään tähtäävä toiminto vahvistui käymällä osa-aikatöissä yrityksessä, joka koostui erilaisia operaatioketjuja sisältäneistä joustavista työpäiväteoista. Uranjälkeiseen elämään tähtäävä toiminto kohdistui erityisesti yhteiskunnallisen tason toimintaan, sillä tällä toiminnollaan Timo tähtäsi toisen ammatin hankkimiseen. Myöhemmin Timo lopetti työtoiminnan, mutta siirtyi opiskelemaan edelleen tavoitteenaan toisen ammatin hankkiminen.

”Mäkin kävin tuolla aikuiskoulutuskeskuksessa sellasen markkinointipuolen jutun ja sehän ei hirveesti rasita noita pelihommia. Se on aika hyvä. [...] Se meni tosi sujuvasti sillain, että oli aamureenit ja siitä syömään ja sitten kouluun. Ihan hyvä setti oli”. (H7)

Timo oli siirtymäepisodinsa esivalmistautumisvaiheessa, mutta uranjälkeiseen elämään tähtäävän toiminnon motiivi jäi vielä hierarkiassa selvästi jääkiekkotoiminnon motiivin jalkoihin. Kuten Timo toteaa, opiskelutoiminto *”ei hirveesti rasita noita pelihommia”*. Vaikka uranjälkeiseen elämään tähtäävän toiminnon motiivi oli vielä alisteinen jääkiekkotoiminnon motiiville, alkoi Timolla esiintyä tässä vaiheessa hienoinen tarve valmistella elämää uran jälkeen.

Siirtymäepisodin henkisen valmistautumisen vaiheessa Timon motiivien hierarkia alkoi tulkintani mukaan saada uusia painotuksia, mutta osin tiedostamattomasti. Jääkiekkotoimintoa ylläpitänyt elämän ydinmotiivi, onnistumisen kokemusten tavoittelu näytti menettäneen merkitystään, sillä hän koki jo saavuttaneensa useimmat itselleen asettamista tavoitteistaan. Motiivien hierarkian painotuksen muutos näkyi psykologisella toiminnan tasolla siten, ettei Timo halunnut enää niin voimakkaasti suunnata toimintaansa jääkiekon pelaamiseen. Näin jääkiekkotoiminnossa aikaisemmin mielekkääksi koetut harjoittelu- ja peliteot menettivät mielenkiintonsa. Jääkiekkotoiminnolla ei ollut ikään kuin enää mieltä: *”punainen lanka”* tai *”kipinä”* oli kadonnut. Tulkitsen, että hänellä ei ollut enää erityistä motiivia jatkaa jääkiekkotoimintoa pelaajana.

”Se että kun kolmivitosena lopetti, niin olishan sitä voinu vielä jatkaakin mutta ei enää ollut sitä punaista lankaa että minkä takia koska se oli menny jo sellaseks rutiinisuorittamiseksi ja sillon siinä on sellanen ilo poissa. Sillon on turha jatkaa jos ei enää oo sitä intohimoa sitä kohtaan. [...] tavallaan kun sä olit jo

saavuttanut paljon asioita eikä ollut enää henkilökohtaisia tavoitteita, niinkun jotain pisteitä tai muita”. (H5)

”Mietin et, kelle mä pelaan, miks mä pelaan, mitä mä oikein haluun. Ikäähän oli kun mä lopetin niin kolkyt kaks että siinä tietyllä tapaa oli pelivuosia vielä jäljellä, mut mä ajattelin tietyllä tavalla et pelihommat on nähty. Et kokeillaan jotain muuta. [...] jotenkin se kipinä siihe kiekkohommaan katos”. (H3)

Jääkiekkouran lähestyessä loppuaan Timon elämään oli tullut paljon muitakin tärkeitä toimintoja. Hän oli pelannut jo viimeiset kaksi vuotta ”sillä mentaliteetillä, että se voi olla viimeinen vuosi”. Tulkintani mukaan perustarpeet alkoivat kanavoitua tässä vaiheessa uusiin toimintoihin, vaikka ne olivat ennen olleet vahvasti sidoksissa jääkiekkotoimintoon. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve alkoi tulkintani mukaan kiinnittyä uusiin toimintoihin sosiaalisella toiminnan tasolla, sillä Timo koki haluavansa viettää vapaa-aikansa mieluummin perheensä kuin jääkiekkokavereidensa kanssa. Lisäksi hänellä ei ollut enää halua tunnustella omaa koetun pystyvyyden tarvettaan jääkiekkokentillä, pikemminkin hän halusi koetella omaa pystyvyyttään jääkiekkokenttien ulkopuolella. Timo säilytti myös autonomisuutensa omaa elämäänsä koskevissa valinnoissaan, sillä hän teki lopettamispäätöksen sovussa itsensä kanssa pitkän harkinnan tuloksena.

”Sit kun mä lopetin, niin vähän aikaa oli sellasta, että kun mä tein sen päätöksen niin mä sohvilla makoilin siinä, tuli oikein sellanen helpotuksen tunne tavallaan. Se niinkun se kaikki kontrolli mitä on joutunu ittestään pitää, kaikki juomiset ja syömiset ja että täytyy omalla ajallaan pitää kunnostaan huolta silloin kun ei oo niinkun reenejä. Se tavallaan, se paino katos sen yhden päätöksen myötä. Se oli niinkun sellanen aika helpottava olo. Tuntu niinkun heti, että päätös oli niinkun ihan oikee. Ja tota, ei mulla ollu mitään valmiina, mitään työpaikkaa tai mitään”. (H7)

Uran päättymisen jälkeen siirtymäepisodin välivaiheessa Timolle ei ollut vielä ollenkaan selvää, mikä olisi hänen seuraava toimeentulon lähde. Hän haki vielä uutta yhteiskunnallisen tason toiminnan kohdetta elämälleen, eikä sen muoto ollut tässä vaiheessa vielä konkretisoitunut. Tulkitsen, että urheilu-uran aikana hankittu työkokemus ja koulutus, eli pätevyiden hankkiminen suhteessa yhteiskunnalliseen todellisuuteen siivitti Timoa eräänlaiseen luottavaiseen tunteeseen siitä, että töitä löytyy myös urheilu-uran jälkeen. Timo ei ollut ollenkaan huolissaan miten arkipäivien sisällönmuutos tulisi vaikuttamaan hänen elämäänsä, sillä ”tuntuma siihen (työelämään) oli jo olemassa”.

Ammattilaisuran aikana Timolle oli kertynyt sen verran säästöjä, että hän pystyi olemaan paikoillaan ”sen paremmin tekemättä mitään”. Paikoillaan olemisella Timo tarkoitti sitä, ettei hän enää harjoittanut praktista jääkiekkotoimintaa, mutta ei ollut vielä siirtynyt uuteen työtoimintoonkaan. Siirtymäepisodinsa välivaiheessa Timo halusi erityisesti olla ”irti kaikesta” jääkiekkotoimintaan liittyvästä. Tulkintani mukaan muutos motiivien hierarkiassa alkoi Timolla ensin kyllästymisen kokemuksesta ja jatkui jääkiekkotoiminnan totaalisenä kieltämisenä. Timo itse näki irtioton ensin mahdollisuutena ottaa etäisyyttä asioihin ja hieman levätä, ennen kuin uusi työtoimintaan liittyvä elämänvaihe alkoi, mutta toisaalta myös paikoillaan oleminen ja toiminnan kohteettomuus alkoivat pikkuhiljaa tuntua ”lomaannuttavalta”.

”sitten kun mä lopetin niin oli pitkä aika tavallaan sellasta, että mä päätin etten tee pariin vuoteen yhtään mitään enkä mä tavoitellut yhtään mitään. Niin oikeastaan elämisen laatu on sillon aika huonoo kun sä et tavoittele mitään. Et aina pitää olla jotain. Se on ihan sama mitä. Rakennat vaikka uuden talon tai joku muu päämäärä niin se helpottaa tavallaan sitä elämää. On se mikä tahansa. Sen mä huomasin että se oli oikeestaan sellanen, vois sanoo että lomaannutti. No ei nyt lomaannuttanu mut tavallaan kun ei ollu päämäärää ja sit lähti ettiin sitä uutta mistä sä löydät sen”. (H5)

Yllä olevasta aineistopätkästä on tulkittavissa, että Timo jäsensi omaa päämäärätöntä ajanjaksoansa suhteessa yhteiskunnallisen toiminnan tasoon, jota ei vielä tässä vaiheessa ollut löytynyt. Myöhemmin siirtymäepisodin ”uusi elämäntilanne” -vaiheessa Timon elämä kuitenkin taas täytyi selkeämmin päämäärätietoisesta toiminnasta. Uuden yhteiskunnallisen tason työtoiminnon kautta hän koki saaneensa elämälleen uuden toiminnan kohteen ja samalla elämänlaatunsa parantuneen välivaiheen jälkeen.

Uuden työtoiminnon ensisijaisena motiivina oli hankkia perheelle elantoa. Timon motiivien hierarkia oli muokkaantunut jääkiekkouran lopettamisen yhteydessä niin, että hän halusi nyt ensisijaisesti tukea lastensa kehitystä. Uusi työtoiminto tuki tätä motiivien hierarkkista järjestäytymistä. Timon uusi päivittäinen työtoiminto kohdistui markkinointialan yritykseen. Uusi toiminto koostui nyt sosiaalisen toiminnan tason työpäiväteoista, joissa hän enimmäkseen kierteli erilaisissa yritystapaamisissa neuvottelemassa uusista markkinointisuhteista, sekä erilaisista operaatioista kuten sopimusten allekirjoittamisista.

Sosiaalisen toiminnan tasolla Timo nautti elämästään, sillä hän oli päässyt mukaan uuteen työyhteisöön. Uudessa työyhteisössä hänet määriteltiin hänen entisen yhteiskunnallisen

ammattinsa perusteella (ex-ammattijääkiekkoilija) ja sitä kautta hän kokikin pääsevänsä helposti asioiden ytimeen työkavereidensa kanssa. Lisäksi tyytyväisyyttä lisäsi se, että urheilu-uran siirtymäepisodin esivalmistautumisvaiheessa alkanut työ- ja opiskelutoiminto oli tuottanut tulosta. Näin Timo oli toisen kerran löytänyt paikkansa suhteessa yhteiskunnalliseen todellisuuteen, tällä kertaa markkinointialan työntekijänä.

Perustarpeiden näkökulmasta Timo oli säilyttänyt tasapainon elämässään. Ensinnäkin hän oli itse hallinnut autonomisesti oman elämänsä tapahtumiaan siirtymäepisodissa. Koetun pystyvyyden tarve näytti tyydyttyvän onnistumisen kokemuksista silloin, kun yritystapaamisissa syntyi uusia markkinointisopimuksia, vaikka kokemukset uudessa työtoiminnossa eivät täysin vastanneetkaan jääkiekkokentillä saatuja tuntemuksia. Tämän lisäksi Timon koetun pystyvyyden tarvetta tyydytti se, että työkaverit ja muiden yritysten työntekijät yhä muistivat hänen saavutuksiaan jääkiekkouralta. Tulkitsen myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeen tyydyttyneen uudessa työpaikassa, sillä vastaanotto tuntui Timosta ennen kaikkea lämpimältä.

”Itse asiassa se meni hyvin pitkälle sillain kun mä siirryin työelämään, että tavallaan helpotti se että oli niin sanotusti nimee. Esimerkiks se maailmanmestaruus on kuitenkin sellanen niin iso juttu tietyllä tavalla, että se tunnettavuus helpotti toimintaa. Esimerkiks jos mä menin työmaalle, niin ei mun tarvinu lähteä jauhaan kaikennäköstä small talkia tai paskaa vaan päästiin niinkun suoraan toimintaan paljon helpommin kun sut tunnistettiin”. (H5)

Tulkitsen, että vaikka Timon elämässä toteutuivatkin perustarpeista suhteellisen tyydyttävästi työtoiminnon kautta sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve sekä autonomisuus, hän koki puutetta koetun pystyvyyden tarpeen saralla, sillä alun innostuksen jälkeen hän ei ollut enää kokenut voimakkaita sosiaalisen tason onnistumisen kokemuksia työtoiminnossa. Tulkintani mukaan juuri näiden kokemusten uupuminen Timon uudessa elämäntilanteessa saattoi hänet taas takaisin kohti jäähallia. Tulkitsen myös, että jääkiekkotoiminnon motiivi oli edelleen säilynyt Timon motiivien hierarkiassa korkealla paikalla, mutta se oli ollut tiedostamattomana uran lopettamisen ja jääkiekkouran totaalisen kieltämisen jälkeen muutaman vuoden.

”kun se ura loppuu niin sullahan tavallaan loppuu se intohimo siihen hetkellisesti siihen hommaan. Ja sit kun mä siirryin junioripuolelle niin se intohimo palas, ois kun itseasiassa olisit palannut juurille. Se minkä takia sillon aikanaa aloitti. Sit se rakkaus siihen lajiin ja intohimo siihen lajiin tuli takasin kun sä aloit toimiin niitten nuorten kanssa”. (H5)

Timo aloitti uuden valmentajatoimintoharrastuksen omaksumalla psyykkisesti uuden näkökulman jääkiekkoon. Uusi valmentajatoiminto koostui nyt harjoitus- ja peliteoista, jotka koostuivat nyt enimmäkseen puheoperaatioista. Timo koki pystyvänsä valmentajan tehtävään, koska hänellä oli mittava kokemus jääkiekon praktisista ja psyykkisistä puolista. Nyt hän kykeni käyttämään tätä aiemmin omaksumaansa praktista ja psyykkistä tietoa junioreiden valmennustoiminnossa. Timon valmentajatoiminnon ensisijaisena motiivina oli junioreiden kehittäminen, koska hän koki sen kautta siirtävänsä tärkeää tietoa eteenpäin. Lisäksi häntä motivoivat onnistumisen kokemukset peli- ja harjoitustilanteissa.

Perustarpeiden näkökulmasta Timo oli jälleen saavuttanut elämässään homeostaattisen tasapainotilan, sillä lyhyen koetun pystyvyyden tarpeen tyydyttämättä jäämisen jälkeen hän oli löytänyt tälle tarpeelle uuden kanavoimisen kohteen. Aiemmin hänen elämässään jääkiekkotoimintoon vahvasti kytköksissä olleen koetun pystyvyyden tarpeen tyydyttäminen kanavoitui jälleen urheilutoimintaan, mutta tällä kertaa uuden roolin siivittämänä valmentajatoiminnon kautta.

Timon elämässä oli nyt kolme tärkeää toimintoa. Perheen kanssa toimiminen sosiaalisella toiminnan tasolla oli etusijalla. Sen jälkeen tulivat yhteiskunnallisen toiminnan tason työtoiminto ja sosiaalisen tason valmentajatoiminto. Psykologisella toiminnan tasolla Timo oli koko ajan suunnannut toimintaansa haluamaansa suuntaan. Hänen motiivien hierarkia oli saanut uusia painotuksia lapsen syntymisen ja jääkiekkotavoitteiden toteutumisen jälkeen, ja nykyinen toimintojen kenttä näytti tukevan tätä uutta motiivien hierarkkista järjestäytymistä. Näin Timon elämässä oli välivaiheen pientä päämäärätöntä hetkeä lukuun ottamatta ollut koko ajan mielekästä toimintaa.

7.2.2 Toiminta tyypillisessä kriisisiirtymässä

Jari oli aloittanut omasta tahdostaan psyykkisen ja praktisen jääkiekkotoiminnan harjoittamisen neljävuotiaana. Siitä lähtien hän oli myös haaveillut jääkiekkoilijan ammatista. Praktinen koulunkäyntitoiminta ei ollut tuntunut Jarista koskaan kovin mielekkäältä ja niinpä hän mieluummin harjoitteli kovasti päivittäin. 17-vuotiaana hän nousi oman kotikaupunkinsa edustusjoukkueeseen. Suoritettuaan peruskoulun Jari tuli siirtymäepisodinsa esivalmistautumisvaiheeseen, sillä hän oli ajatellut hankkivansa kaiken varalle ammatin. Hän ohjasi psyykkisesti toimintaansa suorittaessaan praktisesti ammattikoulussa muurarinlinjan. Koulutuksen hankkimisen jälkeen Jari keskittyi kokonaan jääkiekon

pelaamiseen, koska ajatteli yhtä aikaisen työssä käymisen ja ammattipelaamisen käyvän liian raskaaksi. Jääkiekosta oli muodostunut Jarin elämän ykkösasia. Pelaamisesta nauttimisen lisäksi hän piti erityisesti pukukoppielämästä ja siellä käydyistä ”väritystuokioista”, joissa pelaajat kertoivat erilaisia hauskoja elämäntapahtumia toisilleen. Lisäksi Jari piti siitä, että pienen kaupungin asukkaat tunnustivat hänet kadulla ja hän sai jaella nimikirjoituksia faneille. Jari menestyi kotimaisessa SM-liigassa niin hyvin, että muutaman pelikauden jälkeen sopimustarjouksia alkoi tulla myös ulkomaisista jääkiekkosarjoista. Hän tarttui parhaaseen sopimustarjoukseen ja lähti perheensä kanssa kohti Keski-Eurooppaa. Pelattuaan viisi vuotta Sveitsin kovatasoisessa pääsarjassa, Jari joutui kovan taklauksen uhriksi ja sai vakavan aivotärähdyksen. Lääkäri asetti Jarin pelikieltoon, kunnes voimakkaat pääkivut olivat alkaneet hellittää. Toipumisen jälkeen Jarin sopimusta jatkettiin vielä yhdellä kaudella eteenpäin. Lasten kasvettua kouluikänsä Jari päätti perheensä kanssa palata kotimaahan. Useimmat jääkiekon SM-liigajoukkueista olivat kiinnostuneita tarjoamaan Jarille pelaajasopimuksen ja niinpä hän päätyi jälleen valitsemaan taloudellisesti parhaan sopimustarjouksen. Uusi kausi alkoi ja Jari ehti pelata vain kolme ottelua ennen kuin joutui jälleen kovan päähän kohdistuneen taklauksen uhriksi. Aivotärähdystä tällä kertaa tutkineen lääkärin tuomio oli ankara: peliura loppuu nyt, jos aiot vielä joskus viettää normaalia elämää. Jari tuli siirtymäepisodinsa uran päättymisvaiheeseen. Jari ei halunnut millään uskoa todeksi sitä, että hänen peliuransa olisi jo nyt ohi. Psykkinen toiminta korostui nyt Jarin elämässä, sillä hän elätteli yhä toiveita toipumisesta ja kaiken ennalleen palaamisesta. Jäähallilla käyminen oli tuskallista, sillä tuntui kuin hän olisi vain ulkopuolisena katsellut muiden pelaamista kuulumatta itse enää jääkiekkoilijoiden ryhmään. Jarista myös tuntui, että kaikki henkilöt, jotka tunsivat hänet jääkiekkoilijana, suhtautuivat häneen eri tavalla kuin aikaisemmin: he eivät tuntuneet enää olevan kiinnostuneita Jarin elämästä. Lopulta Jari hyväksyi ajatuksen, ettei hän enää voi jatkaa peliuraansa. Hän tunsu voimakasta pettymyksen tunnetta, sillä niin moni tavoitteista oli jäänyt saavuttamatta. Lisäksi tuntui pahalta, ettei hän enää ollut osa jääkiekkoilijaryhmää, joka oli ennen ollut niin tärkeässä asemassa hänen elämässään. Jari tuli siirtymäepisodinsa välivaiheeseen. Hän halusi ottaa etäisyyttä jääkiekkoon eikä käynyt jäähallilla kahteen vuoteen. Hänen teki mieli ajatella aivan muita asioita. Hän oleskeli itseksensä kotonaan ja mietti psykkinisesti, mitä haluaisi elämällään tehdä. Välillä päivisin tuli käytyä baareissa päiväkaljalla, mutta siihen Jari ei halunnut elämänsä lipeävän. Lisäksi hän oli huomannut, että kaupungilla kulkiessaan kaikki ihmiset eivät enää tulleetkaan tervehtimään häntä, vaan heidän huomionsa oli siirtynyt jo kaupungin uusiin urheiluidoleihin. Pian tuli taas tunne, että olisi mukavaa päästä mukaan päivätoimintaan. Nyt Jarin elämässä korostui taas praktinen toiminta, sillä hän haki ja sai nopeasti töitä kaupungilta muurarina. Näin Jari tuli siirtymäepisodinsa ”uusi elämäntilanne” -vaiheeseen. Muurarin työ ei kuitenkaan ollut ollenkaan Jarin mieleen, sillä mieluummin hän olisi tehnyt sellaista työtä, jossa sai olla yhdessä ihmisten kanssa ja hän olisi kokenut olevansa hyvä. Hän ehti tehdä töitä kaupungilla vain muutaman kuukauden ennen kuin eräs hänen tutuistaan pyysi mukaan pyörittämään uutta autokauppaa. Jari tarttui oitis tähän tilaisuuteen ja vaihtoi alaa. Autokauppiaana hän sai taas olla praktisen toiminnan kautta enemmän tekemisissä ihmisten kanssa ja tehtyjen kauppojen yhteydessä hän koki pystyvänsä taas hienoihin suorituksiin. Mutta edelleen Jaria kaihersivat ajoittain psykkinisesti ajatukset siitä, että hän olisi voinut pelata ilman loukkaantumista vielä kymmenisen vuotta. Kun arki oli jatkunut uudessa työpaikassa muutamia kuukausia, Jari huomasi monen vuoden tauon jälkeen taas kaipaavansa praktista jääkiekon pelaamista. Uusi työ oli Jarin mieleen, mutta sisällöltään siinä ei päässyt samankaltaisiin tunnekuohuihin kuin jääkiekkopeleissä oli päässyt. Lisäksi uuden työpaikan yhteisössä ei päässyt muodostumaan vastaavanlaista yhteisöhenkeä kuin jääkiekkoporukoissa oli aiemmin muodostunut. Monen vuoden tauon jälkeen Jari päätti palata takaisin jääkiekkopiireihin. Hän aloitti ikämieskiekon pelaamisen, koska uuden loukkaantumisen vaara kevyessä ikämieskiekossa oli niin vähäinen. Hän oli erittäin tyytyväinen, että oli päässyt takaisin niin sanottuun pukukoppielämään, koska sitä hän oli huomannut kaivanneensa eniten. Kun ikämieskiekko tuli Jarin elämään, hän koki pitkän tauon jälkeen olonsa taas tasapainoiseksi.

Jarin praktinen ja psyykinen jääkiekkotoiminnon harjoittaminen alkoi jo tarhaiässä neljävuotiaana, kun hän liittyi junioriseuraan. Jääkiekko oli Jarille ensimmäinen varsinainen pitkäjänteinen toiminnon kohde, sillä jääkiekkotoiminnon ideaalisena kohteena hämötti haaveissa jääkiekkoilijan ammatti. Jääkiekkotoiminto koostui tässä vaiheessa vielä harvoista harjoitus- ja peliteoista sekä muun muassa laukaus- ja luisteluoperaatioista. Näin Jari oli jo hyvin aikaisessa vaiheessa elämäänsä suunnannut praktista ja psyykkistä toimintaansa kohti yhteiskunnallista toiminnan tasoa, jääkiekkoilijan ammattia. Jääkiekkoilijan ammatin tavoittelemisen oli Jarille elämän ykkösasia koko kouluiän ajan.

Peruskoulun suorittamisen jälkeen Jari tuli siirtymäepisodinsa esivalmistautumisvaiheeseen. Hän laittoi alulle uranjälkeiseen elämään tähtäävän toiminnon aloittamalla praktisen muurarin ammattitutkinnon opiskelemisen. Hän sai kuitenkin jo ensimmäisen ammattikouluvuoden aikana kutsun kotikaupunkinsa edustusjoukkueeseen. Jarin jo saavuttaessa ideaalisen toiminnon kohteensa pelata jääkiekkoa amatikseen, hän päätti kuitenkin psykologisella toiminnan tasolla suorittaa muuraritutkinnon loppuun ammattikoulussa kaiken varalle. Näin hän oli jo aloittanut esivalmistautumisen uranjälkeiseen elämään päättäessään hankkia ammatin yhteiskunnalliseen todellisuuteen kohdistuvan toiminnon seurauksena.

”Sehän meni sillä lailla oikeesti ettämenin aika nuorena edustukseen mukaan. Sillohan edustus pelas ykkösdivaria. Mut kumminkin Oulussa, on ne nyt liigassa tai divarissa niin se on ihan yhtä kova juttu täällä. Sithän mä tietysti kävin koulut. Mä ajattelin heti silloin että mä hankin ammatin. [...] Sit mä kävin kävin ammattikoulun” (H4)

Muuraritutkinnon suorittamisen jälkeen Jari ei enää uhrannut ajatuksiaan uranjälkeiseen elämään. Jarin elämän johtavaa toimintaa oli selkeästi jääkiekon pelaaminen. Hänen motiivien hierarkia oli järjestäytynyt siten, että ensisijaisesti hän halusi olla tiiviisti jääkiekkoporukan kanssa ja sitä kautta tulla tunnistetuksi jääkiekkoilijana kaupungilla. Jääkiekkotoiminto tuki erityisen hyvin näitä motiiveja.

Tulkintani mukaan myös perustarpeet olivat vahvasti kytkeytyneet sosiaalisen ja yhteiskunnallisen toiminnan tasoilla Jarin elämän ykkösasiaan, jääkiekkotoimintoon. Koetun pystyvyyden tarve kytkeytyi erityisesti jääkiekkotoiminnon yhteiskunnalliseen tasoon, sillä se oli toimintaa, jossa Jari koki olevansa erityisen hyvä ja hän sai omasta mielestään muilta arvostusta juuri jääkiekkoilijan ammatin siivittämänä. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve kiinnittyi

jääkiekkotoimintoon sosiaalisella tasolla, sillä Jari nautti kovasti saadessaan toimia yhdessä jääkiekkoporukoiden kanssa. Lisäksi Jarin elämän autonomisuus toteutui psykologisella toiminnan tasolla hänen suunnatessaan elämäänsä ydinmotiivinsa suunnassa.

Jarin jääkiekkotoiminto koki kuitenkin kovan kolauksen, sillä ulkomailla pelatessaan hän joutui kovan taklauksen jälkeen toipumaan kuukausia vakavan aivotärähdyksen seurauksena. Palattuaan ulkomaankierroksen jälkeen takaisin Suomeen ja SM-liigaan, Jari tuli siirtymäepisodinsa uran päättymisvaiheeseen: Jarin jääkiekkotoiminto päättyi ammattilaistasolla toiseen vakavaan aivotärähdykseen. Uran päättyminen vei Jarin kriisiin, sillä hänen elämänsä perusta petti yllättäen.

”Kyllähän siinä herkistyy vähän tiäksää. Kelailee läpi sitä juttua että nykkö tää si saatana on tässä. Ikää oli ny mitä siinä olikin, mutta se että tässä alkaa aika romu oleen vaikka kivaahan tää on. [...] Muutaman kerran meinas tippakin vierähtää silmäkulmaan, että tässäkö tää nyt on, että tän ikänen ja kaikkensa oot antanu. Totta kai sitä aika lohduton on, että loppuks nää pelit sitte tähän [...] kyllähän se tietysti rankkaa oli silloin.” (H4)

Näyttäsi siltä, että Jarin motiivien hierarkia oli vielä tässä vaiheessa säilynyt muuttumattomana. Jarin elämän ydinmotiivina olivat edelleen jääkiekkoporukkaan kuuluminen ja sitä kautta jääkiekkoilijana tunnistetuksi tuleminen kaupungilla. Jääkiekkotoiminnon konkreettisen päättymisen yhteydessä Jarilta häipyi odottamattomasti mahdollisuus kokea näitä mieltymyksiään elämänsä ydinmotiivin suunnassa. Samalla häneltä katkesi odottamatta näkymä tulevaan. Hän ei tiennyt mitä tehdä.

Tulkintani mukaan Jarin homeostaattinen tasapaino kärsi myös kolmen perustarpeen jonkinasteisesta tyydyttämättä jäämisestä, jotka olivat aiemmin kiinteästi kytkeytyneet jääkiekkotoimintoon. Sosiaalisen toiminnan tasolla sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve oli kärsinyt siitä, ettei Jari enää loukkaantumisensa jälkeen tuntenut kuuluvansa jääkiekkoporukkaan, mikä puolestaan vaikutti kielteisesti Jarin itsetuntoon. Koetun pystyvyyden tarve kärsi yhteiskunnallisen toiminnan tasolla, sillä Jari ei tiennyt olevansa missään muussa niin hyvä kuin jääkiekkotoiminnossa. Lisäksi jäähallilla ja kaupungilla liikkuneet ihmiset enää tuntuneet arvostavan häntä eivätkä he jutelleet hänelle jääkiekosta yhtä avoimesti kuin peliuran aikana. Psykologisen toiminnan tasolla autonomisuus oli kärsinyt vakavan loukkaantumisen

seurauksena, sillä Jari ei ollut voinut ohjata praktista toimintaa haluamaansa suuntaan. Näin Jari koki äkillisen muutoksen siirtymäepisodinsa välivaiheessa.

”se oli äärimmäisen raskasta, se oli äärimmäisen raskasta, se että on pelannu tyyliin koko pienen ikäs ja kaikki ihmiset, jotka sä tunnet ja kaikki jotka sun elämästä on kiinnostuneita niin ne on jollain tapaa kiinnostuneita sen kiekon kautta. Ja sitten se kun kaikki niinkun periaatteessa menee siinä, että jos meet käymään jäähallilla niin saat vähän luimistella sielä pitkin seiniä kun et ookaan siellä pelaamassa ja ryhmässä, niin se on niinkun tosi raskasta.” (H2)

Jari päätti ottaa irtioton kaikesta jääkiekkotoimintoon liittyvästä, eikä käynyt kahteen vuoteen jäähallilla ollenkaan. Jääkiekkotoiminnon äkillisen päättymisen myötä Jari ei ollut vielä löytänyt uutta johtavaa toimintaa elämälleen ja se näyttäisi saaneen hänen olonsa tuntumaan huteralta. Tulkintani mukaan Jarin motiivien hierarkia haki siirtymäepisodin välivaiheessa vielä uutta muotoaan sekä perustarpeet vielä uusia kanavoitumisen kohteitaan.

”Tuntu siltä että jotain tarvis tehdä. [...] Tiäksä musta tuntu että joku puuttuu saatana, vaikka joistain päivistä saatto nauttiakin, että mä en ollu jossain junassa tai jossain pyörässä niinkun mukana, et mä en oo jollain jalustalla. Kun mulla ei oo selvyyttä tulevaisuudesta.” (H4)

Yllä olevan aineisto-otteen perusteella on nähtävissä, että Jari hahmotti omaa olemistaan ensisijaisesti suhteessa yhteiskunnalliseen todellisuuteen. Kun Jari ei tiedä minne hän suuntaisi yhteiskunnalliseen todellisuuteen suuntautuvaan toimintaa, hän mieltää tilanteensa olevan jollakin tapaa irrallinen.

Hetkellisen paikallaan olemisen ja arjen irtioton jälkeen Jari päätti ryhtyä taas toimimaan. Hän oli jääkiekkouransa alkuvaiheessa hankkinut muurarin ammattikoulutuksen ja nyt hän päätti aktivoida uudelleen tämän yhteiskunnalliseen todellisuuteen suuntautuneen toiminnon.

Siirtymäepisodin ”uusi elämäntilanne” -vaiheessa uusi muurarin työtoiminto ei välittömästi ollut Jarin mieleen. Uusi työtoiminto koostui erilaisista muurausteoista, jotka koostuivat muun muassa laastausoperaatioista. Jari koki, ettei uusissa työteoissa ja -operaatioissa saanut samanlaisia tuntemuksia kuin jääkiekossa sai. Lisäksi hän ei kokenut uudessa työtoiminnossaan sosiaalisen tason toimintaa samanlaisiksi kuin se oli jääkiekkopiireissä ollut: uudessa työtoiminnossa ei samalla tavalla vitsailtu ja pidetty yhtä. Lisäksi uusi työtoiminto ei ollut Jarin mieleen yhteiskunnallisen toiminnan tasolla, sillä hän ei kokenut saavansa muilta arvostusta muurarina.

Jarin uuden työtoiminnon ensisijainen motiivi oli hankkia perheelle elantoa, ei niinkään toteuttaa itseään kuten aiemmin jääkiekkotoiminnossa, jota Jari edelleen haikaili.

Näyttäisi siltä, perustarpeet eivät olleet kanavoituneet vielä tässä vaiheessa uusiin toimintojen kohteisiin. Uudessa työtoiminnossa Jari ei tuntenut sosiaalisella toiminnan tasolla samanlaista sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta kuin oli jääkiekkoporukoissa tuntenut. Lisäksi hän oli edelleen osittain kiinnittynyt siihen, että jääkiekkoilijan ammatissa ollessaan hän sai arvostusta kaupungilla, mutta uudessa työtoiminnossa tämä koetun pystyvyyden tarpeeseen liittynyt ilmiö ei Jarin mielestä toteutunut. Jari otti tämän vastaan jokseenkin tyytymättömänä.

”sillon kun sä pelaat vaikka tapparassa, sanotaan vaikka että sä oot oman kylän jätkä. Nii onhan se aika kiva mennä tuolla illalla baarissakin. Tuttua on, tiäksä, mooii, mitä äijä, moro, hyvä hässäkkä oli, tiäksä. Ohan se hianoo, tiäksä. Mut sitte kun menee hetki sitä aikaa ni sit sä oot jo vanha peluri. [...] Kun onhan se hienoo kun sä olet urheilija, urheilijahan on hyvä juttu kaupungilla. Niin sitten kun se loppuu niin rupee muita jätkeä tossa tuleen.” (H4)

Jonkin asteisen perustarpeiden tyydyttämättä jäämisen jälkeen Jarin elämään alkoi kuitenkin tulla uusia toimintoja, jotka tulkintani mukaan tyydyttivät tätä perustarpeiden vajetta. Sattumalta eräs hänen ystävästään pyysi Jaria mukaan työskentelemään autokauppaan. Uuden työn kautta Jari koki jälleen päässeensä mukaan sosiaalisella toiminnan tasolla tiiviiseen yhteisöön, jossa Jarin mukaan ainakin jossain määrin vitsailtiin ja pidettiin yhtä. Perustarpeiden näkökulmasta Jari näytti olevan nyt jokseenkin tyytyväinen työhönsä, sillä hän liitti ennen kaikkea sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarpeen työyhteisöönsä. Lisäksi Jari koki jälleen pystyvänsä hienoihin suorituksiin saatuaan myytyjä autoja. Tulkitsen tämän tyydyttäneenkin osittain Jari koetun pystyvyyden tarvetta.

Näin Jarin elämään näyttäisi tulleen uusi mielekäs toiminnon kohde, autokaupan pyörittäminen, joka jokseenkin osui myös yhteen Jarin elämän ydinmotiivien kanssa. Työtoiminto koostui nyt erityisesti myyntiteoista, jotka rakentuivat muun muassa autojen esittelyoperaatioista. Jarin motiivien hierarkia oli järjestäytynyt jääkiekkotoiminnon päättymisen jälkeen siten, että ensisijaisesti hän halusi nyt kuulua tiiviiseen yhteisöön, jossa vitsailtiin ja pidettiin yhtä, sekä halusi saada arvostusta onnistuneesti suoritetuista tehtävistä. Uusi työtoiminto tuki osittain tätä motiivien hierarkista järjestystä. Pitkästä aikaa Jari koki olonsa tyydyttäväksi, sillä uusi

yhteiskunnalliseen todellisuuteen suuntautuva työtoiminto oli vienyt hänen ajatuksiaan pois ikävästi päättyneestä jääkiekkotoiminnosta.

”kun sai sen työn siitä, niin sai sen kaiken ylimääräisen mössön pois tuolta harteilta, sai niinkun uusia asioita ajateltavaksi.” (H2)

Jarin elämään tullut uusi mielekäs työtoiminto tyydytti jokseenkin hänen tärkeäksi kokemiaan motiiveja sekä perustarpeita, mutta edelleen häntä ajoittain vaivasivat saavuttamattomat tavoitteet jääkiekossa. Näyttäisi siltä, että autonomisuuden puuttuminen psykologisen toiminnan tasolla oli nyt vaivannut häntä suhteellisen pitkään. Loukkaantumisen jälkeen hän ei ollut voinut ohjata elämäänsä muutama vuoteen tärkeäksi kokemiensa motiivien suuntaan ja siten hän oli kokenut elämänsä jonkin aikaa merkityksettömäksi (Järventie 2011).

”Mä olin 27, olis ollut tietysti vielä kymmenen vuotta jäljellä. [...] Ehkä vähän semmonen, että harmitti. Olin parhaassa iässä ja pelihommat kulki ja tota näki että siitä olis voinut tulla jotain enemmänkin.” (H8)

”oli niin kovat tavoitteet sen homman kanssa että ei se niinkun, että ne tavoitteet tai pyrkimykset sieltä hävis niin on ehkä jollain tapaa vieläkin vähän pettyny [...] Mä olin kuvitellut, että mä pelaan vielä tyylisiin kymmene vuotta.” (H2)

Jarin henkilökohtainen motiivien hierarkia oli säilynyt suhteellisen muuttumattomana koko siirtymäepisodin ajan. Elämän kuljettua muutamalla vuodella eteenpäin hänen elämäänsä tuli kuitenkin taas toimintoja, jotka tukivat tätä motiivien hierarkkisen järjestäytymistä. Edelleen hän halusi ensisijaisesti elämältään sitä, että sai kuulua tiiviiseen yhteisöön jossa pidettiin yhtä, sekä sitä, että hän sai osakseen arvostusta onnistuneesti suorittamistaan tehtävistä. Uuden työtoiminnon kautta autokaupassa Jari sai osakseen arvostusta tehtyjen kauppojen seurauksena. Lisäksi Uuden ikämieskiekkoilijatoiminnon kautta hän koki jälleen päässeensä mukaan sellaiseen yhteisöön, jossa todella pidettiin yhtä.

Perustarpeiden näkökulmasta koetun pystyvyyden tarve tyydyttyi nyt yhteiskunnallisella toiminnan tasolla työtoiminnon kautta, sillä Jari koki olevansa asiansa osaava autokauppias. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve tyydyttyi erityisesti sosiaalisella toiminnan tasolla ikämieskiekkotoiminnon ja ammatillisen työtoiminnon kautta. Autonomisuus toteutui psykologisella toiminnan tasolla tämän hetkisessä elämäntilanteessa, sillä Jari ohjasi toimintaa tärkeäksi kokemaansa suuntaan. Näin Jari pääsi pitkän tauon jälkeen toteuttamaan elämäänsä tasapainoisesti psykologisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella toiminnan tasoilla.

”Ja sitten äkkiä tuli tiäksä ikämiehet. Puheenjohtaja soitti ja kysy ja sinnehän pääsi tosi nopeesti siihen mikä on mun mielestä tosi tärkeä, siihen pukukoppielämään takasin. Siellä on vanhoja pelureita, äijiä. Se on niin luonnollinen ettei tipu siitä junasta pois, ihan oikeesti. Se on meinaan niin saatanan tärkeä juttu. Sit tunsin taas itensä jollain lailla eläväks kun sai vetää kypärää, no harttarit jää pois, sitte lätyä heittää. [...] Ni sit on taas niinku, jollain lailla tuntuu hienolta. Elämässä on taas jotain.” (H4)

7.2.3 Toiminta tyypillisessä edistyvässä siirtymässä

Raimo aloitti jääkiekkotoiminnan psyykkisen ja praktisen harjoittamisen yhdeksänvuotiaana, kun hänen isänsä vei hänet jääkiekkoseuran harjoituksiin. Urheilullisesti poikkeuksellisen lahjakas Raimo harrasti jääkiekon lisäksi myös kahta muuta urheilulajia, tennistä ja jalkapalloa. Urheilun lisäksi Raimoa kiinnosti miltei kaikki aineet koulussa ja omasta mielestään hän pärjäsi hyvin sielläkin. Teini-ässä Raimon oli valittava harrastamiensa urheilulajien välillä, sillä aika ei millään enää tahtonut riittää kolmen lajin harrastamiseen. Raimo päätyi jääkiekkoon, koska vanhemmat ja valmentajat kannustivat häntä valitsemaan sellaisen lajin, jossa olisi parhaimmat mahdollisuudet ammattilaisuran rakentamiseen. Samaan aikaan Raimo siirtyi yläasteelta lukioon ja harjoittelu jääkiekossa muuttui entistä ammattimaisemmaksi: viiden iltaharjoituksen lisäksi oli kolmena arkipäivänä viikossa aamuharjoitukset ennen oppituntien alkamista. Keskittyminen urheilussa pelkästään jääkiekkoon toi nopeasti tuloksia, sillä 18-vuotiaana Raimo nousi oman kotikaupunkinsa edustusjoukkueeseen. Jääkiekkoilun lisäksi Raimo oli kiinnostunut myös käytännöllisestä lukiokurssien suorittamisesta ja orastava psyykkinen haave korkeakouluopinnoista oli lähtenyt alulle. Näin Raimo tuli jo siirtymäepisodinsa esivalmistautumisvaiheeseen. Raimo vietti vapaa-aikaansa enemmän koulukavereidensa kuin jääkiekkoporukoiden kanssa ja siten hän vietti välillä epätyypillistäkin urheilijan elämää kovasti harjoitellen ja rankasti juhlien. Lukion suorittamisen jälkeen Raimo päätti keskittyä elämässään pelkästään jääkiekkoiluun, vaikka haave luokanopettajan korkeakouluopinnoista oli jo kirkastunut. Raimo halusi jatkaa jääkiekon pelaamista, koska oli tottunut urheilulliseen elämäntyyliin jo pienestä pojasta lähtien, eikä hän kokenut olevansa vielä valmis siirtymään opiskelijaelämään. Pelattuaan vuosia ammattilaisena jääkiekon SM-liigassa, Raimo tuli siirtymäepisodinsa henkisen valmistautumisen vaiheeseen. Hän päätti 25-vuotiaana aloittaa praktisen kasvatustieteen perusopinnojen suorittamisen avoimessa yliopistossa. Avoimen yliopiston joustavien opiskeluaikataulujen sovittaminen yhteen jääkiekkoilijan ammatin kanssa onnistui Raimon mielestä helposti. Pian hän lisäsi uranjälkeiseen elämään valmistavaa praktista toimintaa ja hakeutui sijaisopettajaksi ala-asteelle ja otti töitä vastaan aina silloin kun harjoitus- ja peliaikataulut antoivat myöden. Kahden vuoden opiskelemisen, töiden teon ja ammattilaispelaamisen päällekkäissovittamisen jälkeen Raimo huomasi olevansa kiinnostuneempi opettajan kuin jääkiekkoilijan ammatista. Raimo tuli siirtymäepisodinsa uran päättämisen vaiheeseen. Hän päätti luopua jääkiekkoilijan ammatista 28-vuotiaana. Heti uran konkreettisen päättymisen jälkeen hän tuli siirtymäepisodinsa ”uusi elämäntilanne” -vaiheeseen ja aloitti praktisen valmistautumisen yliopiston kasvatustieteellisen tiedekunnan pääsykokeisiin. Hän pääsi sisälle yliopistoon ensimmäisellä yrittämällä. Opiskelujen edetessä Raimo oli hyvin tyytyväinen, sillä hän koki siirtyneensä elämässä eteenpäin ja kehittyvänsä koko ajan ihmisenä. Raimo koki menneen urheilun olevan hyödyksi myös tulevassa ammatissaan, koska urheilupiireissä hän oli oppinut hyväksi ihmistuntijaksi. Lisäksi Raimo koki, että hän oli nyt ensimmäisen kerran ottanut elämänsä ohjat omiin käsiinsä, sillä praktinen opettajan ammattiin opiskeleminen oli hänen ensimmäinen todellinen omaa elämää koskeva valinta. Opiskeleminen ja silloin tällöin sijaisuuksien tekeminen tuntui Raimosta mielekkäämmältä arjelta kuin ammattijääkiekkoilijan arki oli koskaan tuntunut. Vuosia urheilun urasta luopumisen jälkeen Raimo huomasi kuitenkin kaipaavansa

psykkisesti sellaisia tunnetiloja, jotka olivat olleet päivittäisiä urheilijan elämässä. Opiskelujen ensimmäiset vuodet hän oli käyttänyt reilusti päihteitä ja tilkinnyt sillä tunnevuoristoratojen jättämää aukkoa elämässä. Raimo päätti kuitenkin parantaa elintapojansa: hän jätti päihteet ja aloitti uuden praktisen juoksuharrastuksen.

Raimon jääkiekkotoiminnon psykkinen ja praktinen toteuttaminen alkoi yhdeksänvuotiaana isän kehotuksesta. Jääkiekkotoiminnon lisäksi Raimolla oli samanaikaisesti myös muita tärkeitä toimintoja: tennis, jalkapallo ja koulu. Raimo ei ollut asettanut jotakin toiminnoista etusijalle, vaan motiiviksi näiden kaikkien tekemiseen riitti pelkkä mielenkiinto.

Teini-iässä Raimo oli valinnut elämäänsä kaksi tärkeintä toimintoa: koulun käymisen ja jääkiekon pelaamisen. Jääkiekkotoimintoa hän piti itsestään selvänä osana elämää, koska urheilu oli ollut osa hänen elämäänsä jo lapsuudesta alkaen. Koulutoiminto puolestaan oli Raimon mielestä sekä kiinnostavaa uuden oppimisen näkökulmasta että mukavaa siitä syystä, että hän tapasi parhaimpia kavereitaan aina koulussa.

Perustarpeiden näkökulmasta Raimon sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve näyttäisi olleen jo aikaisessa vaiheessa kytkeytynyt jääkiekkoporukoiden lisäksi sen ulkopuolisiin ryhmiin, joita hän piti ennemminkin lähiryhmänään. Näin Raimon sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve tyydyttyi sosiaalisen tason toiminnassa ennemminkin jääkiekkopiirien ulkopuolella. Koetun pystyvyyden tarve tyydyttyi sosiaalisen toiminnan tasolla sekä koulu- että jääkiekkotoiminnossa, sillä molemmissa Raimo koki pärjäävänsä hyvin. Autonomisuus näytti toteutuvan psykologisen toiminnan tasolla, sillä Raimo teki sitä mistä nautti eniten.

Lukioaikana, siirtymäepisodin esivalmistautumisvaiheessa, Raimo oli aloittanut haaveilemisen luokanopettajan ammatista. Näin uranjälkeiseen elämään tähtäävä toiminto sai alkunsa. Samaan aikaan Raimo menestyi jääkiekkokentillä ja nousi kotikaupunkinsa SM-liigajoukkueeseen. Lukion suorittamisen jälkeen Raimo päätti kuitenkin keskittyä pelkästään jääkiekkotoiminnon eteenpäin viemiseen. Raimo piti motiivinaan jääkiekon pelaamiseen sitä, että hän oli tottunut urheilemaan koko ikänsä, eikä sen paremmin ollut vielä omasta mielestään valmis siirtymään yliopisto-opiskelujen pariin.

Pelattuaan muutaman vuoden ammattilaisena jääkiekon SM-liigassa Raimo käytti yhä enemmän aikaa pohtiessaan tulevaa uutta yhteiskunnallista ammattiaan. Hän suunnitteli psykologisella toiminnan tasolla luokanopettajan ammattiin tähtäävän toiminnon aloittamista.

”tota, mä aloin varmaan miettiin sitä toista ammattia yheksänkytviis kun mä pelasin Lahdessa [...] sillon tuli semmonen niinku ensimmäistä kertaa et ois niinku hyvä tota noinniin olla joku muukin koulutus ja mulla oikeestaan ollu se ookooällä sieltä ihan yheksänkytluvun alusta lähtien että semmonen (...) mä olisin niinkun halunnu mennä jo sinne opiskeleen jo sillon.” (H1)

Luokanopettajatoiminnon praktinen toteuttaminen alkoi Raimon tultua 25 vuoden ikään, kun hän aloitti kasvatustieteiden opiskelemisen avoimessa yliopistossa. Tässä vaiheessa luokanopettajatoiminto koostui vielä harvoista tenttien suorittamisteoista ja lukemisoperaatioista. Kasvatustieteen opintojen edetessä ja opettajan sijaisuuksia tehdessä Raimo koki luokanopettajatoiminnon vahvistuvan omassa toimintojen järjestelmässään. Näin Raimo aloitti jo siirtymäepisodinsa henkisen valmistautumisen vaiheessa orientoitumisen urheilu-uran ulkopuolisiin haasteisiin.

Raimon siirtymäepisodin henkisen valmistautumisen vaiheessa alkaa psykologisella tasolla tapahtua toiminnan ohjaamisen muutoksia, sillä hänen motiivien hierarkia alkaa saada uusia painotuksia. Kun aikaisemmin Raimon elämää ohjannut motiivi oli etupäässä ollut tottumus urheiluun, nyt häntä alkoi ohjata elämässä etenemisen motiivi. Raimo koki, että jääkiekkotoimintonsa kautta hän ei voinut enää ohjata elämäänsä mielekkääksi kokemaansa suuntaan, ja niin jääkiekkotoiminnon teot ja operaatiot alkoivat menettää mielekkyyttään.

”käytännössä oli semmonen lievä kyllästyminen. Kuitenkin sitä alitajusesti niinku voi pahoin silleen että ei niinku ollu enää valmis antaa kaikkeensa, alko miettiin kaikkee vähän niinku varoon, esimerkiks loukkaantumisia jo siinä loppuvaiheessa ja tällstä että ei niinku antanu kaikkee siihen pelaamiseen [...] se uus identiteetti alko rakentuu sielä peliuran aikana jo, että se oli se viimeiset kolme vuotta käytännössä prosessia vaikka siinä pelas ja niinku siirsi sitä ja huijas itteensä niin (...) niinku kuitenkin rakensi siinä niinkun, että rupes enemmän miettiin niinku miten kuuluis elää ja tämmösiä kysymyksiä.” (H1)

Uran päättyminen oli Raimolle vapauttava kokemus. Raimon elämän ydinmotiivin muuttuminen siirtymäepisodin henkisen valmistautumisen vaiheessa oli muodostunut lopulta taakaksi: hän kaipasi elämäänsä muuta sisältöä kuin pelkkää jääkiekon pelaamista. Näin Raimo koki uran konkreettisen päättymisen:

”Että elämä on ihanaa. Että tästä aukee uus elämä, tätä mä oon kaivannu. Semmonen fiilis oli. Mä kuitenkin olin niinkun kaksikytvuotta pelannu jääkiekkoo.”
(H6)

Heti jääkiekkouran lopettamisen jälkeen Raimo tuli siirtymäepisodinsa ”uusi elämäntilanne” -vaiheeseen. Hän aloitti entistä voimakkaammin yhteiskunnalliseen todellisuuteen suuntautuvan luokanopettajatoiminnan praktisen työstämisen, pyrki ja pääsi sisään yliopistoon ensimmäisellä yrittämällä. Opintojen edetessä teoille asetettujen päämäärien toteutumisen kautta Raimo tunsi olonsa hyväksi, koska koki ydinmotiivinsa hengessä etenevänsä elämässä. Raimon mielestä parasta tukea siirtymäepisodissa oli nimenomaan elämässä eteenpäin siirtyminen.

”älyttömän hyvin siinä mielessä että niinku siinä oli se tärkeää et mä olin ylpee siitä mihin mä siirryin, se oli hienompaa kuin se aikasempi. Mä koin että mä pääsin elämässä eteenpäin enkä et mä jouduin elämässä taaksepäin tai polkeen paikoillaan. Se oli mummielestä se isoin juttu, se oli niinku semmonen voitto ittestä et mä pääsin (...) et mä huomasin et mulla riittää niinku potkua sitten siihen että pääsee kouluun ja ennen kaikkea että pystyy oleen siä koulussa että pärjää sielä.” (H1)

”Mä oli jo sillon (urheilu-uran aikana) sisällä isoissa haasteissa. [...] Se korvas ihan kaiken. Sanotaan niinku, että mä olin eläny ihanaa elämää ni sit se nousi niinkun tähtiin. Niinkun aste ylöspäin.” (H6)

Perustarpeiden näkökulmasta Raimo oli pysynyt tyytyväisenä ja hyvinvoivana koko siirtymäepisodinsa ajan. Autonomisuus psykologisella toiminnan tasolla oli toteutunut, koska hän oli kyennyt ohjaamaan toimintaansa tärkeäksi kokemaansa suuntaan. Autonomisuus toteutui myös itse yliopisto-opintojen edetessä: Raimo tunsi myös itsenäistyvänsä, koska hän oli ensimmäistä kertaa tehnyt itse todellisen omaa elämää koskevan valinnan aloittaessaan opinnot. Koetun pystyvyyden tarve oli kanavoitunut melko nopeasti Raimon ensin päästyä sisään yliopistoon ensimmäisellä yrittämällä, myöhemmin hänen huomatessaan ”pärjäävänsä” yliopistossa. Näin koetun pystyvyyden tarve tyydyttyi erityisesti sosiaalisen tason toiminnassa, sillä Raimo huomasi olevansa yhtä hyvä kuin muut. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve oli tyydyttynyt uudessa opiskelijaympäristössä myös sosiaalisen tason toiminnassa, sillä hänelle oli nopeasti muodostunut uusia kaverisuhteita. Tulkintani mukaan sopeutumista uuteen ympäristöön oli helpottanut se, ettei Raimo ollut koskaan ollut sosiaalisesti sidoksissa pelkästään jääkiekkoporukoihin, vaan hänen sosiaalinen lähipiirinsä oli aina ollut jääkiekon ulkopuolelta.

Kun uran lopettamisesta oli kulunut vuosia, Raimo huomasi kuitenkin kaipaavansa entiselle jääkiekkotoiminnolleen ominaisia tunnekuohuja. Nykyinen elämäntilanne uuden johtavan toiminnan myötä oli mielekästä, mutta samaan aikaan hän koki sen melko tasaiseksi. Niinpä Raimo oli alkanut käyttää yhä enemmän päihteitä.

”Jonkunlainen huume poistu sen jääkiekon lopettamisen myötä ja mä voin sanoo, mä oon ihan varma siitä, et sen takia se tuli myöhemmin ne huumejutut, kokaiini. Niistä tuli niinkun huippufiiliksiä. [...] Siis lätkästähän tulee aito, oikeesti suorittamisen jälkeen oikea aito tunne. Tossahan se on vaan keinotekosta, mutta samankaltainen fiilis. [...] Mut tietynlainen, jääkiekon lopettamisen jälkeen tuli sellanen olo ja ajattelin, että miks mulla on taas tällänen olo. Että jotenkin niinkun pyörii tuskissaan. [...] Mä voisin verrata niitä vierotusoireisiin, kun on käyttäny huumeita. [...] Sen verran se vaikutti se lopettaminen. Tyhjiöö ei jääny, mutta se piina tuli joka syksy. Joka ikinen syksy. Että jotain niinkun puuttuu. Oli vähän sellanen epätietonen olo.” (H6)

Tulkintani mukaan jääkiekkotoiminnon motiivi (tottumus urheiluun) oli selvästi jäänyt tässä vaiheessa jo luokanopettajatoiminnon motiivin (elämässä eteneminen) jalkoihin. Yllä olevasta aineistokatkelmasta on kuitenkin tulkittavissa, että jääkiekkotoiminnon motiivi oli selkeästi vielä tärkeällä paikalla Raimon motiivien hierarkiassa, ehkä osin tiedostamattomana. Myöhemmin Raimo päätti kuitenkin lopettaa päihteiden käytön ja aloittaa uuden juoksu-harrastuksen, jonka jälkeen hän tunsikin olonsa entistä tasapainoisemmaksi.

Tulkintani mukaan Raimo oli kyennyt muokkaamaan toimintaansa elämänsä ydinmotiivin suunnassa koko siirtymäepisodin ajan ja siksi tyytyväisyys toimintaan oli ajan myötä lisääntynyt, lukuun ottamatta pientä epätietoisuuden kokemusta uusi elämäntilanne -vaiheessa. Lisäksi perustarpeet olivat päässeet kanavoitumaan vapaasti koko siirtymäepisodin ajan psykologisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella toiminnan tasoilla.

7.2.4 Tyypiteltyjen siirtymäepisodien vertailua

Tasainen siirtymä erosi kriisisiirtymästä ja edistyvästä siirtymästä siten, että sen läpikäyneet eivät kokeneet erityisiä mullistuksia koko siirtymäepisodin aikana. Tasaisessa siirtymässä Timon motiivien hierarkia alkoi muuttua ennen uran varsinaista päättymistä henkisen valmistautumisen vaiheessa. Hänen elämänsä tuli jääkiekon lisäksi muitakin tärkeitä toimintoja, kuten perheen

perustaminen ja siviilityö. Perustarpeet olivat kanavoituneet näissä uusissa toiminnoissa ennen uran päättymistä ja Timon siirtyminen niin sanottuun siviilielämään kävi suhteellisen kevyesti. Timo oli suunnannut toimintaansa siirtymäepisodin esivalmistautumisvaiheessa kohti yhteiskuntaa hankkimalla markkinointialan koulutuksen. Myös tämä helpotti Timon siirtymää elämään urheilun jälkeen.

Kriisisiirtymä erosi kahdesta muusta siirtymäkulusta siten, että sen läpikäyneet joutuivat voimakkaimmin etsimään uutta suuntaa elämälleen jääkiekkotoiminnon päättymisen jälkeen. Kriisisiirtymässä Jarin ura päättyi äkilliseen loukkaantumiseen ja näin hän joutui luopumaan jääkiekkotoiminnostaan omasta tahdosta riippumattomasta syystä. Jarin motiivien hierarkia ei ollut muuttunut ennen uran varsinaista päättymistä ja hän ajautuikin kriisiin, sillä hän ei heti voinut jatkaa elämää ydinmotiiviansa suunnassa. Tulkintani mukaan tasaisessa ja edistävissä siirtymässä motiivien hierarkia alkoi saada uusia painotuksia henkisen valmistautumisen vaiheessa, joka puuttuikin kokonaan kriisisiirtymän läpikäyneiden siirtymäepisodin vaiheista.

Näyttäisi siis olevan tärkeää, että henkisen valmistautumisen vaihe käydään läpi ennen uran päättymistä. Myös perustarpeiden näkökulmasta Jari ajautui siirtymäepisodinsa aikana kriisiin. Autonomia koki kolauksen, sillä Jari ei voinut enää ohjata toimintaansa psykologisella tasolla itselleen tärkeäksi kokemaan suuntaan. Sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve kärsi, sillä Jari oli ennen muuta nauttinut sosiaalisen toiminnan tasolla yhdessä olemisesta jääkiekkoporukan kanssa, eikä hän uran päättymisen myötä kokenut kuuluvansa enää samaan yhteisöön. Koetun pystyvyyden tarve näytti kärsineen yhteiskunnallisen toiminnan tasolla, koska Jari ei heti löytänyt uutta toimintaa elämälleen, jossa olisi kokenut olevansa hyvä. Myöhemmin Jari kuitenkin löysi elämäänsä mielekkästä toimintaa, joka tulkintani mukaan tyydytti perustarpeita kaikilla toiminnan tasoilla sekä kulki ainakin jokseenkin hänen elämänsä ydinmotiivien suunnassa.

Edistynyt siirtymä erosi tasaisesta - ja kriisisiirtymästä siten, että motiivien hierarkia oli selkeästi saanut jo uusia painotuksia ennen uran varsinaista päättymistä. Edistävissä siirtymässä Raimo ohjasi toimintaansa ydinmotiivinsa hengessä mielekkääksi kokemaansa suuntaan ja oli tyytyväisempi elämäänsä jääkiekkouran päättymisen jälkeen. Edistynyt siirtymä erosi tasaisesta – ja kriisisiirtymästä myös siten, että sen kulussa ei ollut havaittavissa ollenkaan siirtymäepisodin vaiheisiin konstruoimaani välivaihetta. Tulkintani mukaan tämä johtui siitä, että edistävissä

siirtymässä tutkituilla henkilöillä jääkiekkotoiminnolle rinnakkainen toinen toiminto oli jo kirkastunut heidän mieliinsä ja siten he tiesivät välittömästi uran päättymisen jälkeen miten toimia eikä uutta toiminnan kohdetta tai motiivia tarvinnut enää pohtia psykologisella tasolla. Edistyvän siirtymän aikana perustarpeet pääsivät kanavoitumaan vapaasti toiminnan psykologisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella tasolla.

Analyysin toisessa vaiheessa etsin siis vastausta tutkimuskysymykseen ”*mitkä ovat haittaavia ja edistäviä tekijöitä siirtymäepisodin onnistumisen kokemuksessa?*” Tästä tulkinallisesta näkökulmasta näyttää siltä, että siirtymäepisodin onnistumisen kokemukseen vaikutti edistävästi se, kun motiivien hierarkian muutos alkoi henkisen valmistautumisen vaiheessa. Silloin uran päättämisen kokemus oli helppo ja se auttoi uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. Lisäksi onnistumisen kokemukseen näytti vaikuttavan edistävästi se, kun uusia motiivien hierarkkista järjestäytymistä tukevia toimintoja löytyi nopeasti jääkiekkouran päättymisen jälkeen. Näin kulkeneessa siirtymäepisodissa mielekkyys toimintaan säilyi koko ajan. Toinen edistävästi siirtymäepisodin onnistumisen kokemukseen vaikuttanut tekijä oli se, että perustarpeet pääsivät kanavoitumaan vapaasti koko siirtymäepisodin ajan toiminnan psykologisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella tasolla. Tärkeätä oli, että psykologisen toiminnan tasolla kyettiin autonomisesti ohjaamaan toimintaa tärkeäksi koettuun suuntaan. Sosiaalisen toiminnan tasolla oli tärkeää, että ennen uran varsinaista päättymistä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve pääsi kanavoitumaan jääkiekkoyhteisöjen ulkopuolisiin yhteisöihin. Lisäksi merkittävää oli, että koetun pystyvyyden tarve pääsi kanavoitumaan uusissa toiminnoissa uran päättymisen jälkeen toiminnan yhteiskunnallisilla ja sosiaalisilla tasoilla.

Siirtymäepisodin onnistumisen kokemukseen vaikutti haittaavasti se, kun motiivien hierarkian painotuksen muutos ei ollut alkanut ennen uran varsinaista päättymistä. Silloin uran päättymistä seurasivat kriisiytyneet vaiheet läpi siirtymäepisodin. Tällaisessa tilanteessa vaikeuksia näytti koituvan siitä, että heti uran päättymisen jälkeen ei löytynyt motiivien hierarkkista järjestäytymistä tukevaa toimintaa ja elämä saattoi silloin tuntua jonkin aikaa merkityksettömältä. Lisäksi siirtymäepisodin onnistumisen kokemukseen vaikutti haittaavasti se, kun perustarpeet eivät päässeet kanavoitumaan toiminnan psykologisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella tasolla. Kun jääkiekkoura päättyi omasta tahdosta riippumattomasta syystä, eikä toimintaa voitu autonomisesti ohjata psykologisella tasolla mielekkääksi koettuun suuntaan,

näytti se aiheuttavan eriasteisia kriisin kokemuksia. Vaikeuksia siirtymäepisodissa näytti ilmenevän myös silloin, kun sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve ei ollut kiinnittynyt sosiaalisen toiminnan tasolla jääkiekkoporukoiden ulkopuolisiin yhteisöihin jääkiekkouran päättymistä. Lisäksi homeostaattinen tasapaino näytti heilahtelevan siitä, kun koetun pystyvyyden tarve ei päässyt kanavoitumaan jääkiekkouran jälkeen uusissa toiminnoissa toiminnan yhteiskunnallisella ja sosiaalisella tasolla.

8. Johtopäätelmiä ja pohdintaa

Tutkielmani liikkeellepanevana voimana on ollut kiinnostus sitä kohtaan, miksi toiset kokevat siirtymäepisodin helpompana prosessina kuin toiset. Olen lähestynyt tätä ongelmaa tarttumalla kokemuksiin, joita suomalaiset entiset jääkiekon SM-liigapelaajat liittävät siirtymäepiisodiinsa. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen ”*millaisia vaiheita kuuluu suomalaisten ammattijääkiekkoilijoiden siirtymäepiisodiin?*” hain vastausta sisällönanalyttisillä menetelmillä pilkkomalla ensin aineiston osiin, kootakseni sen taas uudelleen yhteen informatiivisempaan muotoon. Tuloksena kaikille yhteisiä vaiheita eli yläluokkia erottui viisi: *esivalmistautuminen, henkinen valmistautuminen, uran päättyminen, välivaihe ja uusi elämäntilanne*. Lisäksi aineistosta erottui edellä mainittujen vaiheiden alle kolme tyypillistä siirtymäkulkua, jotka nimesin **tasaiseksi siirtymäksi**, **kriisisiirtymäksi** ja **edistyväksi siirtymäksi**. Tyypilliset siirtymäkulut ja niiden kokemukset asettuivat jokainen eri tavoin muodostamani siirtymäepisodin vaiheiden alle. Tasaisessa siirtymäkulussa edettiin jouhevasti läpi siirtymäepisodin vaiheiden. Kriisisiirtymässä edettiin jokseenkin kriisiytyneiden vaiheiden läpi kohti elämää urheilun jälkeen. Edistyvässä siirtymässä päästiin käsiksi todellisiin mielenkiinnon kohteisiin vasta jääkiekkouran päättymisen jälkeen.

Toiseen tutkimuskysymykseen ”*mitkä ovat haittaavia ja edistäviä tekijöitä siirtymäepiisodin onnistumisen kokemuksessa?*” hain vastausta muodostamani teoriasynteessin näkökulmasta. Onnistuneen siirtymäepisodin¹⁹ kokemuksessa edistäviä tekijöitä näytti olevan kaksi. Ensinnäkin se, että kun motiivien hierarkian muutos alkoi henkisen valmistautumisen vaiheessa, seurasi sitä helppo uran päättämisen kokemus ja kevyt uuteen elämäntilanteeseen sopeutuminen. Lisäksi onnistumisen kokemukseen vaikutti edistävästi se, kun uusia motiivien hierarkista järjestäytymistä tukevia toimintoja löytyi nopeasti jääkiekkouran päättymisen jälkeen. Näin kulkeneessa siirtymäepiisodissa mielekkyys toimintaan säilyi koko ajan. Toinen edistävä tekijä oli se, että perustarpeet pääsivät kanavoitumaan vapaasti koko siirtymäepisodin ajan toiminnan psykologisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella tasolla. Merkittävää oli, että psykologisen toiminnan tasolla kyettiin autonomisesti ohjaamaan toimintaa tärkeäksi koettuun suuntaan ja

¹⁹ Tulkitsin onnistuneiksi siirtymäkuluiksi tasaisen – ja edistyvän siirtymän, koska näissä edettiin siirtymäepisodin vaiheiden läpi ilman suuria vaikeuksia.

sosiaalisen toiminnan tasolla sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve pääsi kanavoitumaan jääkiekkoporukoiden ulkopuolisissa yhteisöissä ennen jääkiekkouran varsinaista päättymistä. Onnistuneen siirtymäepisodikokemusten kannalta merkittävää myös oli, että koetun pystyvyyden tarve pääsi kanavoitumaan jääkiekkouran jälkeen uusissa toiminnoissa toiminnan yhteiskunnallisella ja sosiaalisella tasolla.

Siirtymäepisodin onnistumisen kokemukseen näytti vaikuttavan haittaavasti²⁰ myös kaksi tekijää. Ensinnäkin vaikeuksia näytti ilmenevän, jos motiivien hierarkiassa ei ollut tapahtunut painotuksen muutoksia ennen jääkiekkouran päättymistä. Silloin vaikeudet näyttivät kohdistuvan erityisesti siihen, ettei jääkiekkouran päättymisen jälkeen välittömästi löydetty uusia toimintoja, jotka olisivat tukeneet jääkiekkotoiminnon tavoin motiivien hierarkkista järjestäytymistä. Toinen haittaava tekijä näytti olevan se, että homeostaattinen tasapaino kärsi perustarpeiden tyydyttämättä jäämisestä. Erityisesti autonomisuuden puuttuminen uran päättämisen yhteydessä näytti ennustavan eriasteisia kriisejä, sillä siirtymäkulkua ei pystytty ohjamaan psykologisella toiminnan tasolla mielekkääksi koettuun suuntaan. Vaikeuksia ilmeni myös silloin, kun koetun pystyvyyden tarvetta ei päästy kanavoimaan uusissa toiminnoissa toiminnan yhteiskunnallisella ja sosiaalisella tasolla heti jääkiekkouran jälkeen. Lisäksi kriisiin näytti johtavan se, että sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tarve oli sidoksissa pelkkään jääkiekkoyhteisöön vielä jääkiekkouran päättymisenkin jälkeen. Tutkielman johdantoluvussa esiin nostamani, ammattiurheilijoiden uran päätymisen jälkeen kokema ”tyhjiö” näyttäisi siis olevan kytköksissä juuri toimintaan. Toiminnallinen tyhjiö täyttyy, kun löydetään motiivien hierarkkista järjestäytymistä tukevia, erityisesti yhteiskunnalliseen ja sosiaaliseen todellisuuteen suuntautuvia uusia toimintoja, joissa perustarpeet pääsevät tyydyttymään.

Tässä tutkielmassa saadut tulokset suhteutuvat osin yhteen aikaisemmin tehtyjen siirtymäepisodia koskevien tutkimusten kanssa. Ensimmäisessä analyysiosuudessa konstruoin kolme erilaista tyypillistä siirtymäkulkua, ja niistä edistyvän siirtymän voikin katsoa suhteutuvan yhteen esimerkiksi Allisonin ja Myerin (1988) tutkimuksen kanssa, jossa siirtymäepisoodi nähtiin eräänlaisena ”sosiaalisena uudelleensyntymänä”. Aineistosta konstruoimassani edistyvässä siirtymässä nousi esiin edistyminen elämässä juuri uuden, entistä mielekkäämmän toiminnon

²⁰ Tulkitsin vaikeasti edenneeksi siirtymäepisodin kuluksi kriisisiirtymän, koska siinä edettiin jokseenkin vaikeiden vaiheiden läpi kohti eämää urheilun jälkeen.

löytyessä jääkiekkouran päättymisen jälkeen. Nämä kaksi tulosta limittyvätkin tulkintani mukaan toisiinsa. Stierin (2007) ja Vuolteen (2001) tutkimuksissa päädyttiin puolestaan tulokseen, jonka mukaan siirtymäepisodi ei ollut tutkituille henkilöille erityisen hankala prosessi, vaan pikemminkin se oli asteittainen prosessi psykologisen ja sosiaalisen sopeutumisen alueilla. Tulkintani mukaan ensimmäisessä analyysiosuudessa konstruoimani tasainen siirtymä sopiikin osin yhteen Stierin ja Vuolteen tulkintojen kanssa: molemmissa siirtymäepisodi nähtiin tasaisena ja suhteellisen kevyenä sopeutumisena elämään urheilun jälkeen. Webb, Nasco, Riley ja Headrick (1998) sekä Crookin ja Robertson (1991) tulivat tutkimuksissaan puolestaan tulokseen, että sopeutumisongelmia siirtymäepisodissa voi ilmetä etenkin silloin, kun uran lopettamispäätös jouduttiin tekemään toivottua aiemmin ja itsestä riippumattomista syistä. Kriisisiirtymä vastaa osin näitä tutkimustuloksia, sillä myös kriisisiirtymässä ura päättyi omasta tahdosta riippumattomista syistä ja siten lopettamista seurasi jokseenkin kriisiytyneet vaiheet. Tulkintakehykseni mukaan omasta tahdosta riippumaton syy uran päättymiseen loukkaa autonomisuuden perustarvetta. Juuri autonomisuuden puuttuminen siirtymäepisodin kulussa on tulkintani mukaan yhteydessä homeostaattisen tasapainon heittelehtimiseen.

Svobodan ja Vanekin vuonna 1982 tekemän tutkimuksen mukaan siirtymäepisodista on seurannut päihdeongelmia (Lally 2007). Tutkielmani ehkä yksi yllättävimmistä tutkittujen välisistä yhtäläisyyksistä oli se, että kaikki kaipasivat jääkiekkokentiltä sellaisia tunnekuohuja, joita nykyisessä työ- tai opiskeluelämässä ei ollut saatavilla. Seitsemän kahdeksasta tutkitusta olikin aloittanut uuden urheiluharrastuksen tai palannut takaisin jääkiekkokentille valmentajana tilkitäkseen tunnekuohujen jättämää aukkoa. Yksi tutkituista oli ajautunut käyttämään päihteitä tunnekuohujen vajetta täyttääkseen. Tämän tuloksen perusteella ei voida kuitenkaan sanoa, että entisillä urheilijoilla olisi selkeätä vaaraa joutua ongelmiin päihteiden kanssa.

Brewer, Van Raalte ja Britton (1993) totesivat tutkimuksessaan, että vaikeuksia siirtymäepisodin aikana voi ilmetä etenkin silloin, kun urheilu-ura päättyy loukkaantumiseen eikä urheilun ulkopuolisia identifioitumisen ja itsearvostuksen alueita ole muodostunut ennen sitä. Tulkintani mukaan tämä tutkimustulos osuu osittain yhteen omien tulosteni kanssa, vaikka Brewerin, Van Raalten ja Brittonin tutkimuksessa siirtymäepisodia onkin lähestytty hieman toisenlaisesta teoreettisesta näkökulmasta. Analyysini toisen vaiheen jälkeen tein ensiksi päätelmän, että vaikeuksia siirtymäepisodissa näyttäisi ilmenevän etenkin silloin, kun uusia henkilökohtaista

motiivien hierarkiaa tukevia toimintoja ei ole löytynyt jääkiekkouran päättymisen jälkeen. Lisäksi tulin myös päätelmään, että vaikeuksia näyttäisi ilmenevän myös silloin, kun koetun pystyvyyden tarve ei pääse tyydyttämään uusissa yhteiskuntaan suuntautuissa toiminnoissa jääkiekkouran päättymisen jälkeen. Tulkintani mukaan Brewerin, Van Raalten ja Brittonin (1993) määrittelemän identifioitumisen käsitteen voidaan nähdä tulkitsevan osittain samaa ilmiötä motiivien hierarkian käsitteen kanssa: riippuen siitä, miten henkilökohtainen motiivien hierarkia on järjestäytynyt ennen uran päättymistä, ovat myös urheilun ulkopuoliset identifioitumisen alueet joko olleet olemassa tai eivät ole. Lisäksi Brewerin, Van Raalten ja Brittonin määrittelemä itsearvostuksen alueen käsite sopii tulkintani mukaan hyvin yhteen koetun pystyvyyden tarpeen käsitteen kanssa: molemmissa tulkinnoissa näyttäisi olevan kyse siitä, että siirtymäepisodin aikana voi ilmetä vaikeuksia ellei henkilö koe olevansa hyvä myös jossakin muussa toiminnossa kuin urheilussa uran päättymisen jälkeen.

Aikaisemmissa siirtymäepisodia koskevissa tutkimuksissa ei löytynyt näyttöä pitkäaikaisista sopeutumisongelmista. Myös tutkielmani tulokset puoltavat tätä näkemystä, sillä kaikki tutkitut henkilöt olivat haastatteluhetkellä suhteellisen tyytyväisiä nykyiseen elämäntilanteeseensa.

Tutkielmani avaa uuden näkökulman urheilijoiden siirtymäepisodia koskevaan tutkimukseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa tätä aihetta ei ole lähestytty siirtymäepisodin vaiheiden ja niiden sisältämien siirtymäepisodien kulkujen näkökulmasta. Lisäksi siirtymäepisodien kulkujen välinen vertailuasetelma syvensi ymmärrystä siirtymäepiisodiin liittyvistä edistävästä ja haittaavista tekijöistä: tärkeää on, että uudet toiminnot uran jälkeen tukevat jokaisen henkilökohtaista motiivien hierarkista järjestäytymistä ja että perustarpeet pääsevät kanavoitumaan toiminnassa koko siirtymäepisodin ajan psykologisella, sosiaalisella ja yhteiskunnallisella tasolla.

Tässä tutkielmassa löytynyt uusi näkökulma voisi mahdollisesti tarjota myös välineitä urheilijoiden siirtymäepisodia koskettaviin toimenpiteisiin²¹. Urheileva henkilö voidaan esimerkiksi paikantaa siirtymäepisodia tukevan henkilön toimesta johonkin siirtymäepisodin vaiheista ja sen mukaan pyrkiä auttamaan urheilijaa kohdistamaan toimintaa urheilutoiminnon lisäksi sellaisille alueille, jotka voisivat edesauttaa myönteisiä siirtymäepisodin kokemuksia.

²¹ Tämän tutkielman tulokset eivät ole yleistettävissä, mutta voisivat tarjota lähtökohdan laajemman kvantitatiivisen tutkimuksen toteuttamiselle.

Työskentely urheilijan kanssa voisi esimerkiksi tapahtua niin, että keskustelun avulla pyritään avaamaan ja aktivoimaan ennen urheilu-uran päättymistä sellaisia uusia elämäalueita, jotka tukevat jokaisen henkilökohtaista motiivien hierarkkista järjestäytymistä. Keskustelutyöskentely voisi edesauttaa urheilijaa valmistautumaan siirtymäepisodin aikana tapahtuvaan muutokseen. Erityisesti tällaista valmentautumista kaivattaisiin jääkiekkoilijoiden piirissä, sillä tilastojen mukaan 30 % suomalaisista ammattijääkiekkoilijoista joutuu jättämään pelikentät loukkaantumisen vuoksi (Vuolle 2001), ja silloin edessä voi mahdollisesti olla kriisisiirtymän mukaisia vaiheita. Keskustelun avulla voitaisiin pyrkiä myös siihen, että urheilija alkaa tarpeen vaatiessa aktivoita sosiaalisen elämänsä alueita myös urheilun ulkopuolella. Ehkä tärkeintä on kuitenkin painottaa urheilijalle, että siirtymäepisoodi voi olla pitkä ja kärsivällisyyttä vaativa prosessi, joka ei tapahdu sormia napsauttamalla. Tämän tutkielman päätelmistä voisi olla hyötyä myös yleisesti valmennustoiminnassa. Tärkeää olisikin painottaa valmennuksessa sitä, että urheilijoita tulisi valmentaa kokonaisuutena urheilun lisäksi myös muuta elämää varten.

Toiminnan teoreettinen lähestymistapa pystyi aiemmasta tutkimusperinteestä poiketen tarjoamaan dynamisemmän näkökulman siirtymäepisodissa tapahtuvalle muutokselle. Muutosta ei havainnointi pelkän ulkoisen toiminnan muuttumisen näkövinkkelistä, vaan teoreettisten käsitteiden ansiosta päästiin lähemmäs niitä taustalla vaikuttavia ”mekanismeja”, jotka ohjaavat toimintaa ja sen muutosta. Tutkielmassa havainnointini perustui suurelta osin motiivien hierarkkisen järjestäytymisen tulkitsemiseen ja sitä kautta toimintojen mielekkäysperustaiseen arviointiin. Motiivihierarkian käsitteen ansiosta aineistosta oli mahdollisuus saada ote, joka kunnioitti jokaisen haastatellun persoonallista olemisen tapaa, mutta samalla pystyttiin sanomaan koko aineistosta jotakin yleisesti.

Itsemääräytymisteoriasta irrotetut sosiaaliseen maailmaan kohdistuvat perustarpeet onnistuivat hyvin tilkitsemään sitä teoreettista aukkoa, joka aikaisemmasta tutkimusperinteestä on näyttänyt puuttuvan. Erityisesti autonomian käsitteen ansiosta pystyin saamaan teoreettista ymmärrystä siitä, miksi usein omasta tahdosta riippumatta päättynyt urheilu-ura voi johtaa eriasteisiin kriiseihin ja homeostaattisen tasapainon heittelehtimiseen. Siirtymäepisodissa keskiöön nousee olennaisella tavalla myös koetun pystyvyyden tarpeen kanavoituminen sosiaalisen ja yhteiskunnallisen tason toiminnassa. Tämän tarpeen tyydyttämättä jääminen kuvaakin osuvasti

sitä, miksi urheilijoilla saattaa joskus ilmetä vaikeuksia uuden uranjälkeiseen toiminnon käynnistämisessä: osaaminen uudella alueella ei välttämättä tapahdu hetkessä.

Tutkielmaani varten valitsemani teoreettinen näkökulma ei kuitenkaan kyennyt lisäämään ymmärrystä siirtymäepisodin aikana saadusta ulkopuolisesta tuesta. Ulkopuoliset tuet kuten talous, läheiset ihmissuhteet, työ ja tunnettavuus jäivät osin irrallisiksi teoreettisen viitekehyksen näkökulmasta katsoen, sillä analyysissä keskityttiin intentionaalisen psyykkisen ja praktisen toiminnan kuvaamiseen eikä näin ollen henkilön ulkopuolisia resursseja otettu samalla tavalla huomioon. Tällaiset ulkopuoliset tuet saattavat silti joissakin tapauksissa olennaisella tavalla auttaa yli siirtymäepisodin vaiheiden. Oivallisen teoreettisen lähestymistavan edellä mainittujen teoriasynteetin puutteiden tilkitsemiseen olisi ehkä tarjonnut aineiston tarinallinen tulkitseminen. Narratiivisen viitekehyksen hengessä haastatteluista olisi ehkä voinut lähestyä väljemmin tiedon välittäjänä ja rakentajana (Heikkinen 2001, 116).

Toisaalta aineiston tulkitseminen narratiivisesta viitekehyksestä käsin olisi voinut jättää tavoittamatta sellaisia aineiston piirteitä, jotka nousivat tutkielmassani esiin sisällönanalyttisellä menetelmällä. Esimerkiksi tavoittamatta olisi jäänyt analyysin ensimmäisessä vaiheessa muodostamani siirtymäepisodin typologinen malli, joka oli mielestäni olennaisin osa tutkielmani analyysirunkoa.

Hedelmällisiä jatkotutkimuksen alueita voisi olla ainakin kolme. Ensinnäkin, Tutkielmassani vähälle huomiolle jäivät vieroitusoireet, joita entiset urheilijat kokivat uran päättymisen jälkeen. Jatkotutkimuksessa voitaisiin esimerkiksi pyrkiä kuvaamaan, miksi entisille urheilijoille tulee vieroitusoireita ja minkälaisia mahdolliset vieroitusoireet voisivat olla. Lisäksi mielenkiintoista olisi myös tutkia, miten vieroitusoireita tilkitään. Toinen mahdollinen jatkotutkimuksen alue voisi olla julkisuudessa ”riepotellut” entiset urheilusankarit. Tällainen tutkimus pitäisi toteuttaa siten, että aineistonkeruussa huomioidaan ihmisen koko elämänura eikä pelkästään vain siirtymäepisodi elämästä. Kolmannen mahdollisen jatkotutkimusalueen voisi kohdentaa sellaisiin urheilijoihin, jotka eivät ole urheilu-uransa aikana hankkineet koulutusta. Tendenssi kouluttamattomuuteen näyttäisi vahvistuvan tällä hetkellä erityisesti SM-liigapelaajien keskuudessa, sillä tänä vuonna tehdyn kyselyn mukaan (Mäki-Kokkila 2011) noin 36 % SM-liigapelaajista on suorittanut vain peruskoulun.

Lähteet:

Alasuutari, Pertti (1999): Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Vastapaino: Tampere.

Alfermann, Dorothee; Stambulova, Natalia (2007): Handbook of Sport Psychology (3rd edition). "Career transition and career termination". Toim. Tenenbaum, G. & Eklund, R. C. Wiley: New York.

Allison, M.; Meyer, C. (1988): Sociology of Sport Journal 5. "Career Problems and Retirement among Elite Athletes: The Female Tennis Professional". SSJ.

Berger, Peter; Luckmann, Thomas (1994): Todellisuuden sosiaalinen rakentuminen. Tiedonsosiologinen tutkielma. Suomentanut Vesa Raiskila. Gaudeamus: Helsinki. [The Social Construction of Reality, 1966.]

Blinde, Elaine M.; Greendorfer, Susan L. (1985): International Review for Sociology of Sport, vol. 20. "A Reconceptualization of the Process of Leaving the Role of Competitive Athlete". International Sociology of Sport Association (ISSA).

Blinde, Elaine M.; Stratta, Terese M. (1992) The "sport career death" of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exits. Journal of Sport Behavior **15**.

Brewer, Britton W.; Van Raalte, Judy L.; Linder, Darwyn E. (1993): International Journal of Sport Psychology, vol. 24. "Athletic Identity: Hercules' Muscles or Achilles Heel?" University of Tor Vergata: Rome, Italy.

Burr, Vivien (1995): An Introduction to Social Constructionism. Routledge: London.

Crook, Jan M.; Robertson, Sharon G. (1991): International Journal of Sport Psychology, vol. 22. "Transitions Out of Elite Sport". University of Tor Vergata: Rome, Italy.

Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000): The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.

Eskola, Antti (1985): Persoonallisuustyypeistä elämäntapaan. WSOY: Juva.

Eskola, Antti (1982): Vuorovaikutus, muutos, merkitys. Tammi: Helsinki

Eskola, Antti (1971): Sosiaalipsykologia. Tammi: Helsinki.

Eskola, Jari (2001): Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimukse teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-kustannus: Jyväskylä.

Gergen, Kenneth J. (1999): An Invitation to Social Construction. Sage Publications: London.

Harre, Rom (1983): Personal Being. A Theory for Individual Psychology. Basil Blackwell: Oxford.

- Heikkala, Juha; Vuolle, Pauli** (1990): Suomalaisen huippu-urheilijan maailmankuvasta ja huippu-urheilun ideologiasta; Filosofis-painotteinen ja diskurssianalyttinen peruskuvauus. Liikunnan sosiaalitieteiden laitoksen tutkimuksia. Jyväskylän yliopisto.
- Heikkinen, Antero** (1977): Ammattilaisesta amatööriksi. Suomen hiihtourheilun ensi vaihe. Pohjoinen: Oulu.
- Heikkinen, Hannu L.T.** (2001): Ikkunoita Tutkimusmetodeihin II 2001. Toim. Juhani Aaltola ja Raine Valli. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.
- Heikkinen, Hannu L. T** (2000): Tarinan mahti – Narratiivisuuden teemoja ja muunnelmia. Tiedepolitiikka 4.
- Hänninen, Vilma** (2001): Lev Semjonovits Vygotski. Teoksessa: Hänninen, Vilma; Partanen, Jukka; Ylijoki, Helena (toim.) Sosiaalipsykologian suunnannäyttäjiä. Vastapaino: Tampere.
- Hänninen, Vilma** (1992): Toimiva ihminen. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitoksen julkaisuja A 17. Tampereen yliopisto.
- Hänninen, Vilma; Polso, Lea** (1991): Työpaikan menetys elämänmuutoksena. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitoksen sarja A, Tutkimuksia 21. Tampereen yliopisto.
- Hänninen, Vilma; Valkonen, Jukka** (1998): Kunnon tarinoita. Tarinallinen näkökulma kuntoutukseen. Kuntoutussäätiö: Helsinki.
- Järventie, Irmeli** (2011): Sosiaalitieteiden teorioita: Sosiaalipsykologia. Luento 9.3.2011, Tampereen yliopisto.
- Järventie, Irmeli** (1993): Selviytyä Hengiltä: Sosiaalipsykologinen ja sosiaalipsykiatrinen näkökulma itsemurhiin. Stakes: Helsinki.
- Karila, Irma** (1989): Siirtymä Vanhemmuuteen. Jyväskylän Yliopisto. Psykologian laitoksen julkaisuja, 304.
- Laine, Aki** (1997): urheilu loppuu. Loppuuko elämä. Sosiologian pro-gradu –työ. Jyväskylän yliopisto.
- Lally, Patricia** (2007): Psychology of Sport and Exercise 8, s. 85-99. “Identity and athletic retirement: A Prospective Study”. ISSN.
- Leontjev, A. N.** (1977) Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus. Kansankulttuuri: Helsinki.
- Malvela, Miia** (2003): Kilpauimareiden menestymisen ja lopettamisen taustoja. Liikuntapedagogiikan pro-gradu –työ. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Marsh, P.; Rosser, E.; & Harre, R.** (1978): The rules of disorder. Routledge: London.

- Mesikämmen, Jani** (2002). Luonnonjäiltä areenoille, intohimosta leipäpuuksi: ammattilaistumisen avaimia suomalaisessa jääkiekossa. Teoksessa Heikki Roiko-Jokela & Esa Sironen (toim.) Lajien synty. Atena: Jyväskylä.
- Mäkelä, Simo** (1981): Huippu-urheilijan persoonallisuuden rakenne: syvyyopsykologinen tarkastelu. SVUL:n liikuntatieteellinen julkaisusarja ; n:o 27. Suomen valtakunnan urheiluliitto.
- Mäki-Kokkila, Juha** (2011): SM-liigapelaajien koulutustausta: kauden 2010-2011 kyselyn tuloksia. Pelaajayhdistys ry: Helsinki.
- Sillanpää, Olli-Ilmari** (2009): Elämää urheilun jälkeen – Narratiivinen tutkimus urheilu-uransa lopettaneiden kertomuksista. Sosiaalipsykologian Kandidaatin tutkielma, Tampereen yliopisto.
- Sinclair D.; Orlick T.** (1993): Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist* 7.
- Stambulova, Natalia; Stephan, Yannick; Jäphag, Ulf** (2007): Psychology of Sport and Exercise 8, s. 101-118. “Athletic Retirement: A Cross-National Comparison of Elite French and Swedish athletes”. ISSN.
- Stankovich, Christopher E.; Meeker, Darin J.; Henderson, Janet L.** (2001): *Journal of College Counseling*, vol. 4, s. 81-84. “The Positive Transition Model for Sport Retirement”. ACCA.
- Stier, Jonas** (2007): *International Review for the Sociology of Sport*, 42. s. 99-111. “Game, Name and Fame – Afterwards, Will I Still Be the Same? A Social Psychological Study of Career, Role Exit and Identity. ISSA and Sage Publications.
- Suhonen, Alpo** (2002): Kirje Urheilijalle. WSOY: Helsinki.
- Syvänen, Juhani** (1998). Ruskeat kirjekuoret. Teoksessa Välähdyksiä Suomen urheilusta. Suomen Urheilumuseosäätiö: Helsinki
- Tuomi, Jouni; Sarajärvi, Anneli** (2009): Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Jyväskylä.
- Vettenniemi, Erkki** (2008): Suomalaisen Urheilun Synty: Ravisportti 1800-luvulla ja sen vaikutus ihmiskilpailuihin. Suomalaisen kirjallisuuden seura. WS bookwell Oy: Helsinki.
- Vuolle, Pauli** (2001): Jääkiekkoilijan elämäntaival, Jyväskylän yliopisto. Liikunnan kehittämiskeskus: Jyväskylä.
- Vygotski, Lev S.** (1982): Ajattelu ja Kieli. Weilin & Göös: Espoo.

Webb, William; Nasco, Suzanne; Riley, Sarah; Headrick, Brian (1998): Journal of Sport Behavior, vol. 21, Issue 3. "Athlete Identity and Reactions to Retirement from Sports". United States Sports Behavior: Alabama.

Weckroth, Klaus (1988): Toiminnan psykologia. Hanki ja jää: Hämeenlinna.

Internet-lähteet:

Lehtomäki, Paula (2008): SLU, Liikunnan ja urheilun Maailma 3/06, www.slu.fi.
http://www.slu.fi/lum/numero_1_2008/tutkittua/ammattiurheilijoiden_maara_suome/ Luettu 21.1.2011

Nieminen, Risto (2000): Selvitysmiehen ehdotus kansalaistoiminnan ja liiketoiminnan julkisen tukemisen eriyttämisessä noudatettavista periaatteista erityisesti liikuntajärjestöjen osalta. Opetusministeriön toimeksianto: Helsinki.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2000/liitteet/opm_59_nieminen.pdf?lang= Luettu 10.1.2011

Rissanen, Riitta (2006): Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].
<<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 12.08.2011

Saarela, Jarmo (2008): SM-liiganpelaajakysely kaudella 2007-2008. Lehdistöversio. Suomen Jääkiekkoliijat RY: Helsinki.
http://www.sjry.fi/files/u32/Pelaajakysely_Liiga_Lehdist%C3%B6versio.pdf Luettu 10.1.2011

Ura-työryhmä (1999): Urheilijoiden urheilu- ja koulutusuran yhdistäminen. Opetusministeriö: Helsinki.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/1999/liitteet/tr20_99.pdf?lang=fi.
Luettu 11.11.2010

Liitteet:

Liite 1: Haastattelurunko:

Haastattelun tarkoituksena ei niinkään ole kysyä suoria kysymyksiä ja hankkia niihin suoria vastauksia, vaan pikemminkin pyrimme säilyttämään keskusteleavan otteen, mutta kuitenkin niin, että keskustelun painopiste pysyy vastaajan itse esiintuomissa asioissa.

Pyydän välillä kertomaan esimerkkejä ja tarkennusta joihinkin asioihin.

1. Voitko kertoa siitä, miten jääkiekkourasi alkoi?
2. Voitko kertoa, mitä elämässäsi on tapahtunut sen jälkeen kun et ole enää ole ollut ammattiurheilija? (aloita vaikka siitä päivästä kun pelasit viimeisen ammattilaisurapelisi...)
3. Missä vaiheessa uraasi aloitit tosissasi miettimään sitä, että toinen työura on hankittava jossain vaiheessa? (miten se vaikutti sinun silloiseen työhösi, eli ammattilaisjääkiekkoon?) (suunnittelitko tulevaa ammattiasi etukäteen ennen aktiiviuran päättämistä?)
4. Voitko kertoa jääkiekkourasi loppuvaiheista ja siitä, minkälaisia ajatuksia sinulla pyöri päässäsi silloin? (Voitko kertoa enemmän siitä kun pohdit muita vaihtoehtoja elannon hankkimiseksi? Herättikö se minkälaisia tunteita?)
5. Milloin aktiiviurasta luopuminen tapahtui? Voitko kertoa siitä miten koit tämän elämänmuutoksen (miltä on tuntunut?)
6. Voitko kertoa seuraavaksi siitä, miten sinulla on mennyt ”tavalliseen elämään” tai urheilun ulkopuoliseen elämään sopeutuminen? (Pääsitkö helposti alkuun uusissa haasteissa?) (minkälaisia urheilun ulkopuolisia kiinnostuksenkohteita sinulle on tullut?) (Mikä on tällä hetkellä tärkeintä elämässäsi?) (Koetko muuttuneesi ihmisenä aktiiviurasi jälkeen?)
7. Mikä sinulle on ollut kaikista vaikein aika tässä uuden elämänuran muodostamisessa? Vai onko sellaista ollut?
8. Onko jokin asia, mikä on erityisesti auttanut uuden elämänuran muodostamisessa?
9. mikä sinulle on ollut parasta aikaa tähän asti elämässäsi?

Liitetaulukko 2: Analyysiin valitut alkuperäisilmaukset (jouduin jättämään muutamia alkuperäisilmauksia pois tunnistamisen välttämiseksi):

Siirtymäepiisodiin liittyvä alkuperäisilmaus	Pelkistetty tutkitun ilmaus ja ajallinen paikannus siirtymäepiisodissa
<p>tota, mä aloin varmaan miettiin sitä toista ammattia kakstuhatta neljä kun mä pelasin Lahdessa [...] sillon tuli semmonen niinku ensimmäistä kertaa et ois niinku hyvä tota noinniin olla joku muukin koulutus ja mulla oikeestaan ollu se ookooällä sieltä ihan kakstuhatta yks vuodesta lähtien että semmonen (...) mä olisin niinkun halunnu mennä jo sinne opiskeleen jo sillon (H1)</p>	<p><i>uran aikana</i> pohtii urheilu-uran jälkeen tulevaa ammattia (Sisäinen)</p>
<p>tavallaan niin mä elän vieläkin välillä sellasta elämää että jos mulla on niinku semmonen urheilijaolo niin mä käyn ihan normaalisti reenaamassa aamulla, niinku mä tein sillon niinku ammattilais, niin sanotulla ammattilaisuralla. [...]Ja sitten tota käytännössä niinku mä voin elää sitä elämää vieläkin jos mä haluan niinku tietyllä tapaa. Ja sitten kuitenkin tota mä siinä tenniksessä kisailen jonkin verran, osaks senkin takia et mä kaipaen niinku jännitystä, jännitystä elämään ja semmosta niinku totuttua tunnetta mitä ei muusta saanut (H1)</p>	<p><i>uran jälkeen</i> kaippaa ammattilaisurheiluelämästä tunnetiloja nykyiseen elämäänsä (Sisäinen)</p>
<p>älyttömän hyvin siinä mielessä että niinku siinä oli se tärkeää et mä olin ylpee siitä mihin mä siirryin, se oli hienompaa kuin se aikasempi (...) mä koin että mä pääsin elämässä eteenpäin enkä et mä jouduin elämässä taaksepäin tai polkeen paikoillaan. Se oli mummielestä se isoin juttu, se oli niinku semmonen voitto ittestä et mä pääsin (...) et mä huomasin et mulla riittää niinku potkua sitten siihen että pääsee kouluun ja ennenkaikkeaa että pystyy oleen siä koulussa että pärjää sielä (H1)</p>	<p><i>Urheilu-uran jälkeen</i> sopeutuminen normaalielämään onnistunut, koska kokee siirtyneensä elämässä eteenpäin kohti parempaa (Sisäinen ja ulkoinen)</p>
<p>mutta tosiaan on se sanottava että älytön hyöty on ollu siitä urheilusta niinku että melkein joka asiaa mun mielest jollain tasolla pystyy tolla alalla missä mä oon niin peilaan sinne, et se on niinku älytön tällänen ihmistunteuksen ja kokemuksen hyöty mikä sieltä on tullu ittelle (H1)</p>	<p><i>Urheilu-uran jälkeen</i> pohtii menneen urheilu-uran olleen hyödyksi elämässä (Sisäinen)</p>
<p>[...]käytännössä oli semmonen lievä kyllästyminen. Kuitenkin sitä alitajusesti niinku voi pahoin silleen että ei niinku ollu enää valmis antaa kaikkeensa, alko miettiin kaikkee vähän niinku varoon, esimerkiks loukkaantumisia jo siinä loppuvaiheessa ja tällästä että</p>	<p><i>Urheilu-uran päättymisen kynnyksellä</i> orientoituu elämäänsä uudella tavalla (Sisäinen)</p>

ei niinku antanu kaikkee siihen pelaamiseen [...] se uus identiteetti alko rakentuu sielä peliuran aikana jo, että se oli se viimeiset kolme vuotta käytännössä prosessia vaikka siinä pelas ja niinku siirsi sitä ja huijas itteensä niin (...) niinku kuitenkin rakensi siinä niinkun, että rupes enemmän miettiin niinku miten kuuluis elää ja tämmösiä kysymyksiä (H1)	
kotiväki, hyvät kaverit, öö, varmaan niissä niinkun, se tota noinniin, oli niinkun kaikista isoin asia toi että ei niinkun semmosta tukea tarvinnut tohon, että koska mä koin niinkun pääseväni eteenpäin (H1)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kertoo resursseista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa
mä ajattelin et mä alotan opiskelut ja katotaan sen mukaan pelataanko enää. Sit siinä tulikin niin tiiviiksi se alkuvaihe siinä oookooällässä että kiekkohommat käytännössä unohtu ihan kokonaan (H1)	<i>Urheilu-ura päättyy:</i> jääkiekkoura unohtuu opiskelujen alkaessa (Sisäinen)
laji joka niinku tavallaan pelasti sellasen tyhjiön jääkiekon jälkeen mä siirryin käytännössä samantien sotkamon tennisseuran hommiin jossa oon sitten jatkanu niinku siinä liikunnan parissa. [...] siis tietyllä tavalla se seuraa se liikunta tosi vahvasti mukana et kyllä musta tulee semmonen niinku liikunnanparissa työskentelijä vaikka on luokanopettajanakin [...]	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> pohtii pelastuvansa tyhjiöltä uuden lajin turvin ja liikunnallinen elämäntapa säilyy (Ulkoinen)
Alkuperäisilmaus	Alaluokka
mä oon sitä varmaan miettiny ihan siis tyyliin pikkupojasta asti, että siis sen jälkeen kun aika äkkiä sen ymmärsi että pelkällä peruskoulupohjalla millä tänäkin päivänä monet kiekkoilijat on ja ylipäättään urheilijat niin tota, niin sillä ei vaan yksinkertaisesti pärjää täällä (...) et jotain muuta on sitten siihen tehtävä lisäksi ja kyllä se niinkun, ei niin välttämättä kauheen aktiivisena ollua aina se ammatinhankinta siinä peliaikana mutta kyl se takaraivossa koko ajan oli et jotain muutakin on oltava (H2)	<i>Urheilu-uran alkuvaiheessa</i> pohtii muita ammatillisia vaihtoehtoja (sisäinen)
kyl se on ehdottomasti etu, että se on kuitenkin, se on niin hyvää vastapainoo sille pelaamiselle, että ei se oo, mulla ainakin jos mä niinkun pelkästään pelasin niin jossain vaiheessa se homma rupes tökkimään kun niitä, se rupes niinkun valtaamaan liikaa aikaa niin sellanen rentous hävis siitä tekemisestä. se oli ihan selkee että sen huomaa että jotain tarvii olla vastapainoks. (H2)	<i>Urheilu-uran aikana</i> opiskelusta hyödyllistä vastapainoa (ulkoinen)
se oli äärimmäisen raskasta, se oli äärimmäisen raskasta, se että on pelannu tyyliin koko pienen ikäs ja kaikki ihmiset jotka sä tunnet ja kaikki jotka sun elämästä on kiinnostuneita niin ne on jollain tapaa kiinnostuneita sen kiekon kautta. Ja sitten se kun kaikki niinkun periaatteessa menee siinä, että jos meet käymään jäähallilla niin saat vähän luimistella sielä pitkin seiniä kun et ookaan siellä pelaamassa ja ryhmässä, niin se on niinkun tosi raskasta. Varsinkin siinä kohti kun sulla on sellanen jatkuva epävarmuus että pystyykö vielä pelaamaan ja tuleeko tästä enää ikinä mitään. Se oli pitkälti yli vuosi mitä mä sitä	<i>Urheilu-ura päättyy</i> ja kokee lopettamisen raskaaksi loukkaantumisen vuoksi (sisäinen ja ulkoinen)

semmosta epävarmuutta siinä ja sitte sen jälkeen kun mä sen päätöksen tein ja totesin ei tästä kyllä enää mitää tuu ja otin niinkun periaatteessa ihan uuden alun. (H2)	
mä oo vieläkään, et tästä on nyt pari vuotta, kohta kolme vuotta kun sen päätöksen teki, niin en mä oo vieläkään jäähallissa käynyt mutta tota, siis tai oon käyny jäähallissa mut en oo käyny peliä kattoon, tuntuu vaan etten halua mennä. jotenkin tekee mieli tehdä jotain muita asioita kun mennä hallille, se tuntuu jotenkin turhalta. (H2)	<i>Heti urheilu-uran jälkeen</i> ei halua mennä entiselle työareenalleen jäähallille (Sisäinen)
oli niin kovat tavoitteet sen homman kanssa että ei se niinkun, että ne tavoitteet tai pyrkimykset sieltä hävis niin on ehkä jollain tapaa vieläkin vähän pettyny [...] Mä olin kuvitellut, että mä pelaan vielä tyyliin kymmene vuotta. (H2)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kokee pettymyksen tunnetta, koska asetetut tavoitteet urheilussa jäivät saavuttamatta (Sisäinen)
onhan niitä nyt sitten aika montakin juttua, että kyllähän niinkun se että mulla on ollu siinä kohti kun se ura loppu, niin mulla on ollut aika laaja turvaverkko. mulla on ollut perhe, tai siis vaimo siihen aikaan, jonkinlainen koulutus, ja ehkä jollain tapaa pistäny vähän sillein, no just sen verran sai sivuun siitä pelialalta että kesti sen ajan siitä, taloudellisesti kesti siitä uuden työuran alkuun, sen siirtymän. Ja sitten myöhemmin niin kyllähän toi elmo tossa. kun se synty niin se on ollu kyllä, sitä ihminen jaksaa yllättävän paljon tolle. (H2)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kertoo resursseista, jotka autoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa
niin silloin kun se loppu se pelihomma niin siitä aallonpohjasta, nii jos ois menny vaikka se työtahti pidemmälle nii ois ollut kyllä hankalaa. Et se kävi jotenkin just niin jouheesti kun sai sen työn siitä, niin sai sen kaiken ylimääräisen mössön pois tuolta harteilta, sai niinkun uusia asioita ajateltavaksi. (H2)	<i>urheilu-uran jälkeen</i> saa uuden työn kautta uusia asioita ajateltavaksi. (Ulkoinen ja sisäinen)
Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
ysikaks mä pääsin joensuussa opiskeleen tietojenkäsittelyä. Silloin oli selvää että mä hankin jossain vaiheessa sen ammatin ittelleni. Uraan mahtui paljon noita juttuja että tota silloin opiskelu oli niin tärkeä että vaikka silloin oli joensuun kiekko-seura ja se tippu kakkosdivariin niin mä en lähteny kiekon perässä minnekään vaan mä ajattelin että hoidan nyt opiskelut ja pelaan kakkosdivarissa ja siinä vaiheessa ei ollut niinkun kiekollisia tavoitteita vaan itseasiassa ne tuli niinkun myöhemmin ysiviis talvella kun pääsin tänne traiautille. (H3)	<i>Urheilu-uran aikana</i> opiskelee toista ammattia ja pitää sitä tärkeämpänä kuin urheilu-uraa (Sisäinen ja ulkoinen)
mietin et, kelle mä pelaan, miks mä pelaan, mitä mä oikein haluan. Ikäähän oli kun mä lopetin niin kolkyt kaks että siinä tietyllä tapaa oli pelivuusia vielä jäljellä, mut mä ajattelin tietyllä tavalla et pelihommat on nähty. Et kokeillaan jotain muuta. [...] jotenkin se kipinä siihe kiekkohommaan katos (H3)	<i>Urheilu-uran päättymisen kynnyksellä</i> pohtii eksistentiaalisia kysymyksiä ja kyllästyy pelaamiseen (Sisäinen)
se tuntu helpolta tietyllä tavalla ja tota, niinkun esikoinen synty ja sen kanssa oli paljon muutakin touhuamista ja noin niin jotenkin se tuntu helpolta.	<i>Urheilu-uran päättyy</i> ja kokee lopettamisen helpoksi tapahtumaksi (Sisäinen)

(H3)	
mää oon, mut olinhan mä irtikin oikeestaan kaikesta. Ensimmäiset pari kolme vuotta, enhän mä käynyt jäähallilla ollenkaan [...]mut se oli hyvä aika itseasiassa se että, opiskeli siinä ja oli kotona sit. Oli semmonen mahku että sai olla kotona sit sellasen reilu puoltoista vuotta sen paremmin tekemättä mitään. (H3)	<i>Heti urheilu-uran jälkeen</i> kertoo olleensa irti urheilusta ja sitä seuranneesta työelämästä (Sisäinen ja ulkoinen)
veli kysy valmennushommiin. sit mä tota, kummipoika pelas niin mä ajattelin et mä meen vuodeks kattoon. siitä pääsi vähän mukaan hommiin takasin ja sitten omien poikien kautta pääsin takasin hallitouhuihin ja muuhun toimintaan. (H3)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> muodostaa uuden suhteen lajiin (Ulkoinen)
Työelämään pääsin heti kiinni. Projektihommissa aloitin ja sielä oon vieläkin innoparkissa töissä. TYönkuva on vaihtunu tässä matkan varrella vaan. Työnkuva itse asiassa näitten julkisten rahojen kanssa on ollut samaa tota toimialaa. [...]mulla on sillä lailla onni käynyt että aina on ollut tekemistä ja toimintaa [...] (H3)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kertoo päässeensä heti kiinni työelämään (ulkoinen)
Mulla kävi se lapsen syntymän kautta ekanä ja opiskelut oli siinä ja sitten työelämään meni hienosti kronologisesti siinä heti perään niin ei jääny oikeestaan semmosta tyhiötä (H3)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kertoo resurssista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa
Alkuperäisilmaus	Alaluokka
Me tultiin sitten autolla kolmistein sitten pois (Ranskasta). Siihen se sitten oikeestaan loppu, että sit piti ruveta taas ajatteleen siviilielämää niinkun oikeesti. (H4)	<i>Urheilu-ura päättyy</i> ja kertoo lopettamisen hetkestä (ulkoinen)
No sitten tietysti, hetken vedin happea, mietin kaikkee mitä pitäis tehdä, haluaisko ruveta valmentaan. [...] Tuntu siltä että jotain tarvis tehdä. [...] Tiäksä musta tuntu että joku puuttuu saatana, vaikka joistain päivistä saatto nauttiakin, että mä en ollu jossain junassa tai jossain pyörässä niinkun mukana, et mä en oo jollain jalustalla. Kun mulla ei oo selvyyttä tulevaisuudesta. (H4)	<i>Heti urheilu-uran jälkeen</i> kertoo olleensa paikoillaan hetken (Sisäinen)
mä ajattelin että pitää ja täytyy itekin päästä johonkin junaan taas mukaan [...] no mullahan oli sitte työpaikka silloin hämeenlinnan kaupungilla rakennusvirastolla, timpurin paikka. [...] Sit mä olin siellä kunnalla. Sit mä olin hetken siellä ollu niin yks kaveri pyyteli autohommiin kun autot on aina kiinnostanu. Joskus aina kavereiden kanssa kesällä oltiin ostettu ja myyty autoja. No sitten mä menin yhteen haastatteluun autokeskukseen ja sisään pääsin, ja sillä uralla tässä sitä nyt sitten ollaan. Sillain se oikeestaan on menny. (H4)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> työarki muuttuu pakon sanelemana (ulkoinen)
Schän meni sillä lailla oikeesti että menin aika nuorena edustukseen mukaan. Sillohan edustus pelas ykkösdivaria. Mut kumminkin POulussa, on ne nyt	<i>Urheilu-uran alkuvaiheessa</i> opiskelee ammatin (sisäinen ja ulkoinen)

liigassa tai divarissa niin se on ihan yhtä kova juttu täällä. Sithän mä tietysti kävin koulut. Mä ajattelin heti silloin että mä hankin ammatin. [...] Sit mä kävin kävin ammattikoulun (H4)	
Kyllähän siinä herkistyy vähän tiäksää. Kelailee läpi sitä juttua että nykkö tää si saatana on tässä. Ikää oli ny mitä siinä olikin, mutta se että tässä alkaa aika romu oleen vaikka kivaahan tää on. [...] Muutaman kerran meinas tippakin vierähtää silmäkulmaan, että tässäkö tää nyt on, että tän ikänen ja vittu kaikkensa oot antanu. Totta kai sitä aika lohduton on, että loppuks nää pelit sitte tähän [...] kyllähän se tietysti rankkaa oli sillan. (H4)	<i>Urheilu-ura päättyy</i> ulkoisista syistä ja kertoo ”rankoista” lopettamisen tuntemuksistaan (Sisäinen)
Ja sitten äkkiä tuli tiäksä ikämiehet. Puheenjohtaja soitti ja kysy ja sinnehän pääsi tosi nopeesti siihen mikä on mun mielestä tosi tärkeä, siihen pukukoppielämään takasin. Siellä on vanhoja pelureita, äijiä. Se on niin luonnollinen ettei tipu siitä junasta pois, ihan oikeesti. Se on meinaan niin saatanan tärkeä juttu. Sit tunsu taas itensä jollain lailla eläväks kun sai vetää kypärää, no harttarit jää pois, sitte läytyä heittään. [...] Ni sit on taas niinku, jollain lailla tuntuu hienolta. Elämässä on taas jotain. (H4)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kokee elämänsä jälleen mielekkääksi päästessään mukaan ikämieskiekkoiiluun (ulkoinen ja sisäinen)
sillon kun sä pelaat vaikka tapparassa, sanotaan vaikka että sä oot oman kylän jätkä. Nii onhan se aika kiva mennä tuolla illalla baarissakin. Tuttua on, tiäksä, mooii, mitä äijä, moro, hyvä hässäkkä oli tiäksä. Ohan se hianoo, tiäksä. Mut sitte kun menee hetki sitä aikaa ni sit sä oot jo vanha peluri. [...] Kun onhan se hienoo kun sä olet urheilija, urheilijahan on hyvä juttu kaupungilla. Niin sitten kun se loppuu niin rupee muita jätkiä tossa tuleen. (H4)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kokee, että yhteisö ei enää huomioi samalla tavalla kuin peliuran aikana (ulkoinen)
Mun mielestä perheen tuki, ynnätään vähän näitä asioita tästä. Niillä sä pääset niinkun hyvin yli siitä. Sit mulla oli se työpaikka mihin mä meen. Taas tälläseen sosiaaliseen kanssakäymiseen. Ja pelit on vielä lähellä ollu niin ihmisethän koko ajan sun kanssa juttelee ja sä pääset niinkun kertaan sitä. [...] Raha-asiat oli ookoo, tiäksä niinkun sillain oli tasapainossa kumminkin. Mut olihan se itensä kanssa jonkunlaista tasapainottelua. (H4)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> pohtii, mitkä resurssit auttoivat siirtymässä ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa
Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaisu
samanaikaisesti kun mä pelasin, niin mä oon ollut tossa yritystoiminnassa mukana ja mä oon kesäsin ollu siinä töissä ja näin pois päin. Sit mä olin Espoossa sellasessa silkkipainossan pelaikana. Esimerkiks kun mä hämeenlinnassa pelisin niin mä lähin joskun aina puol kuuden aikaan ajaan Espooseen tekeen paperihommia, sitten ajoin kymmeneks tai yhekstoista treeneihin. Et siis senkin takia oli helppo mennä takasin siviilipuolen hommiin kun mulla oli koko ajan se tuntuma siihen olemassa. (H5)	<i>Urheilu-uran aikana</i> käyttää osan aikaansa työssä käymiseen (ulkoinen ja sisäinen)

<p>Se että kun kolmivitosena lopetti, niin olishan sitä voinu vielä jatkaa kun ei enää ollut sitä punaista lankaa että minkä takia koska se oli menny jo sellaseks rutiinisuurittamiseksi ja silloin siinä on sellanen ilo poissa. Silloin on turha jatkaa jos ei enää oo sitä intohimoa sitä kohtaan. [...] tavallaan kun sä olit jo saavuttanut paljon asioita eikä ollut enää henkilökohtaisia tavoitteita, niinkun jotain pisteitä tai muita. (H5)</p>	<p><i>Urheilu-uran päättymisen kynnyksellä</i> pohtii uran päättymistä ja kertoo punaisen langan kadottamisesta (sisäinen)</p>
<p>Itse asiassa se meni hyvin pitkälle sellain kun mä siirryin työelämään, että tavallaan helpotti se että oli niin sanotusti nimee. Esimerkiks se maailmanmestaruus on kuitenkin sellanen niin iso juttu tietyllä tavalla, että se tunnettavuus helpotti toimintaa. Esimerkiks jos mä menin työmaalle, niin ei mun tarvinu lähteä jauhaan kaikennäköstä small talkia tai paskaa vaan päästiin niinkun suoraan toimintaan paljon helpommin kun sut tunnistettiin. (H5)</p>	<p><i>Urheilu-uran jälkeen</i> urheilusta tullut tunnettavuus on helpottanut työtoimintaa</p>
<p>oli hauskaa ja ihmeellistä että oli viikonloput vapaana. Se oli jotain sellasta että siinä meni pitkän aikaa, että se oli sitä parasta antia siinä. [...] loppujen lopuks se kävi aika kivuttomasti, ei siinä ollu mitään. Ei tullu mitään vierotusoireita eikä mitään. Se vaan loppu. [...] mulle se on ollut vaan yks osa tätä elämää. Sen takia on varmaan ollukin helpompi taas siirtyä paikasta toiseen ja asiasta toiseen, koska on tavallaan aikasessa vaiheessa ymmärtäny ettei se oo maailman napa se jääkiekko. Se ei oo se juttu. Tavallaan se on koko ajan kulkenu mukana, niinkun mä sanoin että mä oon ollut mukana yritystoiminnassa koko sen ajan kun mä oon pelannu ja ollu välillä töissäkin siinä välillä ja näin pois päin. En mä oo nostanu jääkiekkoo millekään jalustalle. (H5)</p>	<p><i>Urheilu-ura päättyy</i> ja kertoo luonnollisesta lopettamisen kokemuksestaan (sisäinen ja ulkoinen)</p>
<p>Joo, nyt tuli oikeestaan mieleen, että sitten kun mä lopetin niin oli pitkä aika tavallaan sellasta, että mä päätin etten tee pariin vuoteen yhtään mitään enkä mä tavoitellut yhtään mitään. Niin oikeestaan elämisen laatu on silloin aika huonoo kun sä et tavoittele mitään. Et aina pitää olla jotain. Se on ihan sama mitä. Rakennat vaikka uuden talon tai joku muu päämäärä niin se helpottaa tavallaan sitä elämää. On se mikä tahansa. Sen mä huomasin että se oli oikeestaan sellanen, vois sanoo että lomaannutti. No ei nyt lomaannuttanu mut tavallaan kun ei ollu päämäärää ja sit lähti ettiin sitä uutta mistä sä löydät sen. (H5)</p>	<p><i>Heti urheilu-uran jälkeen</i> tutkittava on paikoillaan ilman tavoitteita (sisäinen)</p>
<p>kun se ura loppuu niin sullahan tavallaan loppuu se intohimo siihen hetkellisesti siihen hommaan. Ja sit kun mä siirryin junioripuolelle niin se intohimo palas, ois kun itseasiassa olisit palannut juurille. Se minkä takia silloin aikanaa aloitti. Sit se rakkaus siihen lajiin ja intohimo siihen lajiin tuli takasin kun sä aloit toimiin niitten nuorten kanssa. [...]</p>	<p><i>Urheilu-uran jälkeen</i> muodostaa uuden intohimoisen suhteen jääkiekkotoimintaan valmentajana (ulkoinen ja sisäinen)</p>

<p>[...] jossain peliuran vaiheessa oli sellanen momentumi, flow päällä. Tavallaan se tunne kun sä oot hyvässä kunnossa ja periaatteessa pystyt tekeen lähes mitä vaan, niin se on ollut sellanen hauska olotila ja tunnistaa se olotila. (H5)</p>	<p>Urheilu-uran jälkeen tutkittu kaipaa fow-kokemuksia peliuralta (sisäinen)</p>
<p>[...] Kaikki ihmisethän tarvii tukea elämänsä jossain vaiheessa. Mä sain sitä läheisiltä ihmisiltä ja sit se auttoi kans kun mä menin töihin. (H5)</p>	<p><i>Urheilu-uran jälkeen</i> kertoo tuesta, joka auttoi yli siirtymävaiheen</p>
<p>Alkuperäisilmaus</p>	<p>Alaluokka</p>
<p>En mä käyny mitään koulua loppuun ikinä. Mä tein kuitenkin duunia. Mä olin talonyhtiössä vahtimestarina, se oli suojatyöpaikka. Ja sit muurauksurssin mä kävin ja muuraushommia mä tein muutaman vuoden. Rakennuksilla olin apumiehenä ja siitä etenin muurarin apuriks. Opin muuraamaan siinä kohtaa, sit mä menin vielä kurssille jonka jälkeen tein niitä hommia jonkun aikaa siinä keikkoilun ohessa. Kivelällä mä olin neljä vuotta, tein kaikkea laborantista, kaikkea muuta tein paitsi en ajanu levittäjää. Levittää siis sen matskun sinne. Kaikkee muuta tein, olin jyrämiehenä ja lapiomiehenä ja neljä vuotta tein sitä sitten. Et se oli niinkun fyysistä työtä rakennusalaan liittyen. Mut mitään varsinaisia kouluja mä en koskaan käynyt. (H6)</p>	<p><i>Urheilu-uran alkuvaiheessa</i> hankkii työkokemusta ja käy ammattikurssin (ulkoinen ja sisäinen)</p>
<p>Mä pelasin kaks viimeistä vuotta sillain, että mulla oli jo ravintola olemassa. Mut se työsarka kävi niinkun niin raskaaks. Meitä oli viis omistajaa siinä ekassa ravintolassa ja sovittiin että kaikki tekee kaikkia duuneja. Sen lisäksi jääkiekko, mulla oli perhe. Kaks lasta. Eihän mun aika riittäny millään. Mä päätin jo sillon vuotta aikasemmin ennen kun mä lopetin, että mä vaan ilmoitan lopettavani nyt. (H6)</p>	<p><i>Urheilu-uran loppuvaiheessa</i> orientoituu urheilun ulkopuolisiin työhaasteisiin ja päättää lopettaa ”vuoden kuluttua” (ulkoinen ja sisäinen)</p>
<p>Että elämä on ihanaa. Että tästä aukee uus elämä, tätä mä oon kaivannu. Semmonen fiilis oli. Mä kuitenkin oli niinkun kaks kyt vuotta pelannu jääkiekkoo (H6)</p>	<p><i>Urheilu-ura päättyy</i> ja kertoo ”ihanasta” urheilu-uran lopettamiskokemuksestaan (sisäinen)</p>
<p>Mä oli jo sillon (urheilu-uran aikana) sisällä isoissa haasteissa. [...] Se korvas ihan kaiken. Sanotaan niinku, että mä olin eläny ihanaa elämää ni sit se nousi niinkun tähtiin. Niinkun aste ylöspäin. (H6)</p>	<p><i>Urheilu-uran jälkeen</i> olo helpottuu saadessaan keskittyä viimeinkin vain yritysasioihin (ulkoinen)</p>
<p>Jonkunlainen huume poistu sen jääkiekon lopettamisen myötä ja mä voin sanoa, mä oon ihan varma siitä, et sen takia se tuli myöhemmin ne huumejutut, kokaiini. Niistä tuli niinkun huippufiiliksiä. [...] Siis lätkästähän tulee aito, oikeesti suorittamisen jälkeen oikea aito tunne. Tossahan se on vaan keinotekosta, mutta samankaltainen fiilis. [...] Mut tietynlainen, jääkiekon lopettamisen jälkeen tuli sellanen olo ja ajattelin, että miks mulla on taas tällänen olo. Että jotenkin niinkun pyörii tuskissaan. [...] Mä voisin verrata niitä vierotusoireisiin, kun on käyttäny huumeita. [...] Sen verran se vaikutti se lopettaminen. Tyhjiöö ei jääny, mutta se piina tuli joka syksy. Joka ikinen syksy. Että jotain niinkun puuttuu. Oli vähän sellanen epätietonen olo. (H6)</p>	<p><i>uran jälkeen</i> kokee vierotusoireita urheilusta, joita myöhemmin täyttää kokaiinilla (sisäinen)</p>

Sit kun elämä oli vaan nivoitunu sen jääkiekon ympärille ja ni sit kun tuli tää ravintolamaailma, helppo siirtymävaihe, niin mä nautin ihan täysin siemauksin.	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kertoo mitkä tekijät auttoivat siirtymävaiheen yli
Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
Sit kun mä lopetin, niin vähän aikaa oli sellasta, että kun mä tein sen päätöksen niin mä sohvalla makoilin siinä, tuli oikein sellanen helpotuksen tunne tavallaan. Se niinkun se kaikki kontrolli mitä on joutunu ittestään pitää, kaikki juomiset ja syömiset ja että täytyy omalla ajallaan pitää kunnostaan huolta silloin kun ei oo niinkun reenejä. Se tavallaan, se paino katos sen yhden päätöksen myötä. Se oli niinkun sellanen aika helpottava olo. Tuntu niinkun heti, että päätös oli niinkun ihan oikee. Ja tota, ei mulla ollu mitään valmiina, mitään työpaikkaa tai mitään. (H7)	<i>Urheilu-ura päättyy</i> ja tekee lopettamispäätöksen sovussa itsensä kanssa ja kertoo helpotuksen tunteesta (sisäinen)
Sit mä siinä varmaan jonkun kuukauden palloilin. (H7)	<i>Heti urheilu-uran jälkeen</i> ”palloilee” kuukauden (Sisäinen)
95-96 -kaudella hämeenlinnassa, Jalon Ripan kanssa kuljettiin ja Ripa oli mua vähän vanhempi niin se oli jo vähän miettiny näitä asioita. Se, tossa kun vuoden aikana ajeltiin niin paljon juteltiin niinkun jääkiekon ulkopuolisistakin asioista. Se niinkun kehotti mua että nyt niinkun, kun ei mullakaan ollu mitään sen parempaa koulutusta. Että nyt kannattaa luoda sellanen niinkun sosiaalinen verkosto tässä niinkun uran aikana. Mä rupesin sitä sitten aika järjestelmällisesti tekeen. Että silloin kun haluttiin sponsoritilaisuuksiin niin mä olin menossa ja loin siellä kontakteja. (H7)	<i>Urheilu-uran aikana</i> aloittaa sosiaalisten kontaktien luomisen urheilu-uran jälkeistä elämää silmällä pitäen (ulkoinen ja sisäinen)
Sanotaanko, että mä pelasin viimeset neljä kautta niinkun sillä mentaliteetillä, kun mullahan oli vaan vuoden sopimuksia. Mä pelaan vuoden kerrallaan ja teen sen päätöksen sitten jossain vaiheessa siinä niinkun kauden loputtua. Mä olin periaatteessa viimeset neljä vuotta vaurautunu sillain, että se voi olla mun viimeinen vuosi. (H7)	<i>Urheilu-uran päättämisen kynnyksellä</i> valmistautuu jättämään urheilu-uransa pelaamalla ”vuoden kerrallaan” (sisäinen)
mulle oli pirun tärkeä se, että mä rupeen tekeen jotain mahdollisimman nopeesti. Etten mä niinkun vuotta tai kahta tuolla haahuile jossain. [...]Mä olin silloin ilveksellä ensin tutussa ympäristössä tekemässä töissä. Ja osan sponsoreista tunsikin henkilökohtasesti. Että siinä mielessä se ilveksen case oli aika iisi. Sitten yrityksessä on tullu niin paljon uutta kolmessa vuodessa, ettei oo ikinä elämässä tullu niin paljon uutta. (H7)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> pääsee hyvin alkuun uusissa työtehtävissä (ulkoinen ja sisäinen)
Mut eihän niinkun mistään työstä mun mielestä, tai en mä oo ainakaan saanu, niin semmosia fiilinkejä ja tunteita mitä niinkun jääkiekosta sai. Niinkun voittamisen ja tappion jälkeen, maalin tekeminen ja	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kaipaa ”tunteenpaloa”, jonka urheilu tarjosi (sisäinen)

onnistuminen. [...]Että eihän tässä niinkun tunteenpalolla olla työssä mukana niinkun taas sitten jääkiekossa ollaan. [...] jotenkin se on niinkun se mitä siitä jää niinkun eniten kaipaamaan. (H7)	
No sanotaanko, että nyt niinkun viimeiset pari vuotta sitä on alkanu miettiin sitä että, tekis niinkun mieli olla vielä mukana jääkiekossa, vaikka valmentaa tai jotain sellasta. Niinkun jotenkin kaipaa sitä nyt vasta niinkun enemmän. Pari ekaa vuotta sen lopettamisen jälkeen ei oikein kaivannukkaan sitä kun se oli niin lähellä siinä että tota. (H7)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> pohtii uudelleen heräävää suhdettansa jääkiekkoon (sisäinen)
varmaan se, että lapset ja perhe ja vaimo on tietysti aika tärkeessä roolissa. Ja tietysti se, että oon ollu töissä sitten heti. Ei oo tullu sellasta. En mä ny niitä paljon sillain mietikkään menneitä. (H7)	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> kertoo resursseista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa
Mäkin kävin tuolla aikuiskoulutuskeskuksessa sellasen markkinointipuolen jutun ja sehän ei hirveesti rasita noita pelihommia. Se on aika hyvä. [...] Se meni tosi sujuvasti sillain, että aamureenit ja siitä syömään ja sitten kouluun. Ihan hyvä setti oli. (H7)	<i>Urheilu-uran aikana</i> opiskelee aikuiskoulutuskeskuksessa ammattitutkinnon (ulkoinen)
Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
[...] mä oon tavallaan opiskellu koko uran ajan. Ei mulle tullu oikeen missään vaiheessa sellasta, että okei, musta ei tuukaan NHL-tähteä, että mä rupeen opiskeleen vaan tavallaan mulle sopi paremmin se että mä opiskelin koko ajan ja käytin aikaa, koska mä väitän että kiekkoilijalla sitä aikaa kuitenkin jää. (H8)	<i>uran aikana</i> opiskelee kiekkoilun ohessa (ulkoinen ja sisäinen)
. Mä olin 27, olis ollut tietysti vielä kymmenen vuotta jäljellä. [...] Ehkä vähän semmonen, että harmitti. Olin parhaassa iässä ja pelihommat kulki ja tota näki että siitä olis voinut tulla jotain enemmänkin.	<i>Urheilu-ura päättyy</i> loukkaantumiseen ja kertoo ”harmituksen” kokemuksistaan ja kertoo tiedostaneensa loukkaantumisriskin (ulkoinen ja sisäinen)
Hyvä että olin opiskellut ja oli sitten toinen maailma mihin mennä ja sit mulla oli just nuorimies syntynyt, että siihen tuli sitten tilalle heti hirveen paljon muuta. Mulla oli tosiaan se, että mä olin siinä kymmenen vuotta opiskellut. Monet siinä vietti paljon aikaa kopissa tai meni sitten kaupungille kahville tai muuten vietti siinä pelikavereiden kanssa paljon vapaa-aikaa. Mulla tietysti kun opiskeli niin se vapaa-aika oli vähän kortilla sitten. Mulla vähän se elämä pyöri muutenkin eri ympyröissä. Että siinä ei tullut sellasta tyhjiötä, koska en koskaan ollut siihen jääkiekkoon sillä tavalla sosiaalisesti sidoksissa. (H8)	<i>Urheilun uran päättymisen jälkeen</i> kertoo resursseista, jotka auttoivat uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa
Se on vähän sellanen homma, että aika harvoin mä koen, että mä teen töitä. Se on mukava elämäntapa ja siinä mielessä tuntuu, että ihan täyspainoista elämää on siinä mielessä viettänyt vuosikausia. (H8)	<i>Urheilu-uran päättymisen jälkeen</i> kertoo nauttivansa nykyisestä elämäntilanteestaan (sisäinen)
sinänsä elämän perustekijät ja palaset eivät menneet kokonaan uusiksi vaan se oli niin, että nyt nää palikat vaan järjesteellään uuteen uskoon pakonsanelemana. Että täytyy ne järjestellä kun ei se auta että me jäädään	<i>Urheilu-uran jälkeen</i> asettaa elämänsä ”palikoita” pakon sanelemana uudelleen (ulkoinen ja sisäinen)

vaan voivottelemaan, että voi vitsi nyt kävi näin. (H8)	
mut olihan ne erilaisia toki, varsinkin kun adrenaliini virtaa ja tota siinä mielessä siitä saa euforisen tilan, jos on tällänen flow-tila. Se oli niinkun hienoo ja tota semmosta. Nykyisessä työelämässä ei kuitenkaan sellasta pääse kokemaan. Se on aika paljon tasasempaa. (H8)	<i>Urheilu-uran päättymisen jälkeen</i> kaipaa aktiivirheiluajalta flow-kokemuksia (sisäinen)
meidän nuorimies syntyi ja just siinä meni oma aikansa touhussa perheen kanssa ja sillä tavalla, että löyty kuitenkin aika nopeesti sisältöä sitten muuten elämään. (H8)	<i>Heti urheilu-uran päättymisen jälkeen</i> kuluu vain hetki, ennen kuin löytää uutta sisältöä elämäänsä. (Sisäinen ja ulkoinen)