

“Minäkuva on muuttunut paljon...nyt edelleen on vaikea esitellä itseään”

Joukkueurheilun lopettamisprosessit ja identiteetin rakentumisen narratiivit

Marie Leivo

Helsingin yliopisto
Valtiotieteellinen tiedekunta
Sosiaalipsykologia
Maisterintutkielma
Tammikuu 2022



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

| | | | |
|--|--|---|---|
| Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta | | Laitos – Institution – Department Sosiaalitieteiden laitos | |
| Tekijä – Författare – Author Marie Emilia Leivo | | | |
| Työn nimi – Arbetets titel – Title Joukkueurheilun lopettamisprosessit ja identiteetin rakentumisen narratiivit | | | |
| Oppiaine – Läroämne – Subject Sosiaalipsykologia | | | |
| Työn laji – Arbetets art – Level Maisterintutkielma | | Aika – Datum – Month and year 4.1.2022 | Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 65 + 3 |
| Tiivistelmä – Referat – Abstract | | | |
| <p>Viime vuosina urheilijoiden hyvinvointi on noussut yleisempään keskusteluun Suomessa. Etenkin aktiiviuran lopettaneiden urheilijoiden arvostus sekä siirtyä pois aktiivuralta on puhututtanut. Tämän tutkielman tavoitteena oli tarkastella sitä, millaisena joukkueurheilun lopettamisprosessi näyttäytyy ja miten entisen joukkueurheilijan identiteetti tarinoissa rakentuu.</p> <p>Aineisto koostui kirjoitetuista tarinoista koskien joukkuelajin lopettamisprosessia SM-tasolla. Aineisto kerättiin anonyymien nettipohjaisen vastauslomakkeen kautta aikavälillä 29.3.2021- 6.4.2021. Tarinoita kertyi entisiltä urheilijoilta seitsemästä eri joukkuelajista yhteensä 21. Teoreettinen lähestymistapa pohjautui sosiaalinen konstruktionismiin, jonka keskiössä on näkemys todellisuuden rakentumisesta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tarkemmin, teoreettisena viitekehystenä tutkielmassa toimi narratiivinen diskursiivinen lähestymistapa, jonka avulla joukkueurheilun lopettamisprosesseja tarkasteltiin laadullisesti.</p> <p>Tulosten perusteella, joukkueurheilun lopettaminen näyttöytyi monivaiheisena prosessina, jossa rakentui erilaisia teemoja ja tapahtumia. Lopettamisprosessin kolme tarinoissa toistuvaa vaihetta ryhmiteltiin päätöstä edeltäväksi tilanteeksi, päätöstilanteeksi ja nykytilanteeksi. Näihin eri vaiheisiin luokiteltiin edelleen erilaisia teemoja, joiden kautta tarinoissa oli kuvattu kyseistä vaihetta. Se mistä syystä lopettamis päätökseen oli tarinoissa päädytty, vaihteli. Päätös oli saattanut olla oma, valmentajan tai vanhempien painostuksesta johtuva tai tilannetekijöiden syytä. Lisäksi nykytilanteen vaiheessa tulkittiin sitä, millaista elämä oli joukkueurheilun lopettamisen jälkeen yksilöllä ollut. Tilannetta nykyään kuvattiin kultaisten muistojen, hyvien elämän oppien, lajin pariin kaipuun sekä haastava sopeutumisen kautta.</p> <p>Tulkintarepertuaarin käsitteen avulla joukkueurheilun lopettamisesta ja identiteetin rakentumisesta kerrottiin erilaisilla painotuksilla. Tulkintarepertuaareja eli puhetapoja valikoitui tarinoista kolme ja niillä kuvattiin lopettamisprosessia suhteessa yhteisöllisyyteen, kilpaurheiluun sekä elämäntapoihin yleisesti. Lisäksi identiteettinarratiiveilla avattiin identiteetin rakentumisen kokonaiskuvaa läpi lopettamistarinoiden. Näitä erilaisia identiteettinarratiiveja esiteltiin vastauksista yhteensä neljä ja ne rakentuivat suhteessa identiteetin hukassa olemiseen, identiteetin vaihtumiseen tai palautumiseen sekä identiteetin vaivattomaan sulautumiseen. Identiteetin muutos rakentui sekä suhteessa kilpaurheilusta että joukkueesta luopumiseen. Tulokset osoittivat, että joukkueurheilun lopettamisprosessi ja identiteetin muutos voivat näyttöytyä niitä läpikäyneille urheilijoille hyvin vaihtelevasti ja ne voivat rakentua myös erittäin haastaviksi kokemuksiksi.</p> <p>Tulokset onnistuivat avaamaan, sitä millaisia vaiheita joukkueurheilun lopettamisprosessiin kuuluu ja minkälaisena prosessi sekä siinä esiintyvä identiteetin muutos narratiivisen analyysin perusteella näyttöytyy. Työ osoitti lisäksi sen, minkälaisiksi lopettamisprosessissa kuvatut haasteet rakentuivat. Näiden tulosten perusteella on mahdollista pystyä paremmin ymmärtämään urheilu-uraa lopettavan joukkueurheilijan kohtaamia haasteita, tukemaan urheilijan hyvinvointia urasiirtymässä sekä ennaltaehkäisemään lopettamisesta urheilijalle koituvia negatiivisia vaikutuksia.</p> | | | |
| Avainsanat – Nyckelord – Keywords Identiteetti, joukkueurheilu, narratiivinen analyysi, tulkintarepertuaari, urasiirtymä | | | |

Sisällys

| | |
|---|-----------|
| 1 JOHDANTO | 1 |
| 2 URHEILU-URAN TUTKIMUS | 3 |
| 2.1 Urheilijan identiteetti | 3 |
| 2.2 Urheilu-uran lopettaminen | 5 |
| 2.3 Joukkueurheilun konteksti lopettamiseen | 7 |
| 2.4 Ryhmäjäsennydet identiteettiä muovaavana tekijänä | 9 |
| 3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT | 10 |
| 3.1 Sosiaalinen konstruktionismi ja diskursiivinen psykologia | 11 |
| 3.2 Narratiivinen lähestymistapa lopettamisprosesseihin ja identiteettiin | 11 |
| 3.3 Tulkintarepertuaarit osana narratiivista lähestymistapaa | 13 |
| 3.4 Tutkimuskysymykset | 13 |
| 4 AINEISTO JA ANALYYSI | 14 |
| 4.1 Aineiston keräys ja rajaus | 14 |
| 4.2 Analyysin eteneminen | 16 |
| 5 TULOKSET | 18 |
| 5.1 Joukkueurheilun lopettamisprosessin kolme vaihetta | 18 |
| 5.2 Joukkueurheilun lopettamisen kerronnan tulkintarepertuaarit | 25 |
| 5.2.1 Yhteisöllisyyden repertuaari | 26 |
| 5.2.2 Kilpaurheilun repertuaari | 31 |
| 5.2.3 Elämänkaaren repertuaari | 35 |

| | |
|--|-----------|
| 5.3 Identiteetin rakentuminen erilaisina identiteettinarratiiveina | 38 |
| 5.4 Identiteetin käsitteen eksplisiittinen käyttö narratiiveissa | 44 |
| 6 DISKUSSIO | 49 |
| 6.1 Yhteenveto | 49 |
| 6.2 Eettisyys ja rajoitukset | 53 |
| 6.3 Yhteiskunnallinen näkökulma urheilu-uran lopettamisen tukeen | 55 |
| 6.4 Lopuksi | 58 |
| LÄHDELUETTELO | 60 |

1 JOHDANTO

Joukkuelajissa jaat arjen yhdessä ja yhtäkkiä olet yksin arjessa. Se oli kauheeta. Edelleen mietin, että elin parhaita vuosiani kun olin osa joukkuetta ja tavoittelin yhteisiä tavoitteita.

Viime vuosina urheilumaailmassa urheilijoiden hyvinvointi on noussut yleisempään keskusteluun Suomessa. Etenkin aktiiviuran lopettaneiden urheilijoiden arvostus ja siirtyminen pois aktiiviuralta on puhututtanut. Suomen Olympiakomitean julkaiseman artikkelin (10.4.2018) otsikossa todettiin, että "Urheilu-uran lopettaminen on aina tiukka paikka" ja artikkeli painotti lopettamisen kynnyksellä olevan urheilijan saaman tuen tärkeyttä. Tutkielmassani tarkastelen joukkueurheilun lopettamisprosesseja narratiivisella diskursiivisella lähestymistavalla. Aineistonani on 21 kirjoitettua tarinaa joukkuelajin lopettamisprosessista SM-tasolla. Pyrin selvittämään sitä, minkälaisena lopettamisprosessi tarinoissa näyttäytyy sekä miten entisen joukkueurheilijan identiteetti tarinoissa rakentuu.

Aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella joukkueurheilun lopettanut saattaa kohdata erilaisia haasteita oman identiteettinsä uudelleen rakentamisessa. Joukkueurheilun näkökulmasta on tärkeää huomioida se, että ryhmällä, johon kukin yksilö ennalta määrättyinä tai omasta tahdostaan kuuluu, on suuri merkitys yksilön elämäkokemuksien määrittäjänä (Abrams & Hogg, 2006). Tästä johdettuna, joukkueurheilulla voidaan ajatella olevan hyvin merkittävä rooli urheilijan elämässä. Lisäksi Grove, Lavallee, & Gordon (1997) ovat todenneet, että urheilijoiden on urheilu-uran lopettamisprosessin aikana sopeuduttava lukuisiin psykologisiin, sosiaalisiin ja ammatillisiin muutoksiin. Näitä eri muutosten ja haasteiden rakentumisia tarkastellaan suhteessa kerättyyn aineistoon. Oman SM-tason

joukkueurheilu-urani valossa uskon lopettamiseen liittyvien haasteiden olevan aihe, joka koskettaa entisiä joukkueurheilijoita. Tämän työn tavoitteena onkin saada lisätietoa siitä, miten joukkueurheilun lopettamisprosessia tarinoissa kuvataan. Lisäksi lopettamistarinoita tarkastellaan urheilijan identiteetin uudelleen rakentumisen näkökulmasta.

Tutkielmassani on kuusi osaa, joiden avulla avaan joukkueurheilun lopettamisprosessia tarkemmin sekä sitä, miten identiteettiä tässä prosessissa rakennetaan. Seuraavassa luvussa esittelen urheilu-uraan liittyvää aiempaa tutkimusta, jonka perusteella olen tutkimuskysymykseni asettanut sekä aiheeni valinnut. Aikaisempi tutkimus on verraten uutta, mikä siinäkin mielessä ilmentää aiheen ajankohtaisuutta. Urheiluun liittyvistä epäkohdista on pikkuhiljaa alettu puhumaan julkisesti ja ymmärretty se, mikä merkitys urheilun lopettamisvaiheella (urasiirtymä) urheilijalle ja hänen tulevaisuudelleen on. Aikaisemman tutkimuksen jälkeen esittelen tutkielmani teoreettista viitekehystä, diskursiivista narratiivista lähestymistapaa tarkemmin. Aineiston esittelen kappaleessa neljä ja sen jälkeen paneudun analyysin etenemiseen ja tarkasteluun. Tämän jälkeen esittelen tulokset, lopettamisprosessien kolmivaiheisuuden, erilaiset lopettamisprosessien tulkintarepertuaarit sekä identiteetin muutoksen narratiivit ja eksplisiittisesti tarinoissa käytetyn identiteetin. Lopuksi kokoan johtopäätökset, joita yhdistän aiempaan tutkimukseen esitellen myös tutkimuksen jatkumahdollisuuksia. Reflektoin myös omaa tutkijapositioniani ja avaan tutkielman rajoituksia sisällyttäen siihen eettistä pohdintaa.

Käytän tutkielmassani käsitteitä tarina ja narratiivi synonyymeinä ja urheilu-uralla, eliittuurheilulla, urheilulla tai kilpaurheilulla viittaa tässä tutkielmassa tarkasteltavaan urheiluun sekä urheilu-uraan.

2 URHEILU-URAN TUTKIMUS

Urheilu-uran lopettamisesta on tehty paljon tutkimusta ja tutkielmassani pyrin osoittamaan sen, miten nimenomaan joukkueurheilun lopettamisprosessi näyttäytyy ja rakentuu yksilön kokeman identiteetin kannalta. Seuraavissa kappaleissa esittelen urheilijan identiteettiin, urheilu-uran lopettamiseen sekä joukkueurheilun kontekstiin liittyvää tutkielman sekä tutkimuskysymysten ja aiheen problematisoinnin kannalta relevanttia tutkimuskirjallisuutta.

2.1 Urheilijan identiteetti

Identiteettiä pidetään yleisesti jonakin, jolla itseä määritellään ja sen avulla voidaan vastata kysymykseen siitä “mitä, mikä ja kuka olen?” (Verkuyten, 2018). Brewer, Van Raalte ja Linden (1993) määrittelevät urheiluidentiteetin tietyksi asteeksi, jolla urheilija samastuu urheilijan rooliin. Toisaalta he näkevät urheilijaidentiteetin rakentuvan moniulotteisen minäkäsityksen puitteissa. Menke ja Germany (2019) pitävät identiteettiä sosiaalisesti rakennettuna ja tähän pohjautuu myös identiteetin käsite tutkielmassani. Käsittelen identiteettiä sosiaalisesti rakentuvana moniulotteisena ilmiönä. Tiettyyn rooliin liittyvät identiteetit, kuten urheilijaidentiteetti kehittyvät siis merkityksien rakentamisen ja tulkinnan kautta erilaisissa sosiaalisissa vuorovaikutuksissa (Ryan, 2018). Weissin (2001) mukaan urheilijat hyödyntävät urheilurooliin (urheilijaidentiteettiin) liittyviä sosiaalisesti rakennettuja normeja, arvoja ja uskomuksia ymmärtääkseen ympäröivää maailmaa. Urheilijaidentiteetti auttaa siis urheilijaa myös toimimaan ja ajattelemaan urheilijalle sopivalla tavalla.

Suurimmalla osalla urheilijoista on jonkinlainen urheilijaidentiteetti, jota voidaan mitata esimerkiksi AIMS-kyselyn (Athletic Identity Measurement Scale) avulla. Kyseinen mittari on pisteytetty seitsemän pisteen Likert-tyyppisillä asteikoilla siten, että korkeammat arvot osoittavat vahvemman identifioitumisen urheilijan rooliin.

(Lavalley, Gordon, & Grove, 1997.) Vahva urheilijaidentiteetti voi vaikuttaa vaikeuksien esiintymiseen sekä emotionaaliseen ja sosiaaliseen sopeutumiseen urheilu-uran jälkeen (Grove, Lavalley, & Gordon, 1997). Urheilijan sitoutuminen urheiluun, ja tästä syystä vähempi muihin sosiaalisiin rooleihin (esim. opiskelija, kumppani, ystävä) investoiminen, johtaa usein vahvan urheilijaidentiteetin muodostumiseen (McPherson, 1980). Tulen tarkastelemaan ja keskusteluttamaan aineistoani edellä mainittujen urheilijaidentiteetin ja urheilu-uran jälkeisten sopeutumishaasteiden tutkimustulosten valossa.

Menken ja Germanyn (2019) mukaan urheilijan rooliin tiukasti rakennettu identiteetti voi vaikuttaa negatiivisesti urheilu-uralta pois siirryttäessä. Heidän tutkimuksessaan urheilusta eläkkeelle siirtymistä verrattiin hyvän ystävän menettämiseen ja jokainen tutkimukseen osallistunut (15) kuvaili siirtymistä pois lajistaan "vaikeaksi" tai "raskaaksi". Taistelu urheilusta luopumisen kanssa ei liittynyt myöskään pelkästään uraan, sillä kyseisen tutkimuksen osallistujat eivät ilmaisseet vahvoja ammattiurheilijatoiveita. Heidän kamppailunsa käsittelivät enemmän urheilijaidentiteetin emotionaalista menetystä. (Menke & Germany, 2019.)

Suomen taitoluisteluliiton (STLL) hiljattain julkaisemassa lopettavan luistelijan materiaalipaketissa todettiin, että urheilijan tulisi kasvattaa kokonaisvaltainen identiteetti urheilijaidentiteetin rinnalle, mikä helpottaisi urheilu-uran siirtymävaiheessa. Kyseinen STLL:n kokoama materiaalipaketti lopettavalle urheilijalle on osoitus siitä, että urheilumaailmassa on alettu tiedostaa urheilijan lopettamisen aikana ja sen jälkeen kohtaamat haasteet sekä ymmärretty, ettei urheilijaa tule jättää läpikäymään prosessiaan yksin.

Myös Menke ja Germany (2019) painottivat useiden identiteettien rakentamista urheilu-uralta pois siirtymisen helpottamisessa. Eri urheilulajeissa on tutkittu urheilu-uran päättymisen mahdollisia yksilöllisiä vaikutuksia urheilijaidentiteetin

heikennyttyä tai siitä kokonaan luovuttua. Tämän tutkielman pääpaino on nimenomaan joukkueurheilun lopettamisprosesseissa ja niiden narratiivisessa, laadullisessa analyysissä. Nämä joukkueurheilun lopettamistarinat sisältävät pohdintaa merkityksellisestä ryhmäjäsenyydestä eli joukkueesta luopumisesta oman itsen (identiteetin) uudelleen määrittelyssä.

2.2 Urheilu-uran lopettaminen

Urheilun uramuutoksia koskeva tutkimus on lisääntynyt asteittain viimeisen kolmen vuosikymmenen aikana. Sen seurauksena tutkijat ovat löytäneet erilaisia urheilijan urasiirtymäprosessin laatua ennustavia tekijöitä, kuten urheiluidentiteetti ja vapaaehtoisuus lopettamispäätöksen suhteen. (Lally, 2007.) On kuitenkin huomioitava, ettei tässä tutkielmassa käsitellä määrälliselle tutkimukselle ominaisia muuttujia vaan pyritään valottamaan laadullisesta näkökulmasta lopettamisprosessin ja identiteetin kokemuksia ja niiden rakentumista narratiivisesti (tarinallisesti).

Menke ja Germany (2019) sekä muut tutkimukset (Park, Lavalley & Tod 2013) ovat osoittaneet suunnitelman laatimisen, koetuista tunteista puhumisen ja siirtymäprosessin aikana itsensä kiireisenä pitämisen toimivan positiivisena selviytymisstrategiana urheilijan eläköityessä. Toisaalta Brownin, Webbin, Robinsonin ja Cotgreaven (2018) mukaan muun muassa avun pyytämisen stigma etenkin mielenterveysongelmien yhteydessä voi olla esteenä avun hakemiseen eliittuurheilu-uran lopettamisprosessissa. Lisäksi he osoittivat, että mikäli urheilijalle tarjotaan tietoa ja tukea lopettamista koskien, helpottaa se hänen lopettamisprosessiaan merkittävästi. Etenkin läheisten ihmisten ja perheen tuki koettiin tärkeänä lopettamisprosessin aikana. Tällainen sosiaalinen tuki vaikuttikin positiivisesti urheilijoiden käsitykseen itsestään (itsetunto). (Brown ym., 2018.) Mielenkiintoista oli, että tuen tarjoaminen muille oli aivan yhtä tehokasta kuin tuen saaminen (Brown, Webb, Robinson, & Cotgreave, 2018), mikä voi viitata sosiaalisuuden ja merkityksellisyyden tärkeyteen. Edellä mainitun perusteella lopettamiseen liittyvien kokemusten ymmärtäminen on tärkeää, jotta tulevaisuudessa

pystytään tarjoamaan enemmän tukea tähän merkittävään muutokseen urheilijan elämässä. Joukkueurheilussa lopettamiseen liittyy vielä vahvemmin kuin yksilöurheiluun sosiaalisuuden ja tärkeän sisäryhmän menetyksen aspekti, johon paneudutaan tässä tutkielmassa lopettaneiden joukkueurheilijoiden kokemusten pohjalta.

Mitä tulee itse lopettamispäätökseen, urheilu-uran päättämisen vapaaehtoisuus eli käsitys hallinnan tunteesta vaikuttaa merkittävästi urheilun jälkeiseen elämään sopeutumisen laatuun (Taylor & Ogilvie, 1994). Erpičin, Wyllemanin ja Zupančičin (2004) tutkimuksesta kävi ilmi, että urheilijat, jotka eivät lopettaneet uraansa täysin omasta tahdostaan vaan esimerkiksi läheisen tai kumppanin sairastumisesta johtuen, kokivat useammin ja vakavampia vaikeuksia kuin vapaaehtoisesti urheilu-uran jättäneet. Nämä tahattomasti lopettaneet kärsivät useammin ja vakavammista psykologisista vaikeuksista, kuten epäpätevyiden tunteesta muussa kuin urheilukontekstissa, itseluottamuksen puutteesta, heikosta itsekunnioituksesta sekä itsetunnosta. Lisäksi he kokivat useammin ja vaikeampia ammatillisia vaikeuksia ja yleisesti haasteita urheilun jälkeisen elämän järjestämisessä. Lisäksi he arvioivat sopeutumistaan urheilun jälkeiseen elämään negatiivisempina kuin urheilijat, joiden päätöstä luopua urheilusta pidettiin vapaaehtoisena. (Erpič ym., 2004; Stambulova, Stephan, & Jäphag, 2007.) Erilaisia lopettamispäätöksen kokemuksia ja niistä seuranneita haasteita kuvataan myös tämän tutkielman aineistossa.

Erpičin ym. (2004) analyysi osoitti, että entiset eliittuurheilijat (urheilleet kansainvälisellä tai kansallisella tasolla jossakin 16 olympialajista) kokivat kokeneensa keskimäärin eniten vaikeuksia psykososiaalisella tasolla ja tätä seurasivat ammatilliset ja psykologiset haasteet. Kolme vaikeinta psykososiaalista tekijää koskien urheilu-uran lopettamisprosessia olivat urheilijan elämäntavan kaipaaminen, urheiluun liittyvän sosiaalisen toiminnan ja ystävien puuttuminen, joita koki noin kuusi kymmenestä entisestä huippu-urheilijasta (Erpič ym., 2004). Tässäkin painottuu

sosiaalisen toiminnan kaipuu, mikä juuri joukkuelajeissa korostuu. Urheilun jälkeiseen elämään sopeutumisen laatuun vaikuttaa myös siirtymävaiheen asteittaisuus (Ogilvie & Taylor, 1993) eli tämä olisi hyvä ottaa huomioon jo lopettamista ajatellessa ja suunnitellessa niin että urheilija saisi tukea lopettamispäätökseen sekä koko siirtymävaiheen prosessiin.

Asteittainen siirtymisprosessi voi vähentää sopeutumisvaikeuksia urheilu-uran jälkeisessä elämässä (Werthner & Orlick, 1986). Lisäksi urheilu-uran lopettamisen tutkimuksissa on todettu, että vaikka joidenkin urheilijoiden mielestä sopeutuminen näihin lopettamisprosessin muutoksiin kestää kauan ollen samalla emotionaalisesti ahdistava kokemus, toisten mielestä prosessi on suhteellisen helppo (Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009). Myös omassa aineistossani lopettamisprosessin kokemuksissa on vaihtelua.

2.3 Joukkueurheilun konteksti lopettamiseen

Myös Pluharin, McCrackenin, Griffithin, Christinon, Sugimoton ja Meehanin (2019) tutkimuksessa todettiin, että joukkueurheilijoilla voi olla pienempi riski sairastua masennukseen. Tämä voisi osittain selittyä yhteenkuuluvuuden sekä merkityksellisyyden tunteella, jonka tärkeään sisäryhmään kuuluminen yksilölle tuo. Heidän tutkimuksensa mukaan suurempi osuus yksilöurheilijoista ilmoitti kokemastaan ahdistuksesta tai masennuksesta joukkueurheilijoihin verrattuna. Tutkimuksessa tutkittiin tarkemmin yksilö- ja joukkueurheilijoiden eroja mahdollisen masennuksen, ahdistuksen ja motivaatioerojen osalta. Verrattuna joukkueurheilijoihin, joista 7 % ilmoitti kokemastaan ahdistuksesta tai masennuksesta, yksilöurheilijoiden kohdalla vastaava luku oli 13 %. Yksilöurheilijat lisäksi harrastivat urheilua joukkueurheilijoihin verrattuna todennäköisemmin tavoitteellisista syistä kuin sen vuoksi, että urheilu on kivaa. Tästä käy ilmi se, että joukkueurheilulla voi todistetusti olla enemmänkin positiivisia vaikutuksia urheilijan hyvinvointiin ja toisin sanoen urheilu-uran lopettaminen joukkueen menettämisen

myötä voi ymmärrettävästi olla haastavaa. Mielenterveyshyödyt voivat tosiaankin vaihdella yksilö- ja joukkueurheilijoiden välillä (Pluhar ym., 2019).

Tutkimusta urheilijoiden urasiirtymästä on paljon ja tutkielmassa tuodaan esille se, miten joukkuelaji ja yksilölle tärkeä ryhmäjäsensuus lopettamisprosessissa näyttäytyvät. Työn keskiössä ovat pohdinnat siitä, minkälaisena joukkuelajin lopettamisprosessi näyttää, millä tavalla ja miten sitä sekä mahdollista identiteetin muutosta kuvataan. Sosiaalisesti identiteetistä on johdettu oletus, että yksilö pyrkii saavuttamaan positiivisen sosiaalisen identiteetin tai ylläpitämään sitä. Positiivinen sosiaalinen identiteetti muodostuu pitkälti verrattaessa omaa sisäryhmää relevantteihin ulkoryhmiin. Mikäli sosiaalinen identiteetti ei jostain syystä ole tyydyttävä, yksilö pyrkii joko jättämään tämän kyseisen ryhmän ja etsimään positiivisemmin erottautuvan ryhmän tai tekemään tämänhetkisestä ryhmästä vielä positiivisesti erottautuvamman. (Tajfel, Turner, Austin & Worchel, 1979.) Edellisellä oletuksella voidaan ajatella, että urheilija, joka lopettaa joukkueurheilun, eikä vastedes enää kuulu kyseiseen positiiviseen ryhmään, joka on muodostanut sosiaalisen identiteetin perustan, saattaa kohdata haasteita. Moni vastaaja onkin tarinoissa tuonut ilmi, ettei työyhteisössä vallitse samanlaista ”yhteishenkeä” tai tiiviyyttä kuin urheilujoukkueessa. Urheilu-uran aikainen joukkueen sisäryhmä onkin vaikeasti korvattavissa, mikä saattaa aiheuttaa tällaisen tyhjyyden tunteen ja vastaajien mainitseman ”identiteettikriisin”. Identiteettikriisi ei tosin kuitenkaan liity ainoastaan joukkueesta luopumiseen vaan myös siihen, ettei yksilö enää koe olevansa oikeutettu kutsumaan itseään urheilijaksi (urheilijaidentiteetti) ja itsensä esittelemisenkin saattaa tuntua vaikealta. Toisin sanoen, sekä aiemmin esitellystä urheilijaidentiteetistä, että joukkueen kautta määrittyneestä sosiaalisesta identiteetistä luopuminen voi olla haasteena.

2.4 Ryhmäjäsennydet identiteettiä muovaavana tekijänä

Verkuytenin (2018) mukaan ihmiset määrittelevät itsensä luokkien ja ryhmien kautta, joihin he kuuluvat. Niin henkilökohtaisessa kuin kaikenlaisissa sosiaalisissa identiteeteissäkin on kyse siitä, "kuka ja mitä olet muille" (Verkuyten, 2018). Sosiaalipsykologinen tutkimus on osoittanut, että sosiaalisella identifikaatiolla on myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen (Haslam, Jetten, Postmes, & Haslam, 2009). Tämä sosiaalisiin ryhmiin samastuminen eli identifioituminen voi tosiaan tutkimusten mukaan lisäksi suojata esimerkiksi ahdistukselta ja masennukselta (Haslam et al., 2009). Abramsin ja Hoggin (2006) mukaan ryhmällä on suuri vaikutus yksilön identiteettiin. Se, että yksilö ymmärtää kuka hän on ja miten hän samastuu muihin (sisä- tai ulkoryhmään) määräytyy suurelta määrin sen mukaan mihin ryhmiin yksilö tuntee kuuluvansa. Joukkueurheilussa ollaan hyvin tiiviisti tekemisissä joukkuelaisten kanssa, useimmiten päivittäin, joten on ymmärrettävää, mikäli yksilö identifioituu vahvasti sekä lajiin että joukkueeseen. Hoggin ja Abramsin (2006) mukaan ryhmäjäsennyksiä korostava sosiaalisen identiteetin teoria painottaa niin sanotusti ryhmää yksilössä. Toisin sanoen osa itseä (eng. self-concept) määrittyy ryhmään kuulumisten kautta (Trepte, 2006). Ihmiset siis kategorisoivat itsensä ja toisensa erilaisten ryhmäkuuluvuuksien kautta ja arvioivat näitä kategorisoiteja. (Tajfel, 1978; Tajfel & Turner, 1979.) Ryhmäjäsennys määrittelee yksilön sosiaalisen identiteetin ja parantaakseen itsetuntoaan ihmiset haluavat kehittää sekä ylläpitää positiivista sosiaalista identiteettiä (Trepte, 2006). Edellä mainitun mukaan ryhmäjäsennyden tärkeys yksilölle voi olla hyvinkin suuri ja näin ollen siitä luopuminen näyttäytyä haastavana. Samalla sekä joukkueen, että oma suoriutuminen kilpailutilanteessa on tärkeää, eikä epäonnistumisia haluta joutua kokemaan, jotta joukkueen mahdollistama positiivinen sosiaalinen identiteetti säilyy.

3 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Kvalitatiivista tutkimusta eli laadullista tutkimusta ja sen käsitettä käytetään kuvaamaan joukkoa lähestymistapoja, joilla analysoidaan tutkimusaineistoa kielen ja kokemusten kautta (Levitt, Bamberg, Creswell, Frost, Josselson & Suárez-Orozco, 2018). Laadullinen tutkimus perustuukin tyypillisesti vähemmälle määrälle tutkittavia tai aineisto-otteita kuin määrälliset tutkimukset, mutta se sisältää yksityiskohtaisempia kuvauksia ilmiöistä. Laadullinen tutkimus ei siis pyri todistamaan hypoteeseja oikeaksi vaan keskittyy intensiivisiin analyyseihin, joissa ollaan mahdollisimman avoimia löydöksille (Levitt ym., 2018). Näin ollen aineistoni, joka koostuu 21 vastaajan kirjoittamista lopettamistarinaista, on laadullisen tutkimuksen näkökulmasta varsin sopivan kokoinen tarkasteltavaksi syvemmin.

Tutkielmani metateoreettisena taustana on relationismi, jonka mukaan maailma koostuu prosesseista ja suhteista ja nämä määrittelevät ja rakentavat asiat ja tapahtumat sellaisiksi kuin me ne kohtaamme (Vesala, s.a.). Relationistinen näkökulma sosiaalipsykologiaan käyttää identiteettiä tulkintakäsitteenä, joka kuvaa kommunikaatiossa ja vuorovaikutuksessa rakentuvia ilmiöitä. Substantialistisessa lähestymistavassa sen puolestaan ajatellaan kuvaavan jo rakentunutta, erillisenä vaikuttavaa ja siten mitattavissa olevaa muuttujaa (Vesala & Niska, 2013).

Teoreettinen lähestymistapani pohjautuu sosiaaliseen konstruktionismiin, jonka keskiössä on näkemys todellisuuden rakentumisesta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen konstruktionismi painottaa kielen merkitystä todellisuuden sekä tapahtumien rakentamisessa. Nykyään sosiaalinen konstruktionismi sisältää useita erilaisia lähestymistapoja tutkimusdatan analysointiin, joita voidaan laajasti kutsua diskurssianalyysiksi. (Burr, 2015.) Diskursiivisen tarkastelun kautta pystytään syventymään tarinoiden analysointiin ja siihen minkälaisia merkityksiä vastaajat lopettamisprosessille sekä identiteetille rakentavat. Vesala ja Niska (2013) toteavat sosiaalipsykologiassa kansainvälisesti

käytettävän jatkuvasti molempia edellä mainittuja lähestymistapoja, mutta substantialistinen näkemys dominoi selkeästi valtavirtatutkimusta. Tutkielmani pyrkiikin tuomaan syvempää ymmärrystä urheilijoiden omien kokemusten sanoittamiselle määrällisen (substantialistisen) tutkimuksen muuttujien rinnalle.

3.1 Sosiaalinen konstruktionismi ja diskursiivinen psykologia

Sosiaalisessa konstruktionismissa tarkastellaan yhdessä sosiaalisesti rakennettua maailmanymmärrystä ja sen voidaan nähdä asettuvan sosiologian ja viestinnän tutkimuskentälle (Galbin, 2014). Gergen (1985) toteaa sosiaalisen konstruktionismin näkökulmaksi, joka uskoo, että suuri osa ihmiselämää on olemassa sellaisena kuin on johtuen sosiaalisista ja ihmisten välisistä vaikutteista. Aineistoa tulen tarkastelemaan diskursiivisen narratiivisen tutkimuksen avulla.

Diskursiivisen psykologian oletuksena on, että merkitykset eivät ole esineiden pysyviä ominaisuuksia maailmassa, vaan ne rakentuvat ja muuttuvat keskustelussa ja vuorovaikutuksessa (Abell, Stokoe, & Billig, 2004; Taylor & Littleton, 2006). Tähän perustan tutkielmassani myös näkökulman identiteettiin ja sen tarkasteluun, puheessa rakentuvaksi ja vahvistetuksi. Abell ym., (2004) kutsuvatkin identiteettiä performatiiviseksi. Tutkielmassani käsittelen identiteettiä asiana, joka muuttuu ja muovautuu tilanteesta riippuen ja johon vaikuttavat niin ympäristö kuin yksilö itsekin. Identiteettejä voi olla monia ja niiden tärkeys on subjektiivinen kokemus.

3.2 Narratiivinen lähestymistapa lopettamisprosesseihin ja identiteettiin

Tutkielmani lähtökohtana ovat joukkueurheilun lopettamisprosessit tarinallisessa muodossa kerrottuina. Narratiivinen psykologia painottaa tarinoiden rakennetta, sisältöä ja toimintaa. Näitä tarinoita kerrotaan itselle ja toisille sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Kerronnan kautta ei siis ainoastaan muokata ympäröivää maailmaa ja itseä, vaan ne myös muotoutuvat kerronnan kautta. (Murray, 2003.) Se miten ja millaiseksi identiteetti sekä lopettamistarinat aineistossa vastaajien

kerronnan kautta rakentuvat, on tarkastelun tämän työn keskipisteessä. Goodleyn (2011) mukaan jokaisella tarinalla on aika ja paikka, jotka muokkaavat niitä tapoja, joilla itseä rakennetaan ja tarinaa kerrotaan. Lisäksi narratiivisen todellisuuden analysointi keskittyy tarinoihin ja niiden kertomiseen niin kuin ne yhteiskunnassa vaikuttavat (Gubrium & Holstein, 2009). Narratiivinen analyysi antaa tilaa luovuudelle ja erilaisille otteille kiinnittäen huomiota tarkoitukseen, tapahtumien ja kokemusten jäsentämiseen sekä merkitykseen ja vaikutukseen (Kuurne, 2021).

Kuten edellä todettiin narratiivisen todellisuuden analysointia koskien, tässä tutkielmassa joukkueurheilumaailma on se yhteiskunnan konteksti, jossa lopettamistarinat ja identiteetti rakentuvat. Tämän tutkielman lopettamisprosesseja tarkastellaan erilaisten vaiheiden ja tapahtumien kautta, joissa vastaajat rakentavat identiteettiään vaihtelevalla tavalla eri versioita luoden. Yksilön voidaan siis ajatella rakentavan itseään eli samalla identiteettiään narratiivien kautta. Lisäksi kaikilla näillä joukkueurheilun lopettamisen narratiiveilla ja niissä esiintyvillä aiheilla voidaan tulkita olevan vastaajan elämässä jonkinlainen merkitys ja vaikutus, kuten Kuurne (2011) edellä totesi.

Lopettamisprosessien tarinoiden kautta, tarkastellaan lisäksi sitä, miten omaa identiteettiä rakennetaan suhteessa joukkueurheilun lopettamiseen. Identiteetit ovat nimittäin myös sosiaalisia, sillä niitä rajoittavat ja niihin vaikuttavat puhujan sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa esiintyvät ymmärrykset (Taylor & Littleton, 2006). Juuri tämä joukkueurheilun sosiaalisuus on aspekti, johon tutkielmassani kiinnitän identiteetin osalta erityisesti huomiota. Se miten puhujan sosiaalinen konteksti vaikuttaa puhujan kertomaan identiteettiin voidaan kuvata esimerkiksi seuraavasti; työidentiteetti voi olla jossakin elämäntilanteessa ja tapahtumassa jollekin tärkeämpi kuin urheilijaidentiteetti ja päinvastoin. Tällöin töissä epäonnistuminen voi ottaa erityisen kovasti itsetunnon päälle, kun taas urheiluharjoituksissa epäonnistumisen unohtaa nopeammin. Se että, esittäytyykö

henkilö ensisijaisesti tämän työidentiteetin vai urheiluidentiteetin kautta voi olla hyvin tilanne- ja kulttuurisidonnaista.

3.3 Tulkintarepertuaarit osana narratiivista lähestymistapaa

Tulkintarepertuaarin käsite ilmeni ensimmäisen kerran vuonna 1984 Nigel Gilbertin ja Mike Mulkeyn kirjassa *Opening Pandora's Box* (Edley, 2001). Jonathan Potter ja Margaret Wetherell toivat käsitteen myöhemmin sosiaalipsykologiaan, jossa he määrittivät tulkintarepertuaarit pohjimmiltaan sanastoksi tai termien ja metaforien rekisteriksi. Edellä mainittuja on käytetty toimintojen ja tapahtumien luonnehtimiseen ja arvioimiseen (Potter & Wetherell, 1987:138). Tulkintarepertuaarien pääkohta on, että ne ovat suhteellisen johdonmukaisia tapoja puhua ympäröivän maailman esineistä ja tapahtumista. Diskurssianalyttisesti ne ovat ”keskustelun rakennuspalikoita”, joukko kielellisiä resursseja, joita voidaan hyödyntää ja käyttää jokapäiväisessä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa luoden pohjan jaetulle sosiaaliselle ymmärrykselle (Edley, 2001.) Tutkielmassani joukkueurheilusta ja sen lopettamisesta rakentuu tarinoissa kolme erilaista tulkintarepertuaaria, jotka eivät kuitenkaan ole yksiselitteisesti toisistaan irrallisia. Näillä repertuaareilla vastaajat rakentavat joukkueurheilun lopettamisprosessia sekä omaa identiteettiään ja kirjoittavat niistä eri näkökulmista. Kuten Edley (2001) toteaa, keskustelut muodostuvat yleensä erilaisista tulkintarepertuaareista koostuvista lainauksista ja analyysissäni tulkintarepertuaarit ovatkin osittain päällekkäisiä.

3.4 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset tässä työssä ovat seuraavat:

Tutkimuskysymys 1. Minkälaisena joukkueurheilijan lopettamisprosessi siitä kertovissa tarinoissa näyttäytyy?

Tutkimuskysymys 2. Miten ja minkälaisen tulkintarepertuaarien avulla näissä tarinoissa rakennetaan identiteettiä?

4 AINEISTO JA ANALYYSI

Tässä luvussa tarkastellaan aineiston keräystä ja sen rajausta sekä kuvataan narratiivisen analyysin etenemistä. Lisäksi tulen perustelevaan itse keräämäni aineiston tuottamisen anonyymillä lomakkeella sekä narratiivisen menetelmän valintaa aineiston analyysitapana. Lopuksi esittelen narratiivisen analyysin etenemisen.

4.1 Aineiston keräys ja rajaus

Aineisto kerättiin anonyymillä Typeform-lomakkeella ja ilmoitus tutkielmaan osallistumisesta julkaistiin Mäkelänrinteen urheilulukion Märskyn alumnit Facebook-ryhmässä. Lomakkeen kohderyhmään kuuluivat kaikki joukkueurheilua SM-tasolla harrastaneet urheilijat, joilla oli ollut treenejä vähintään neljä kertaa viikossa, ja lopettamisesta oli kulunut vähintään kuusi kuukautta. Uskoin, että useampi treenimäärä viikossa näkyisi siinä, että vastaajat kokisivat joukkueen ja urheilun merkittäväksi osaksi elämäänsä ja mahdollisesti näin ollen myös osaksi identiteettiään.

Halusin kerätä aineistoni itse ja päädyin tähän tuottamistapaan, sillä tarinoiden lähettämisen pyytäminen minulle sähköpostitse ei olisi taannut lähettäjän anonymiteettia. Lähettäjän henkilöllisyys olisi tällöin selvinnyt minulle, enkä usko, että olisin saanut yhtä henkilökohtaisia vastauksia. Uskoin, että potentiaalisilla vastaajilla on aiheesta sanottavaa ja ennako-oletukseni mukaisesti vastaajat saattoivat kokea tarinansa jakamisen jonkinlaisena terapiahetkenä, sen verran yksityiskohtaisia ja pitkiäkin tarinoita esiintyi. Lomake sisälsi yhteensä kolme kysymystä, joista kolmas liittyi oman lopettamisprosessin kertomiseen; oman lopettamisprosessin kuvailu (avoin kysymys). Tarkentavia kysymyksiä olivat:

kauanko joukkueurheilun lopettamisesta on (monivalinta) ja mikä joukkuelaji oli kyseessä? Vastaajalla tuli olla kulunut lopettamisesta vähintään puoli vuotta aikaa, jotta prosessia pystyi tarkastelemaan paremmin ja tästä tiedotettiin aineiston keräyksen ilmoituksessa (ks. liite 1). Lopettamisesta kulunutta maksimi aikamäärää ei oltu määritelty. Tämä edellä mainittu kolmas kysymys/toteamus oli muotoiltu seuraavasti: pääkysymys koskee omaa lopettamiskokemustasi. Pääkysymykseen vastaamista helpottamaan eli oman lopettamisprosessin kirjoittamiseen ja sen muistamiseen valitsin tukikysymyksiä. Näitä tukikysymyksiä olivat muun muassa: Miten päätös lopettamisesta syntyi? Miten tapahtumat etenivät ja minkälaisia vaiheita asiaan liittyi? Minkälaisia tunteita ja ajatuksia prosessin aikana heräsi? Minkälaista elämä on ollut lopettamisen jälkeen? Onko jotain mitä huomaat jääneesi joukkueurheilujasta kaipaamaan? Toivoin saavani kirjoituksia identiteetin kokemusta koskien, joten koin järkeväksi mainita mahdolliset muutokset minäkuvassa ja ihmissuhteissa myös tukikysymyksissä. Tällainen avoin kysymys tukikysymyksineen mahdollisti vastaajille vapaan oman kokemuksen jakamisen. Vastauksista saatu tarinamuotoinen aineisto soveltui hyvin narratiiviselle analyysille, jonka ominaispiirteinä ovat tarinamuotoiset, erilaisia vaiheita sisältävät aineistot.

Ilmoitus tutkielmasta ja aineiston keruusta julkaistiin Mäkelänrinteen lukion alumnit -ryhmään 29.3 klo 20 ja vastauksia tuli ensimmäisenä iltana jo 10 kpl. Aikavälillä 29.3.2021- 6.4.2021 vastauksia kertyi yhteensä 21 kpl, jonka jälkeen suljin lomakkeen. Lomake ehti olla hieman yli viikon auki ja suurin osa vastauksista kertyi lomakkeen julkaisun jälkeisenä kahtena päivänä. Jaoin lomakelinkin myös omalla Instagram-tililläni, sillä minulla on siellä useita kohderyhmän henkilökontakteja. Vastaamiseen käytetty aika oli keskimäärin noin 23 minuuttia ja suoritusosuus oli 32,4 %. Lomakkeen täyttämisen aloitti 74 henkilöä ja katsojia lomakkeella oli 128. Moni oli siis luultavasti avannut lomakkeen puhtaasta mielenkiinnosta. Tarkastelen tutkielmassani kaikkia 21 lopettamisprosessin tarinaa, jotka olivat selvästi merkityksellisiä sisältäen pohdintaa omaan identiteettiin liittyen. Mitään minimi- tai maksimisanamäärää en lomakkeelle sisällyttänyt ja vastausten pituudet vaihtelivat

100 ja 976 sanan välillä. Vastauksia tuli yhteensä seitsemästä eri urheilulajista, joita olivat: lentopallo, jääkiekko, koripallo, cheertanssi, jalkapallo, muodostelmaluistelu, salibandy ja joukkuevoimistelu.

4.2 Analyysin eteneminen

Analysoin aineistoani diskursiivisilla narratiivisilla menetelmillä tarkastellen sitä, miten lopettamisprosessit tarinoissa näyttäytyivät ja millaisia tulkintarepertuaareja ja identiteettinarratiiveja niissä oli nähtävillä. Joukkueurheilun lopettamisen tulkintarepertuaarit jakautuivat kolmeen selkeään luokkaan, jotka toistuivat lähes kaikissa tarinoissa. Näiden avulla tarkastelin edelleen vastaajien identiteetin rakentumista kilpaurheilun, yhteisöllisyyden sekä elämänkaaren repertuaarin näkökulmasta.

Erilaiset näkökulmat saattavat kuitenkin suurestikin vaihdella saman ihmisen puheessa kulttuurin sisältämien vaihtoehtoisten kielen käytön konventioiden rajoissa. Huomio on yksilön sijasta mahdollista kohdistaa kielen käytön säännönmukaisuuksiin (Suoninen, 1993). Tämä tapahtuu ottamalla havaintoyksiköksi merkityssysteemi yksilön sijasta ja näitä merkityssysteemejä Suoninen (1993) kutsuu repertuaareiksi. Suoninen on teoksessaan “mistä on perheenäidit tehty” esitellyt näiden erilaisten repertuaarien kautta muodostuneiden identiteettien moniaineksisuutta. Tämä on se lähtökohta, jolla tutkielmassa tarkastelen myöhemmin identiteettiä ja sen moninaisuutta ottaen tarkasteluun kolme erilaista tulkintarepertuaaria koskien joukkueurheilun lopettamista.

Narratiivisen analyysin vaiheittaiselle etenemiselle on ominaista aineiston sitkeä tarkastelu erilaisilla tutkimuskysymyksille keskeisillä näkökohdilla. Narratiivinen analyysi etenee usein yritysten ja erehdysten kautta, seuraten aina sitä mikä on kiinnostavaa ja toistuvaa. (Kuurne, 2021.) Aloitin analyysini teon aineistoon tutustumisella ja tutkimuskysymysten täsmentämisellä ollen avoimena aineistolle. Aineiston koodasin kahdessa vaiheessa Atlas.ti:n avulla, ensin etsien

lopettamisprosesseissa esiintyviä yhtenäisyyksiä ja toisaalta eroavaisuuksia silmällä pitäen. Lopettamistarinoista alkoi pikkuhiljaa hahmottua tietynlainen kolmivaiheisuus (ks. kuvio 1). Vaiheiden määrittämistä seurasi temaattinen aineiston koodaus sen mukaan, mitä kaikkea näistä kolmesta eri vaiheesta tarinoissa kirjoitettiin. Nämä eri teemat, jotka ilmenivät näissä kolmessa vaiheessa, jaottelin edelleen kuvioon analyysiä selventääkseni. Tämän jälkeen syvennyin pohtimaan sitä, miten näitä eri vaiheita ja lopettamisprosesseja voisi tarkemmin analysoida. Useiden lukukertojen jälkeen huomasin, että lopettamisesta kerrottiin tarinoissa vaihtelevin tavoin. Näiden erilaisten kerrontatapojen tarkasteluun otin puhetapojen eli tulkintarepertuaarien käsitteen. Valitsin tarkasteluun kolme lopettamistarinoissa selkeästi toistuvaa tulkintarepertuaaria, joita jotka esittelen tarkemmin tulosluvussa. Värikoodasin jokaisesta tarinasta kaikkien näiden repertuaarien mukaan tekstinpätkiä, lauseita tai kokonaisia kappaleita, jonka jälkeen syvennyin tarkastelemaan sitä, mitä niissä kirjoitettiin.

Identiteetistä ja minäkuvasta mainittiin eksplisiittisesti suurimmassa osassa tarinoita, mutta sisällytin analyysissäni identiteetin tarkasteluun myös tarinoita ja aineistotteita, joissa identiteetistä ei suoraan kirjoitettu kyseisillä termeillä. Lisäksi esittelen lopettamistarinoita vaihtelevina identiteettinarratiiveina, joissa identiteetin rakentuminen ja sen muuttuminen kulkeutuvat läpi lopettamistarinan tietyllä tavalla kerrottuna. Näissä narratiiveissa identiteettiä on rakennettu sekä eksplisiittisesti kyseisellä termillä että myös vastaajien kokonaiskuvalla siitä, miten he itsensä määrittelevät suhteessa lopettamiseen. Lopuksi tarkastelen kokoavasti näiden eri analyysiosioiden yhtäläisyyksiä ja toisaalta eroavaisuuksia identiteetin rakentamisessa.

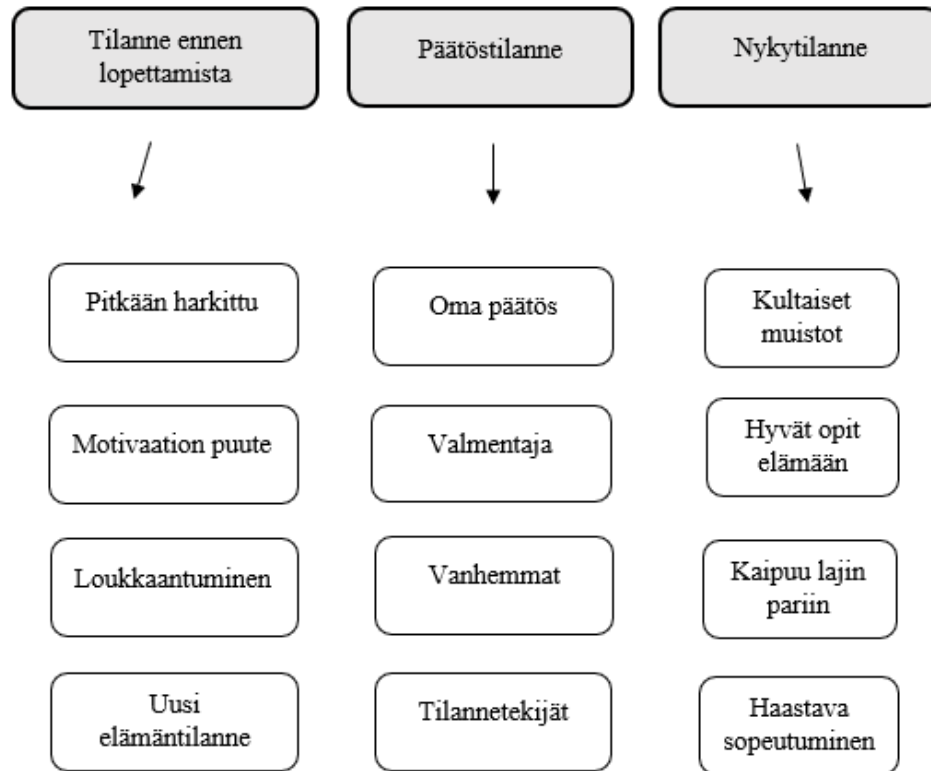
5 TULOKSET

Tarkastelen tuloksia joukkueurheilun lopettamisen kolmivaiheisuuden sekä tulkintarepertuaarien ja identiteetin rakentumisen kautta. Suurimmassa osassa lopettamisprosesseja identiteetin ja minäkuvan koettu muutos rakentui tulkintani mukaan haastavaksi. Yhdessä tarinassa tuotiin selvästi ilmi se, että lopettaminen oli ollut paras päätös, eikä urheiluvuosien perään enää haikailtu. Toisessa tarinassa lopettamisprosessia pidettiin identiteetin kannalta myös yhtä lailla melko helppona. Suurimmassa osassa tämän tutkielman tarinoita lopettaminen on kuitenkin kuvattu elämää suuresti mullistavana ja haastavana asiana.

5.1 Joukkueurheilun lopettamisprosessin kolme vaihetta

Aineistosta näkyi selkeästi lopettamisprosessin narratiivinen kolmivaiheisuus, joka ilmeni lähes kaikissa lopetusprosesseissa. Vastajaat olivat kuvanneet lopettamistaan kolmen tapahtumavaiheen kautta, jotka olivat tilanne ennen lopettamista, itse lopettamisen päätöstilanne sekä nykytilanne peilaten lopettamisen vaikutuksia tähän päivään (ks. kuvio 1). Lopettamisprosesseja oli kuvailtu kaikissa tarinoissa kolmivaiheisesti, mutta niistä ei välttämättä kerrottu täysin kronologisessa järjestyksessä.

Näissä kolmessa vaiheessa nousi esiin muutamia tarinoissa toistuvia teemoja, jotka olen havainnollistanut alla olevaan kuvioon.



Kuvio 1. Lopettamisprosessin eri vaiheisiin sisältyviä teemoja esiteltyinä.

Lopettamisprosessin erilaisissa vaiheissa vastaajat toivat kirjoituksissaan esiin yllä olevan kuvion mukaisesti erilaisia teemoja. Avaan seuraavaksi aineisto-otteiden avulla näiden erilaisten teemojen esiintymistä lopettamisprosessin kolmessa vaiheessa. Tilanteesta ennen lopettamispäätöstä kirjoitettiin toisaalta pitkään harkittuna ja joillakin päätökseen oli vaikuttanut loukkaantuminen. Myös elämäntilanne ja motivaation puute oli mainittu tässä lopettamisprosessin vaiheessa.

Lainauksista ei ole poistettu kirjoitusvirheitä.

Lopettaminen oli pitkään mielessä. Tein prosessia useamman vuoden ja silti aina jatkoin. Lopettaminen toisi vapautta matkustaa, tehdä asioita rennommalla aikataululla opiskella ja vaikka mitä. Sitähän se oli aluksi. (V2)

Lopettamisen päätös kypsyi jo edellisellä kaudella. Siihen sekoittui sellaista nuoruuden kapinaa ja ulkopuolisen maailman tutkimisen janoa. Luistelusta oli tullut enemmän rajoittava kuin mahdollistava tekijä eikä ne onnistumisen ilot enää riittäneet korvaamaan niitä menetettyjä lomareissuja, kaverimenoja, juhlia, merkkipäiviä yms. muita seikkailuja. Erityisesti otti päähän että vaikka kuinka treenasit ja uhrasit lajin eteen KAIKEN, muutama huonolla tuulella oleva tuomari voisi sabotoida joukkueen menestyksen. (V21)

Pitkään harkitusta lopettamispäätöksestä huokui positiivisia odotuksia koskien vapautta, erilaisia vapaa-ajan menoja ja yleisesti väljempiä aikatauluja. Nämä lopettamisen jälkeistä koskevat odotukset saattoivat vaikuttaa merkittävästi urheilijan päätökseen. Kuten ensimmäisessä aineisto-otteessa todetaan, ei lopettamisen tuoma vapaus kuitenkaan ollut ihan sitä mitä vastaaja oli ajatellut, paitsi aluksi. Viimeisessä aineisto-otteessa vastaaja toi myös ilmi tuomareiden arvioinnin epäoikeudenmukaisuuden, mikä saattoi vahvistaa lopettamishalua ja lukeutua lisäksi lopettamisen tilannetekijöihin.

Toisaalta loukkaantuminen vaikutti, joillain vastaajilla siihen, että lopettamisesta oli tullut vaihtoehto.

Kausi alkoi loukkaantumisella ja olin poissa peleistä puoli vuotta. Matkustin kuitenkin pitkin Suomea joukkueen kanssa ja meillä oli todella hyvä henki. Kun pääsin taas kuntoon, niin sain kurkkupaiseen ja olin muutaman viikkoa todella sairas. Kausi päättyi muutamaa viikkoa myöhemmin isoon pettymykseen. (V1)

Tässä aineisto-otteessa on myös nähtävillä tilannetekijöitä, kuten sairastuminen ja kauden päättyminen sitä kautta suureen pettymykseen. Useassa tarinassa siis esiintyi taulukkoon luokiteltuja teemoja rinnakkain. Seuraavassa lainauksessa vastaaja korostaa opintojen ja urheilu-uran yhdistämisen vaikeutta sekä sitä, ettei enää koe suoriutuvansa riittävän hyvällä tasolla jatkaakseen urheilijana.

Minusta tuntui, etten täyttänyt enää kunnolla oikein kenenkään odotuksia - pelitaitoni alkoivat keskittymisen hajaantumisen vuoksi horjua eikä haastaviin yliopisto-opintoihin pystynyt paneutumaan täysillä. [– –] Kauden aikana kypsyi päätös siitä, että näin ei voi jatkua, vaan asiat täytyy järjestää niin, etten koko ajan koe riittämättömyyttä ja huonoutta kaikkialla. (V7)

Toiset taas kuvasivat lopettamista motivaation puutteen kautta. Aineistoni vastaajat ovat harjoitelleet lajinsa parissa vähintään neljänä päivänä viikossa, mikä vaatii todellista antautumista lajille ja varmasti myös monia uhrauksia. Seuraavassa aineisto-otteessa näkyi myös se, miten vastaaja ei olisi ollut lopettamiseen aikaisemmin valmis, vaikkakin ajatus siitä oli käynyt mielessä.

Lopettamispäätös jo 1,5v ennen lopettamista. Olin päättänyt lopettaa, mutta jatkoinkin vielä yhden kauden. Päätökseeni vaikuttivat jaksaminen ja motivaation puute, joiden lisäksi halusin jo tehdä elämässäni muutakin (opiskelu, matkustelu yms.). Sinä vuotena, kun ensimmäiseksi ajattelin lopettavani, olin hukassa ja karttelin ajatusta. Ehkä en edes oikeasti ollut vielä valmis lopettamaan? Lopulta kun sitten vuoden päästä lopetin, ensimmäiset tunteukset olivat lähinnä helpotusta. Tuntui, kuin kivi olisi vierähtänyt hartioilta. Olin niin loppu; henkisesti ja fyysisesti. (V8)

Lopettamispäätös oli myös tässä tarinassa ollut pitkään harkittu. Motivaation puutteen lisäksi otteesta näkyy myöskin positiiviset odotukset tulevasta, kuten mahdollisuudesta opiskella ja matkustella. Näiden edellä esitettyjen asioiden lisäksi myös uudenlainen elämäntilanne, kuten opintojen aloittaminen oli vaikuttanut joidenkin vastaajien lopettamispäätöksen harkintaan.

Jouduin lopettamaan kilpaurheilun, sillä pääsin opiskelemaan toiselle paikkakunnalle. En ollut valmis tekemään päätöstä ja lopettamaan urheilua sekä valmennusta. Ilmoitin itseni poissaolevaksi yliopistoon ja yritin hakea

uudelleen kotikaupunkini yliopistoon. Toisin sanoen sulattelin ja pyöritin asiaa päässäni. (V5)

Tässä vastauksessa korostui myös se, ettei lopettamispäätös kummunnut täysin omasta halusta, vaan uudelle paikkakunnalle muutto oli vaikuttanut päätöksentekoon (”jouduin lopettamaan”). Lopulliseen lopettamisen päätöstilanteeseen vastaajat päätyivät joko omasta tahdostaan, vanhempien, valmentajan tai tilannetekijöiden (esimerkiksi perheenjäsenen sairastuminen tai loukkaantuminen) takia. Lopullisesta lopettamispäätöksestä kirjoitettaessa tarinoissa saatettiin kuitenkin mainita useampi edellä listatuista asioista.

Valmennuksen puolelta en saanut minkäänlaista tukea jaksamiseen tai lopettamiseen. Itselle uskottelin lopettamisen johtuvan siitä, että haluan jo jotain muuta elämässä vaikka tämä ei todellisuudessa pitänyt paikkaansa. (14)

Tässä vastaaja pohtii lopettamispäätökseen päätymistä uskotellen itselleen, että päätös oli hänen omansa, vaikkei näin todellisuudessa ollut. Lainauksesta kävi myös ilmi se, kuinka urheilija olisi kaivannut tukea omaan jaksamiseen ja lopettamiseen.

Lopettaminen ei ollut oma päätös vaan loukkaantumisesta ja valmentajan päätöksen seuraus. Sen jälkeen jäi tosi yksin ja asia on vaivannut sillä vamma ei ole kuntoutunut. (V3)

Kuten tutkielmassa aikaisemmin mainittiin, Taylorin ja Ogilvien (1994) mukaan urheilu-uran päättämisen vapaaehtoisuus vaikuttaa merkittävästi urheilun jälkeiseen elämään sopeutumiseen. Tässä tapauksessa urheilija kertoikin suoraan jääneensä asian kanssa yksin. Alla olevasta otteesta käy kuitenkin ilmi se, että vaikka päätös olisikin tehty omasta tahdosta, ei se ole yksiselitteisesti tehnyt lopettamisprosessista sen helpompaa. Päinvastoin tällöin urheilija on saanut jäädä miettimään, tekikö hän oikean ratkaisun.

Päätös tuli oikeastaan omasta puolesta, mutta ehkä sen takia juuri mielessä on aina pyörinyt "mitä jos" ajatus. (V4)

Seuraavissa aineisto-otteissa keskitytään kuvaamaan lopettamisen jälkeistä vaihetta (nykytilanne). Nykytilanteeseen luokittelin aineistosta aiheita taulukon esittelemällä tavalla. Näitä olivat kultaiset muistot, hyvät opit elämään, kaipuu lajin pariin ja haastava sopeutuminen. Lähes kaikissa tarinoissa lopettamisesta puhuttiin suurena elämän muutoksena huolimatta siitä, pohdittiinko päätöksen vaikutuksia enimmäkseen positiivis- vai negatiivissävytteisenä asiana.

Ikävä on jäänyt... Sitä flown tunnetta jäällä ja sitä, miten tavoitteet olivat selkeitä... Vaikka itselle lopettaminen oli mahdollisesti helpompaa kuin monelle muulle tuttavalleni niin kyllä se oli iso muutos elämässä. (V19)

Edellinen vastaaja piti lopettamista mahdollisesti helpompana kuin moni muu, mutta toteaa kuitenkin ikävöivänsä ”flown” tunnetta jäällä sekä selkeitä tavoitteita. Joukkueurheilu onkin monelle vastaajalle tuonut arkeen selkeät yhteiset rutiinit, joita noudattaa. Jotkut vastaajat kokivat lopettamisen helpottavana, sillä kilpaurheilu koettiin sekä henkisesti että fyysisesti raskaana. Hyviä muistoja joukkueurheilusta oli jäänyt kaikille vastaajille. Monet vastaajat kuitenkin kaipasivat edelleen rakkaan lajinsa pariin ja osa olikin aloittanut harrastuksen uudestaan rennommassa sarjassa tai harrastejoukkueessa. Näillä rakkaan lajin pariin kaipaajien vastauksissa käsiteltiin myös huomattavan paljon lopettamisen jälkeisen ajan haasteita. Näihin haasteisiin lukeutui uuden intohimon löytäminen, itsensä esittelemisen vaikeus, identiteettikriisi sekä vaikeus tietää, miten kohdata vanhoja joukkuekavereita, kun ei ole enää yhteistä joukkuetta ja sitä kautta yhteisiä asioita. Myös motivaation puute tai uuden intohimon löytäminen on kuvattu haastavana ja osa on haikeudella kuvannut sitä, miten hyvä olisi urheilijana voinut olla. Alla muutama aineisto-ote osoittamaan edellisiä havaintoja.

Toisaalta kun lopettamisen jälkeinen kesä oli ohi, huomasin miettiväni että oliko tämä sittenkään hyvä päätös kun opiskelusta ei todellakaan saanut samoja fiiliksiä kun joukkueurheilusta. Tuntui että lopettamisen jälkeen taannuin. Mistään ei enää saa samoja "kiksejä". Minäkuva on muuttunut paljon. Ennen olin se luistelija ja nyt edelleen on vaikea esitellä itseään. (V 9)

Tässä haastavaan sopeutumiseen luokitellussa pätkässä vastaaja on jäänyt pohtimaan, oliko lopettamispäätös sittenkään hyvä, kun opiskeluelämästä ei saanutkaan samanlaisia tunteita ja ”kiksejä” kuin joukkueurheilusta.

Ymmärrys siitä, ettei omien unelmien ja tavoitteiden saavuttaminen ole enää realistista jalkapalloilijana. Päällimmäisin tunne oli ja on haikeus, haikeus sitä kohtaan, miten hyvä olin ja olisin voinut olla. Elämä lopettamisen jälkeen on ollut vapaampaa. (V10)

Tässä vastaaja oli puolestaan tuonut esille realistisen kuvan omista taidoistaan suhteessa urheilun unelmiinsa ja vaikka päällimmäisin tunne lopettamisen jälkeen oli haikeus, on elämä kuitenkin ollut sen jälkeen vapaampaa. Monissa tarinoissa oli myös kerrottu joukkueurheilun antaneen hyvät valmiudet työelämän puolelle: ”*koen, että joukkueurheilutaustani on antanut todella hyvät eväät työelämään*”(V16). Samoin tässä lainauksessa vastaaja uskoi urheilutaustastaan olleen hyötyä ammatissaan: ”*uskon, kuitenkin että kilpaurheilu-ura on antanut ammattiini hyvät valmiudet monessa asiassa*” (14). Tätä on mahdollista perustella tarinoissa esiintyneiden aiheiden, kuten yhteen hiileen puhaltamisen ja kunnianhimon sekä tavoitteiden asettamisen kautta. Toisaalta yksi vastaaja myös mainitsi, että uskoi joukkueurheilun ja muiden kannustamisen vaikuttaneen siihen, että hän kokee itse luontevammaksi tukea ja kannustaa muita (jopa liiallinen kiltteys työpaikalla), kuin keskittyä omaan tekemiseensä. Tarinat, joissa joukkueurheilun lopettaminen nähtiin pääosin positiivisena asiana, korostettiin sitä, että taloudellinen tilanne parani ja aikaa jäi myös muihin asioihin. Lisäksi joukkueurheilua oli kiittäminen hyvistä läpi elämän säilyneistä kaverisuhteista, esiintymistaidosta ja itsevarmuudesta.

Kahta lopettamistarinaa lukuun ottamatta, kaikissa tarinoissa lopettaminen rakentui merkittävänä elämänmuutoksena ja siitä kirjoitettiin suhteessa moniin haasteisiin. Näissä muutamissa tarinoissa, joissa lopettaminen oli enemmänkin helpotus, kirjoittivat vastaajat lopettamisesta pitkään harkittuna. Näissä kyseisissä tarinoissa

urheilu-uraan yhdistyi omien voimavarojen ääri rajoilla kulkeminen, epäoikeudenmukaisuus sekä urheilu-uran näkeminen elämää rajoittavana tekijänä. Huolimatta siitä, johtuiko lopettamispäätös urheilijan omasta päätöksestä, tilannetekijöistä vai vanhempien tai valmentajan painostuksesta, lopettamistarinoissa ilmeni samanlaisia haasteita uuden elämänvaiheen pariin siirtymisessä sekä kaipuuta lajin pariin. Kaipuusta lajin pariin kirjoitettiin etenkin joukkueen kanssa vietetyn ajan, helpon rutiininomaisen arjen sekä onnistumisen ja kilpailun näkökulmasta. Vaikka edellä lopettamiseen liitettyjä erilaisia teemoja onkin luokiteltu kuvioon, niitä saattoi kuitenkin esiintyä yhdessä tarinassa useita, eikä lopettamispäätöksen yhteydessä kirjoitettu esimerkiksi ainoastaan omasta halusta tai loukkaantumisesta. Luokittelu oli tapa helpottaa erilaisten aiheiden esille tuomista aineistosta.

5.2 Joukkueurheilun lopettamisen kerronnan tulkintarepertuaarit

Lähes kaikissa joukkueurheilun lopettamisesta kertovissa tarinoissa oli löydettävissä seuraavat kolme repertuaaria: yhteisöllisyyden repertuaari, kilpaurheilun repertuaari ja elämänkaaren repertuaari. Näillä kolmella repertuaaria vastaajat kertoivat joukkueurheilun lopettamisesta hieman erilaisilla painotuksilla. Luokittelin ja keräsin näihin repertuaareihin pätkiä kaikista lopettamistarinoista. Seuraavaksi esittelen näitä repertuaareja aineistosta poimittujen lainausten avulla. Repertuaarit eivät esiintyneet vastaajien tarinoissa johdonmukaisesti vaan esimerkiksi se, millä repertuaarilla lopettamisprosessista kertominen aloitettiin, vaihteli. Olen sisällyttänyt tähän analyysin vaiheeseen myös hieman kuvausta siitä, miten näillä eri repertuaareilla kuvattiin ja rakennettiin identiteetin muutosta.

5.2.1 Yhteisöllisyyden repertuaari

Yhteisöllisyyden repertuaarissa lopettamisessa korostuivat etenkin joukkue, hyvä henki joukkuelaisten kesken, yhteen hiileen puhaltaminen, hyvät ystävät, pukukoppielämä sekä toiseksi perheeksi rinnastettu joukkue (läheisiin liittyvät huomiot luokittelin elämänsäkaaren repertuaariin koskien elämänmuutoksia). Yhteisöllisyyden repertuaarilla korostettiin yhdessä tekemistä, merkityksellisyyden ja kuulumisen tunnetta, pukukoppielämää, yhteisiä tavoitteita ja rutiineja, joiden ansiosta kavereita näki vaivattomasti lähes päivittäin. Joukkueurheilu mahdollisti arkisen sosiaalisuuden, jonka eteen ei itse tarvinnut erikseen tehdä töitä. Joukkueen osana olemista myös kadettiin sen ikävöimisen lisäksi.

Kaipaam yhteen hiileen puhaltamista, tuleaa, arkea, nauruja, hassuttelua ja sekoilua yhdessä toisen perheen kanssa. Olen kateellinen nuorille ketkä saa edelleen olla osa joukkuetta. (V6)

En tavannut juurikaan vanhoja jengikavereita, jotka kaikki jatkoivat omia polkujaan joko yhä pelaten - suurin osa kasvattajaseurassa, josta lähdin - tai muualla. Niin paljon kuin olimme aikaa viettäneet yhdessä, se tapahtui lajin parissa tai sen ympärillä, eikä muuten vaan näkeminen käynyt oikeastaan mielessäkään. (V7)

Tässä lainauksessa vastaaja totesi, kuinka joukkuekavereita ei enää juuri tullut nähtyä, kun lajin parissa tapaamiset eivät enää olleetkaan automaattinen osa arkea.

Luistelusta olen jäänyt kaipaamaan sitä joukkueen tuomaa tukea ja iloa, niitä arjen hauskoja hetkiä. (V8)

Ikävä on jäänyt joukkuetta ympärillä, jatkuva toisten lähellä olo. (V19)

Edellisessä aineisto-otteessa vastaaja mainitsi niinkin yksinkertaisesta asiasta, kun toisten jatkuvasta lähellä olostani, mikä on joukkueurheilussa ominaista yksilölajeihin verrattuna.

Eniten kaipaen kilpailemista, jatkuvia onnistumisen tunteita ja yleistä pukukoppifiilistä. (V10)

Viimeisimmässä vastauksessa näkyy päällekkäin sekä kilpaurheilun repertuaari (kilpaileminen) että yhteisöllisyyden aspekti (pukukoppifiilis). Arkinen yhteinen tekeminen ja joukkueen läsnäolo korostuivat edellä esitetyissä aineisto-otteissa. Joukkuekavereiden tapaamista ei joukkueurheiluaikana tarvinnut erikseen suunnitella.

Kaipaen monia asioita joukkueurheilusta: treenien ja viikon rytmiä, lämmittelyrutiineja, porukkaa johon kuulua, ratkaisupelejä ja jännitystä, räikkikesätreenejä, höntsäilyä kauden jälkeen, yhdessä raskaista jutuista läpi tsemppaamista, ärsyttävän pitkiä pelimatkojakin. Monia niistä voi kokea muuallakin, mutta ei kaikkia yhdessä, niin kuin silloin. (V7)

Vaikka monia joukkueurheilusta kaivattavaksi jääneitä asioita voi kokea muuallakin, ei niitä kuitenkaan saa missään korvattua kokonaan. Sitä, miten porukkaan kuulumista kaivataan, on myös tuotu paljon esille tarinoissa. Tämä ryhmään kuulumisen tunne voikin olla tärkeä osa yksilön sosiaalista identiteettiä urheilijaidentiteetin rinnalla. Kuten Grove, Lavalley, & Gordon (1997) totesivat, on urheilijoiden sopeuduttava sosiaaliin muutoksiin lopettamisprosessinsa aikana ja tämä joukkueesta luopuminen on yksi merkittävä muutos.

Yritän löytää sanoja sille todella hankalasti kuvattavalle merkityksen ja kuulumisen tunteelle, kun iso joukko valmistautuu suoritukseen tuntikausia, jokainen tehden tutut omat rituaalinsa ja yhdessä kasaan hiotut rutiinit, ja kaikki asiat loksahtavat paikalleen juuri ennen alkua.(V7)

Vastauksissa korostui myös merkityksen ja kuulumisen tunne, jonka tavoitteellisesti yhdessä harjoitteleva joukkue saa aikaan. Joukkueurheilu onkin tulkintani mukaan tarjonnut vastaajille tärkeän merkityksellisyyden tunteen joukkueen kautta, ja tätä on ollut vaikea tai lähes mahdotonta korvata.

Missään kohtaan en ole harmitellut päätöstä, vaikka joukkuekavereita ja ... olen kaivannut luonnollisesti. (V12)

Tässä vastaaja ikävöi joukkuekavereita, vaikkakin päätös on muuten ollut oikea. Vaikka lopettaminen olisi ollut kyseisessä elämäntilanteessa oikea ratkaisu, se ei tarkoita sitä, etteikö yhteisöllisyysaspektia voisi kaivata.

Toisaalta, varsinkin ennen viimeistä siirtoani, joukkueeni oli kun toinen perheeni, minun lähimmät ystävät ovat jalkapallosta (muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta). Sitä jäin kaipaamaan, että tapaan ystäviäni lähes joka päivä ja sain pelata yhdessä jalkapalloa.. (V13)

Parasta mitä jalkapallo toi oli kaverit. [– –] (V15)

Näissä kahdessa edellisessä aineisto-otteessa kirjoitettiin joukkueen tärkeydestä. Ensimmäinen vastaaja piti joukkuetta kuin toisena perheenä ja toisessa otteessa kerrottiin kaverien olleen parasta mitä joukkuelajin harrastamisesta oli voinut saada. Aikaisemman tutkimuksen mukaan urheilusta eläkkeelle siirtymistä oli verrattu hyvän ystävän menettämiseen (Menke & Germany, 2009) ja tässä joukkueurheilun kontekstissa korostui koko joukkueen (toisen perheen) merkitys.

Huomaan, että lopettaminen toi myös paljon muutoksia ihmissuhteisiini. Huomasin, että suurin osa ystäväistäni oli joukkuekavereitani ja aloin rakentamaan uusia ystävyysuhteita lopettamisen jälkeen. Toisaalta myös moni ystävyys karsiutui, kun ainoa yhdistävä asia sitten loppupeleissä olikin luistelu. Ehkä myös sellainen kaikkien kanssa kaveeraaminen on loppunut luistelun lopettamisen myötä, ja on keskittynyt enemmän niihin ”tärkeämpiin” ystäviin. (V8)

Lopettamisen myötä tämä vastaaja kertoi solmineensa uusia ystävyysuhteita. Toisaalta moni joukkueurheilu-uran aikainen kaverisuhde oli jäänyt pois, kun yhteinen arki lajin parissa puuttui, eikä muita yhdistäviä asioita enää ollut.

Olen jäänyt kaipaamaan myös yhteisöllisyyttä ja samanhenkisiä joukkuekavereita. (V16)

Uusea vastaaja oli rinnastanut joukkuelaisensa toiseksi perheeksi kuin myös läheisiksi ystävikseen. Tästä käy hyvin ilmi se, kuinka tärkeäksi joukkuetoverit voivat joukkueurheilu-uran aikana muodostua. On myös ymmärrettävää, mikäli lopettamisen jälkeen yksilö kokee haasteita uuden arjen sovittamisessa ilman näitä tuttuja sosiaalisia kontakteja ja kohtaamisia. Joillakin vastaajilla hyviä ystäviä jäi lajin parista paljon, kun taas toiset pohtivat sitä, miten moni suhde päättyi lopetettaessa, kun yhteinen yhdistävä arki lajin parissa puuttui.

Asia mitä ikävöin eniten joukkueurheilusta on säännöllisyys mitä se toi elämäni. Tykkäsin että minulla oli treenit tasasin väliajoin milloin pääsin urheilemaan ja näkemään joukkuekavereita. Tuntui ettei se vaatinut enempää "vaivaa" vaan oli helppo tuuduttaa joukkueen luomaan aikatauluun ja rytmiiin. Vuosien varrella sain monia ystäviä lajin kautta, joita lopettamisen jälkeen on ollut huomattavasti vaikeampi ylläpitää kuin aikoina milloin tuli pelattua yhdessä. (V17)

Hämmäntävää oli vanhojen joukkuekaverinsa kohtaaminen. Tuntui, ettei tiennyt oikein miten olla heidän seurassaan kun törmäsi hallilla, ennen oli ollut niin tiiviisti yhteydessä niin uusi tilanne hämmensi. Hyvät ystävät luistelusta jäi toki rinnalle ja on edelleen tärkeässä osassa elämässä. (V19)

Vastaajat totesivat joukkuekavereiden kohtaamisen hankalaksi, kun roolit eivät olleetkaan enää selkeät, eikä yhteistä arkea (todellisuutta) ollut, mistä keskustella. Joukkueen "omia juttuja" on ikävöity "näin jälkikäteen on ikävä eri joukkueissa olleita" "omia juttuja" (V1) ja omalla painollaan kulkenut arki, jonka eteen ei ole tarvinnut tehdä töitä, mainittiin.

Paljon jäi hyviä ystäviä vuosien varrelta elämään ja se on iso rikkaus! (V1)

Luistelusta on kiittäminen laajaa kaveriverkoston, esiintymistaitoa, itsevarmuutta ja monia muita hyviä asioita mistä olen ikuisesti kiitollinen vanhemmille jotka pienenä laittoivat luistelukouluun sekä niitä ihania jengikavereita joiden kanssa sain kasvaa yli teinivuosien ja muiden elämän kipuulujen jään ulkopuolella. (V21)

Moni kuitenkin koki myös joukkueurheilun antaneen elämään paljon hyviä tietoja ja taitoja sekä elämänmittaisia kaverisuhteita. Tässä edellisessä aineisto-otteessa vastaaja kirjoitti myös joukkuekavereiden helpottaneen teinivuosien yli kasvamisessa. Tässä korostuu joukkueen tuoman sosiaalisen tuen ja yhteisöllisyyden merkitys etenkin nuorelle urheilijalle haastavina aikoina.

Toinen asia, mitä kaipaam, on pukkarielämä. Hyvät joukkuekaverit ja se oma elämä siellä jengin kesken on jotain korvaamatonta...Olen myös yrittänyt tuoda sellaista ns. Pukkarielämää myös omaan työpaikkaani, sillä se tuo aika paljon piristystä arkeen näin koronan keskellä. (V2)

Kun edellä todettiin, ettei joukkueurheilu-uran aikaisia kokemuksia pysty kaikkia samanaikaisesti korvaamaan muualla, on tässä vastaaja kuitenkin yrittänyt sisällyttää yhtä ikävöitävää asiaa, pukukoppielämää, omaan arkeensa työpaikalla.

Joukkuelajissa jaat arjen yhdessä ja yhtäkkiä olet yksin arjessa. Se oli kauheeta. Edelleen mietin, että elin parhaita vuosiani kun olin osa joukkuetta ja tavoittelin yhteisiä tavoitteita. (V6)

Tässä vastaaja toi esille sen, että arjessa olikin yhtäkkiä yksin. Tätä yksin jäämistä kuvattiin kyseisessä aineisto-otteessa kauheaksi ja vastaaja kertoikin edelleen pitävänsä joukkueurheilun aikaa parhaina vuosinaan.

Lopettamisen jälkeen tuntui hirveältä, että ei ollut enää osa joukkuetta ja joukkue esim. loi uudet fb- ja whatsapp-ryhmät, joihin en enää kuulunut.

Lopettaminen tuntui siltä, että kaikki muut vain jatkoivat eteenpäin ilman minua. (V5)

Edellä esitellyissä lainauksissa kuvattiin joukkueurheilun lopettamista paljolti joukkueen yhteisten asioiden kautta ja sen miten haastavia nämä muutokset ovat olleet. Esimerkkinä joukkueen yhteisestä Whatsapp-ryhmästä poistuminen ja tunne siitä, että muut jatkavat eteenpäin itse jäädessä yksin. Myös yhteiset tavoitteet ja pukukoppielämä on mainittu usean vastaajan osalta.

Mielestäni on tärkeää kokea kuuluvansa johonkin ryhmään tai yhteisöön. Vaikka kuulunkin työyhteisöön, ei ryhmän siteet tai ihmissuhteet ole kovin vahvoja tai syviä. (V6)

Viimeisessä lainauksessa vastaaja toi esille myös sen, miten työelämän puolella solmitut ihmissuhteet eivät korvaa urheilu-uran aikaista joukkuetta. Vastaaja kuitenkin painottaa ryhmään tai yhteisöön kuulumisen tärkeyttä. Yhteisöllisyyden repertuaarissa identiteetin muutos rakentui suhteessa joukkueeseen ja sen osana olemiseen. Tässä repertuaarissa korostui lopettamisen myötä yksin jääminen lopettaessa ja sen kautta itsensä määrittelemisen vaikeus.

5.2.2 Kilpaurheilun repertuaari

Kilpaurheilun repertuaarissa lopettamisen yhteydessä mainittiin pelit, sarjataso, paineet, henkinen ja fyysinen rankkuus, kuntoon pääseminen, vastoinkäymiset, loukkaantumiset, pettymykset, menestys ja adrenaliini. Lopettamisesta kerrottiin tässä repertuaarissa suhteessa kilpaurheiluun. Kilpaurheilu näyttäytyi tarinoissa asiana, jota tehtiin täysillä, sata lasissa ja joka useassa tarinassa koettiin sekä henkisesti että fyysisesti hyvinkin raskaaksi. Tarinoissa tuotiin esille se, että harrastesarjaan tai alempaan divisioonaan (divariin) siirtymistä ei tuolloin lopettamisen aikaan pidetty vaihtoehtona; ajattelutapa oli yhden vastaajan mukaan “mustavalkoista”. Kilpaurheilu

määrittäyty tässä repertuaarissa vastaajien tarinoissa stressaavaksi ja rankaksi niin fyysisesti kuin henkisesti.

Kiira Korpi vertasi urheilujärjestelmää Helsingin Sanomissa (20.1.2020) tuotelinjastoksi, jonka tarkoituksena on tuottaa riittävän monta riittävän ehjää tuotetta, jotka mahdollistavat mitaleista ja rahasta puhumisen. Hänen mukaansa urheilukulttuuriin kuuluu tunteista ja ikävistä asioista puhumattomuuden mentaliteetti. Kilpaurheilussa onkin edelleen epäkohtia, joihin tulisi kiinnittää huomiota, jotta urheilijat voisivat mahdollisimman hyvin ja urheilun ilo samalla säilyisi. Hyvinvoivat urheilijat lisäksi mitä luultavammin myös suoriutuisivat paremmin, eikä kilpaurheilusta tulisi henkisesti liian raskasta.

Koen, että kilpa-urheilun ja koulun yhdistäminen oli itselle liikaa. Molemmat olivat todella kuormittavia ja en palautunut. Minulla olisi ollut tahtoa jatkaa vielä aikuisten maajoukkueeseen, jos kroppa ei olisi sanonut itseään irti. (14)

Tässä vastaaja tuo ilmi etenkin kilpaurheilun fyysisen rasittavuuden, jonka vuoksi keho ei enää jaksanut urheilun ja opiskelun yhdistämistä. Aikaisemmassa analyysiosiossa koskien lopettamisprosessien vaiheita, tuli myös lainauksessa esille se, kuinka valmentajalta ei ollut tullut lopettamiseen tai jaksamiseen minkäänlaista tukea. Urheilijan saaman tuen puute niin aktiiviuralla kuin lopettamisvaiheessakin on epäkohta, joka tulisi ehdottomasti pyrkiä korjaamaan.

Kausi alkoi loukkaantumisella ja olin poissa peleistä puoli vuotta...Yhden vuoden testasin pelata alemmalla sarjatasolla, mutta se tuntui todella hankalalta. Puolivaloilla ei ole ”mun juttu”. (V1)

Tämän vastaajan mukaan puolivaloilla treenaaminen tai pelaaminen ei ollut vaihtoehto. Tässä näkyy hyvin se, kuinka kilpaurheilun repertuaarilla lopettamisesta rakentuu kuva ainoana vaihtoehtona, mikäli urheilija ei pysty antamaan urheilulle kaikkeaan. Osa vastaajista kirjoitti jatkaneensa omatoimista urheilua lopettamisen

jälkeen lähinnä rutiinista eikä niinkään motivaatiosta tai puhtaasta halusta. Aktiivisen urheilu-uran lopettaminen oli monelle ollut myös helpotus omaan jaksamiseen.

Tunne oli hyvin tyhjä. Vaikka treenasin itsekseni, en oikein ymmärtänyt että enää tätä ei tarvitse tehdä. En ymmärtänyt, että ei tarvitse pitää kuntoa yllä kesätreenejä tai ensi kautta varten. En treenannut siksi, että nauttisin siitä vaan siksi että se oli rutiini. Rutiini, jota oli tehnyt viimeset +20 vuotta. Ensimmäiset pari kuukautta meni sulattellessa päätöstä, eikä kyyneleiltä vältytty. Vaikka siinä olikin tottumista ja on välillä edelleenkin. Isoin muutos, jonka huomasin, oli jaksamisessa, henkisessä jaksamisessa joulun aikana. Kauden aikana olen yleensä odottanut joulutaukoa kuin kuuta nousevaa, sillä olen aina ollut henkisesti ja fyysisesti aivan loppu. Nyt tein koko syksyn gradua ja töitä, enkä erityisesti kokenut olevani pakkoloman tarpeessa. Urheilu on edelleen iso osa arkeani, mutta maltillisemmassa määrin ja jos ei huvita, en välttämättä myöskään urheile ilman lisätsemppausta. Varsinkin nyt kun on kevät ja playoff aika, huomaan kaipaavani takaisin kentälle. (V2)

Kilpaurheilun repertuaarin avulla vastauksissa tuotiin myös ilmi urheilun henkistä kuormittavuutta ja siitä johtuvia pidempiaikaisiakin seurauksia. Seuraavassa lainauksessa vastaaja toteaa lopettamisen jälkeen myös joutuneensa rakentamaan itsetuntoaan uudestaan.

Tavallaan elämä on rullannut hyvin lopettamisen jälkeen, mutta psyykkinen toipuminen ja itsetunnon uudelleen rakentaminen on ollut hidasta. Nykyisin ahdistaa puhua [– –] (lajimaininta poistettu) omasta jo päättyneestä urheilu-urasta enkä välttämättä kerro uusille tuttaville taustastani ellei jotain psyykkistä oireilua tule esiin heidän seurassaan (esim paniikkikohtaus tmv. mitä helposti lähtee selittelemään). (V3)

Seuraavassa otteessa vastaaja katui sitä, että lopettamisen suhteen asenne oli mustavalkoinen, eikä kirjoittaja nähnyt alemmalle sarjatasolle siirtymistä

vaihtoehtona lopettamisen sijaan. Tämä vastaaja koki pettäneensä niin itsensä kuin lajinsakin.

Silti jokin osa minusta taitaa edelleen kokea, että jollain tavalla petin lajin ja itseni, etten ollutkaan lopulta tosissani. Toinen osa minusta harmittelee, ettei se parikymppinen osannut olla muuta kuin ehdoton ja mustavalkoinen ratkaisuisaan. Mutta vielä isompi osa tuntee myötätuntoa sitä hönöö tosikkoa kohtaan, joka opetteli vasta elämää sen vaikeuksien ja tunteiden kohtaamisen kanssa. Onneksi se tänä päivänä sallii itselleen jo vähän sitä ja vähän tätäkin, eikä purista mailasta yhtä paljoo. Sitäkin kaikkea urheilu opetti, kilpauran aikana ja varsinkin sen jälkeen. (V7)

Kilpaurheilusta oli lisäksi jääty kaipaamaan asioita, kuten itse esiintymistä, onnistumisia ja adrenaliinin tunnetta: *“kaipaam myös esiintymistä ja adrenaliinipiikkiä ennen suoritusta.”*(V20) ja kuten toinen vastaaja kuvasi: *“Luistelusta olen jäänyt kaipaamaan [–] toisaalta myös kisasuoritusten tuomaa adrenaliiniä ja onnistumisia.”* (V8)

Kilpaurheilun repertuaarissa korostui ajatus siitä, että urheilijaidentiteetti on jollakin tapaa ansaittava. Se ei ole jotain mikä ainoastaan on, jos urheilee, vaan yksilön tulee myös suoriutua tietyllä tasolla, jotta itseään voi kutsua kyseisen lajin urheilijaksi. Jatkuvasta suoriutumisen tarpeesta on myös ollut haastavaa päästä pois.

Toisaalta nautin tästä, mutta toisaalta se tuo välillä paineita ja ahdistusta siitä, että haluaisi olla koko ajan paremmassa kunnossa kuin on. (V16)

Aluksi hukkasin iloni urheiluun ylipäättään, mutta se on nyt pikkuhiljaa ”kevyen” kautta alkanut tulla takaisin. Oli vaikeaa päästää irti jatkuvasta suorittamisen tarpeesta. (V8)

Seuraavassa lainauksessa yhdistyi tuo suoriutumisen tarve, mutta myös joukkueeseen kuulumattomuus, mikä yhdistää myös yhteisöllisyyden repertuaarin kerrontaa.

Toisaalta voimistelijana koin jatkuvasti, että en kuulunut joukkoon tai että en ollut oikeutettu kutsumaan itseäni joukkuevoimistelijaksi, kun en ollut suoriutunut riittävällä tasolla ja etenkin, kun minua ei valittu vahvempaan joukkueeseen. (V20)

Yksi vastaaja myös totesi, ettei kilpaileminen enää urheilu-uran loppuvaiheessa motivoinut yhtä paljon kuin ennen, ja pelaamista oli jatkettu osittain tottumuksesta.

Loppua kohden en voi väittää että kilpaileminen olisi enää motivoinut niin paljon kuin ennen ja jatkoin pelaamista varmasti osittain sen takia koska olin aina pelannut salibandyä (V17)

Kilpaurheilun repertuaarilla lopettamisprosessit kuvattiin pitkälti suhteessa urheilussa suoriutumiseen ja kilpailemiseen. Urheilijan itse itselleen asettamat paineet, mutta toisaalta myös muiden luomat paineet, olivat selvästi kirjoituksissa läsnä. Myös kilpaurheilun vaikea henkinen kuormittavuus ilmeni tässä repertuaarissa.

Yhteenvetona, identiteetin rakentuminen kilpaurheilun repertuaarissa rakentui tulkintani mukaan sen kautta, onko yksilö oikeutettu kutsumaan itseään urheilijaksi ja onko tämä riittävän taitava ollakseen osa joukkuetta.

5.2.3 Elämänkaaren repertuaari

Elämänkaaren repertuaarin vastauksissa yhdistyivät aiheet kuten: muutto toiselle paikkakunnalle tai ulkomaille, työ, opinnot, läheiset ja parisuhde, elämänmuutokset yleisesti sekä niin sanottu ”tyhjän päälle tippuminen”. Elämänkaaren repertuaarilla siis kerrottiin joukkueurheilun lopettamisesta suhteessa opintoihin, työhön, muuttoon uudelle paikkakunnalle, sekä parisuhteen tai perheen tilanteen kautta.

Ajattelin että elämässäni tulee kaikkia kivoja asioita ja uudehko parisuhde ja suunnitelmat auttoivat uuteen sopeutumista. (V9)

Parisuhde on voinut tukea lopettavaa urheilijaa lopettamisprosessissa, kuten yllä kuvataan.

Parasta mitä jalkapallo toi [– –] oli mahdollisuus pelata ulkomailla sekä suorittaa pelaamisen ohessa kandin tutkinto. (V15)

Kyseisessä lainauksessa urheilu oli mahdollistanut vastaajalle pelaamisen ohella kandidaatin tutkinnon suorittamisen. Urheilu-ura mahdollisti vastaajalle siis sekä ulkomaille muuton, että siellä opiskelun.

En ollut valmis tekemään päätöstä ja lopettamaan urheilua sekä valmennusta. Ilmoitin itseni poissaolevaksi yliopistoon ja yritin hakea uudelleen kotikaupunkini yliopistoon. Toisin sanoen sulattelin ja pyöritin asiaa päässäni. Seuraavana vuonna muutin toiseen kaupunkiin ja lopetin kaiken cheertanssiin liittyvän 10 vuoden jälkeen. [– –] Opintojen aikana en ikävöinyt aktiivista kilpaurheilua, sillä opinnot veivät hyvin paljon aikaa. Olin onnellinen, että olinkin vaihtanut kaupunkia ja tutustunut täysin uusiin ihmisiin, mitä en olisi varmastikkaan tehnyt ainakaan näin vahvasti, mikäli olisin jäänyt kotikaupunkiini opiskelemaan. (V5)

Tässä vastaaja oli kirjoittanut lopettamisesta suhteessa muuttoon toiselle paikkakunnalle opintojen perässä. Vaikkakin muuttoajatus oli aluksi ollut vaikea, oli kirjoittaja kuitenkin lopulta tyytyväinen päätökseen, sillä hän oli sen myötä tutustunut täysin uusiin ihmisiin. Tämä tulkitusti osin siitä syystä, ettei kotikaupungin tuttu ja turvallinen joukkue ollutkaan enää arjessa läsnä.

Muutin silloin uudelle paikkakunnalle, kun sain sieltä toivotun opiskelupaikan... Ajattelin vielä jatkaa ainakin vuoden, mutta opinnot olivat menneet sairastelujen vuoksi huonosti. Viimeinen niitti tuli muutama viikko kauden loppumisesta, kun äitini sai syöpä diagnoosin ja tuli hetkellinen

henkinen romahdus kaukana perheestä. Pelkoa ja ahdistusta! Tämä vuosi oli todella vaikea ja päättyi Kelan kirjeeseen, että opinnot eivät ole edenneet. (V1)

Edellisessä pätkässä vastaaja toi esille useita harmillisia tilannetekijöitä, jotka lopulta johtivat vastaajan mukaan lopettamispäätökseen. Lopettamisen ei voida ajatella olevan ollut tässä tilanteessa täysin urheilijan oma päätös. Kuten aiempi tutkimus osoitti, läheisen tai kumppanin sairastumisesta johtuen uransa lopettaneet urheilijat kokivat useammin ja vaikeampia sopeutumisvaikeuksia kuin vapaaehtoisesti urheilu-uran jättäneet (Erpič ym., 2004). On siis hyvin todennäköistä, että läheisen sairastumisesta johtuva uran lopettaminen koetaan erityisen haastavana. Ihannetilanne siis olisi, että urheilija saisi harkita päätöstä rauhassa ja tehdä sen täysin omasta aloitteestaan ilman ulkopuolisia henkilöitä tai pakottavia tilannetekijöitä. Myös itse lopettamisprosessin olisi hyvä edetä rauhallisessa tahdissa urheilijan ehdoilla. Asteittainen siirtymäprosessi voi nimittäin helpottaa sopeutumista uuteen urheilun jälkeiseen elämään (Werthnerin & Orlickin, 1986).

Oli myös tunne, että haluaa elämältä myös jo jotain muuta kuin pelkästään hallien näkemistä ja autossa istumista. En siis vuoden 2016 jälkeen pelannut enää samalla paikkakunnalla, jossa asuin eli kilometrit autossa tulivat tutuiksi... Elämä heti lopettamisen jälkeen oli hyvin tyhjä ja myös vaikea, sillä korona keskeytti kauden ja samalla lopetti uran. [– –] Joukkueurheilu on antanut elämään erittäin hyvät eväät ja varsinkin työelämään oli helppo siirtyä. (V2)

Jotkin vastaajat kuvastivat lopettamista suhteessa siihen, että oli aika siirtyä elämässä eteenpäin. Tästäkin huolimatta elämä saattoi lopettamisen jälkeen tuntua tyhjältä. Joukkueurheilun kokemusten kuvattiin kuitenkin helpottaneen siirtymistä työelämään. Eräs vastaaja kirjoitti lisäksi siitä, kuinka urheilu tulkintani mukaan antoi turvaa ja rytmiä arkeen, vaikka muut asia ympärillä muuttuivat: *“urheilu oli yksi asia mikä toistui elämässäni vaikka koulut ja maisemat vaihtuivat ja se muodosti rytmin arkeeni“.* (V17)

Lopettamisen jälkeen aloitin yliopisto-opinnot ja laitoin kaiken enegian kouluun, opiskelijaelämään ja töihin. Paloin loppuun tämän seurauksena ja olen käynyt kelan tukemassa kuntoutusterapiassa 2 v. (V 3)

Toisaalta lopettamisen myötä työelämään ja opiskeluun käytettävissä ollut lisääntynyt aika on voinut johtaa loppuun palamiseen ja tämän vastaajan kohdalla myös ammattiavun hakemiseen. Seuraavassa lainauksessa vastaaja tuo esille sen, että taloudellisesta tilanteesta johtuen lopettaminen oli hyvä asia elämänlaadun paranemisen kannalta. Urheilu-uralla kun ei naisena pystynyt vastaajan mukaan juuri tienamaan edes kovalla tasolla, mikä oli valitettavaa.

Elämänlaatu on parempi kun lopetin kilpatasolla urheilun. Lähinnä tämä johtuu siitä, että naisena ei tienaa juuri mitään kovalla tasolla. Se vie voimat kun joutuu tekemään töitä ja urheilemaan ”ammattilaisena” samanaikaisesti. (V15)

Elämänkaaren repertuaarista verrattuna muihin kahteen repertuaariin oli haastavampaa löytää identiteettiä tai sen muutokseen liittyvää konstruointia. Identiteetin muutos saattoi elämänkaaren repertuaarilla kerrottuna painottua esimerkiksi työelämään, opintojen aloittamiseen, ja identiteetin vaihtumiseen (esim. opiskelijaidentiteettiin) suhteessa näihin. Identiteetin vaihtumista esitellään tarkemmin identiteettinarratiiveissa ja eksplisiittisen identiteetin maininnan kautta viimeisessä analyysivaiheessa.

5.3 Identiteetin rakentuminen erilaisina identiteettinarratiiveina

Identiteetin voidaan ajatella olevan jotakin, jonka avulla yksilö määrittelee itsensä ja sen kuka on. Tästä lähtökohdasta tarkastelen identiteettejä tutkielmassani. Identiteettitarinat viittaavat tulkintarepertuaareista erilliseen analyysiin eli tässä narratiiviin, jossa vastaajat reflektiivisesti rakentavat tarinaa identiteettinsä muuttumisesta ja tilasta omassa lopettamisprosessissaan.

Lopettamistarinoita tarkastelin syvemmin identiteetin rakentumisen mukaan, jaotellen tarinat tietynlaisiin identiteettinarratiiveihin. Näissä tarinatyypeissä identiteetti rakentui joksikin, joka on edelleen kadoksissa, vaihtunut uuteen, yhdistelmä vanhaa ja uutta tai jotain, johon lopettaminen ei juurikaan vaikuttanut. Tarinoissa on mainittu hukassa olemisesta, itsensä esittelyn vaikeudesta, siitä, ettei enää tiedä kuka on ja ettei osaa muuta kuin urheilla. Nämä kaikki asiat konstruoivat puhetta identiteetistä ja minäkuvan muuttumisesta ilman kyseisten termien eksplisiittistä käyttöä.

Identiteetti hukassa -narratiivi

Koko tarina: Päätös lopettamisesta oikeastaan tuli järkeilyn tuloksena. Pelotti ajatus päätyä 35 vuotiaana tyhjän päälle. Tuntui, että oli aika siirtyä toiselle polulle. Päätös tuli oikeastaan omasta puolesta, mutta ehkä sen takia juuri mielessä on aina pyörinyt "mitä jos" ajatus. Identiteetti on mennyt täysin uusiksi, kun koko elämä oli jääkiekko. Pahinta ehkä tässä tapahtumasarjassa on etten ole löytänyt sitä uutta identiteettiä missä tuntuisi samanlainen palo kuin pelatessani. Elämässäni tapahtui samaan aikaan aika paljon muitakin isoja muutoksia, mitkä ei ainakaan helpottanut siirtymää "normaaliin" elämään. Nykyään olen hakenut ammattilaisen apua päästäkseni kyseisissä ongelmissa eteenpäin. Lopettamisessa ei kuitenkaan pelkkää huonoa ole. Olen kuitenkin vihdoin saanut jonkinlaista stabiliteettia elämään, mikä on ainakin osittain auttanut kasvamaan ja kypsymään miehenä. (V4)

Tässä tarinassa uuden identiteetin löytämisestä oli vaikeuttanut se, ettei samanlaista paloa mihinkään muuhun ole löytynyt. Vaikka lopettamispäätös oli tehty itse omasta tahdosta, koko elämä meni vastaajan mukaan uusiksi. Kyseisen tarinan mukaan pahinta on nimenomaan se, ettei uutta identiteettiä ole vielä löytynyt.

Koko tarina: Lopettaminen oli pitkään mielessä. Tein prosessia useamman vuoden ja silti aina jatkoin. Lopettaminen toisi vapautta matkustaa, tehdä asioita rennommalla aikataululla opiskella ja vaikka mitä. Sitähän se oli aluksi.

Kaikki tuntui vapaalta. Nopeasti tajusin, että vapaus ilman rakasta lajia ja arkea ei olekaan mitään kummallisempaa. Ikävä lajin pariin tuli ja ensimmäinen vuosi lopettaneen oli äärimmäisen vaikea. Suurimmat ajatukset olivat, että mikä minä olen kun en ole enää luistelija? Joukkuelajissa jaat arjen yhdessä ja yhtäkkiä olet yksin arjessa. Se oli kauheeta. Edelleen mietin, että elin parhaita vuosiani kun olin osa joukkuetta ja tavoittelin yhteisiä tavoitteita. Kaipaan yhteen hiileen puhaltamista, tuleaa, arkea, nauruja, hassuttelua ja sekoilua yhdessä toisen perheen kanssa. Olen kateellinen nuorille ketkä saa edelleen olla osa joukkuetta... Minäkuva on muuttunut paljon. Ennen olin se luistelija ja nyt edelleen on vaikea esitellä itseään. (V6)

Myös tässä tarinassa vastaaja kuvasi minäkuvansa muuttuneen paljon ja totesi edelleen olevan vaikea esittäytyä. Kaipuu lajin pariin on edelleen läsnä ja vastaaja kirjoittaa olevansa kateellinen niille, jotka saavat edelleen olla osa tällaista joukkueurheiluelämää.

Minäkuvani oli rakentunut täysin jalkapallon ympärille, uran päättymisen tuntui tyhjän päälle putoamiselta, en ollut enää kukaan. (V9)

Edellinen vastaaja on kuvannut minäkuvan muutosta melko vahvasti mainiten, että ei uran päättymisen jälkeen kokenut enää olevansa kukaan. Ikään kuin urheilu olisi määrittänyt hänen arvonsa ja identiteettinsä täysin.

Vuosi lopettamisen jälkeen meni sumussa ja monta vuotta etsin uudelleen omaa identiteettiä...Identiteettikriisi oli varmasti suurin kipupiste lopettamisen jälkeen. En koskaan ollut pohtinut mitä haluan elämässä tehdä, muuta kuin luistella. Koin, että se oli ainoa asia missä olin hyvä. Pikkuhiljaa aloin löytämään kiinnostavia asioita ja nyt 8 vuotta lopettamisesta valmistun pian ammattiin. (V14)

(Sisältää myös identiteetin vaihtumisen narratiivin) *Lopettamisen jälkeen olen joutunut etsimään toistuvasti identiteettiäni ja viiteryhmiäni...Lopettaminen sai*

minut hahmottamaan itseni voimistelun ulkopuolella ja etsimään itseni uudelleen kriittisessä iässä. (V20)

Näissä tarinoissa identiteetti rakentui vahvasti edelleen hukassa olevaksi. Vastaajat kuvasivat tarinoissaan esimerkiksi sitä, kuinka yhtäkkiä onkin arjessa yksin eikä tiedä enää kuka on. Ennen vastaaja on voinut tukeutua joukkueeseen ja siihen, että on osa tätä itselleen tärkeää sisäryhmää. Yksi vastaaja myös kuvasi, ettei lopettamisen jälkeen enää ollut kukaan. Tästä käy ilmi, se kuinka merkittävänä asiana yksilö on tuota urheilijaidentiteettiään pitänyt. Yhdessä tarinassa korostui myös joukkueurheiluun läheisesti liittyvä tärkeä ryhmäjäsenyys (joukkue), josta luopumista harmiteltiin ja sitä ikävöitiin.

Identiteetin vaihtumisen narratiivi

Tavallaan koen positiivisena, että pääsi pois kilpaurheilun maailmasta, jossa pelaajia laitetaan paremmuusjärjestykseen jatkuvasti ja oma peliaika ja viihtyminen riippuu suoraan omasta osaamisesta. Yliopistomaailmassa ja opiskelussa tilanne on erilainen ja jokainen pärjää eikä samanlaista ranking systeemiä kaveriporukoiden kesken ole. (V12)

Tässä lainauksessa vastaaja ilmensi sitä, kuinka yliopistomaailmaan siirtyminen oli ollut positiivinen asia, sillä urheilumaailmasta tuttua ranking-systeemiä ei siellä samalla tavalla tunnisteta. Urheilijaidentiteetti onkin vaihtunut opiskelijaidentiteettiin tässä narratiivissa hyvillä mielin. Tässä narratiivissa on lisäksi nähtävillä kilpaurheilun repertuaaria urheilussa suoriutumisen ja rankingin kautta.

Minäkuvani ja identiteettini oli luistelun lopettamisen jälkeen hukassa. Kuka minä nyt olen, kun en enää ole luistelija, joka olen aina ollut? Pikkuhiljaa nekin ovat kuitenkin rakentuneet uudelleen. (V8)

Tuskin enää koskaan identiteettini palautuu ”ennalleen” yhtä eheäksi kuin se aikoinaan oli. Tästä lähtien se on sekoitus elämäni eri vaihteita. :) (V18)

Näissä vastauksissa rakentui se, kuinka urheilijaidentiteetti on vaihtunut toiseen esimerkiksi opintojen kautta. Yksi vastaaja tässä kuvaa identiteetin vaihtumista niin, ettei se enää palaa ennalleen. Tuota aikaisempaa joukkueurheilujan identiteettiä voisi tässäkin tapauksessa ajatella arvotettavan korkeammalle kuin mitään tulevaa identiteettiä.

Lopettaminen on karsinut jonkun verran ihmisiä elämästäni, mutta myös urheilijana olo karsi ihmisiä elämästäni. Onnekseni voin kuitenkin sanoa, että ne tärkeimmät ovat jääneet elämään olin sitten urheilija tai tämmöinen perustallaaja. (V2)

Yksi vastaajista oli myös todennut olevansa urheilun jälkeen “perustallaaja”, ikään kuin olisi urheilijan identiteetistä siirtynyt johonkin erilaiseen versioon itsestään. Tästä muodostuu kuva siitä, että urheilijana oleminen olisi jotenkin erityistä, eikä rinnastettavissa perustallaajaan.

Identiteetin palautumisen narratiivi

Nyt kun olen aloittanut uudestaan, olen kokenut taas sitä samaa ylpeyttä olla jalkapalloilija. (V13)

(Sisältää vaihtumisen ja palautumisen narratiivin): Vasta opintojeni jälkeen koin, että elämästä puuttuu jokin vastapaino ja oma mieluisa tekeminen vapaa-ajalta. Tällöin koin, että en ole enää cheertanssija enkä opiskelija ja omaa identiteettiä on vaikea löytää. Päädyinkin lopulta aloittamaan vanhan lajini cheertanssin uudelleen kilpa-harrastejoukkueessa. (V5)

Tässä identiteetin palautumisen narratiivissa vastaajat rakensivat tarinassaan identiteettinsä palautuneeksi sen myötä, että rakas laji oli aloitettu uudelleen harrastuksena. Viimeisessä aineisto-otteesta vastaajan identiteetti oli jo kertaalleen

vaihtunut opiskelijaidentiteettiin, ja tämän jälkeen rakentunut takaisin urheilijaidentiteettiin harrastuksen kautta.

Sulautunut osaksi vaivattomasti -narratiivi

Kilpatasolla lopettaminen ei juuri ole kolauttanut minä-kuvaani, sillä olen nopea keksimään uusia juttuja ja unelmia elämäni. Avopuolisoni on myös ammattiurheilija, joten saan myös sitä kautta hurjan paljon. (V15)

Sä et ole sun luistelu-ura vaan se ”vaan” osa sua. Uskon että sen menettämisestä toipumisessa auttoi kuitenkin jo heti seuraavalle vuodelle tehdyt ihan uudet kuviot ja suunnitelmat jotka veivät ajatukset muualle ja saivat rakentamaan sitä ”luistelija-minän” ulkopuolista identiteettiä tosi nopeasti ja olinkin siinä mielessä varmasti tosi onnekas että asiat menivät suunnitelmien mukaan. (V21)

Näissä narratiiveissa identiteetti rakentui vaivattomasti sulautuneeksi osaksi vastaajan nykyistä identiteettiä. Tämä yksi vastaaja painotti urheilu-uran olevan ainoastaan osa yksilön identiteettiä ja tämä puoltaakin aiemman tutkimuksen ajatusta siitä, että useat identiteetit helpottavat urheilijan lopettamissiirtymää. Molemmissa kirjoituksissa ilmeni myös uusien suunnitelmien tukeneen tänä muutosta.

Ensimmäisenä esitelty identiteetti hukassa narratiivin kertomukset rakentuivat kaikkien kolmen eri repertuaarin avulla. Kilpaurheilun repertuaarilla kuvattiin sitä, kuinka vastaaja ei enää tunne olevansa kukaan, kun ei voi kutsua itseään kilpailevaksi ja menestyväksi urheilijaksi. Toisaalta yhteisöllisyyden repertuaarilla kirjoitettiin joukkueesta ja yhteisistä hetkistä, kun taas elämänkaaren repertuaarilla kerrottiin elämässä eteenpäin siirtymisestä. Tässä narratiivissa tulkintarepertuaarina painottui kuitenkin kilpaurheilun repertuaari ja vastaajan suhde omaan urheilijaidentiteettiinsä, mikä ilmeni kaikissa tarinoissa. Toisessa, identiteetin vaihtumisen narratiivissa tulkintarepertuaareista oli myöskin huomattavissa erityisesti kilpaurheilun repertuaari.

Näissä tarinoissa rakennettiin identiteetin uudelleen rakentumista ja vaihtumista urheilun ja siellä pärjäämisen kautta.

Identiteetin palautumisen narratiivissa identiteetti palautui takaisin aiempaan urheiluajakauteen identiteettiin lajiharrastuksen kautta. Kuten edellisissä narratiiveissa, myös tässä palautumisen narratiivissa oli kilpaurheilun repertuaari läsnä. Identiteettiä rakennettiin rakkaan lajin uudelleen aloittamisen kautta. Myös ylpeys olla jälleen urheilija (jalkapalloilija), tuli esille ensimmäisessä aineisto-otteessa. Viimeisessä, sulautunut osaksi vaivattomasti -narratiivissa, esiintyi myös kilpaurheilun repertuaari vahvasti. Vastaajat kirjoittivat tarinoissaan kilpatasolla urheilemisesta, pelikentistä ja kilpailuista. Näissä tarinoissa identiteetin muutos ei kuitenkaan ollut vastaajille kovin haastava. Tarinoissa mainittiin minäkuvan muutosta helpottavia asioita, joilla perusteltiin sitä, ettei lopettaminen ollut vastaajan omalla kohdalla niin vaikea kuin se olisi voinut olla. Kaikissa identiteettinarratiiveissa oli kilpaurheilun repertuaari vahvasti läsnä.

5.4 Identiteetin käsitteen eksplisiittinen käyttö narratiiveissa

Viimeiseksi esittelen identiteetin tai vastaavasti minäkuvan käsitteen eksplisiittistä esiintymistä lopettamisprosessien narratiiveissa. Kuten edellisissä analyysin vaiheissa näkyi, moni vastaaja oli itse käyttänyt kyseisiä termejä kuvaamaan omaa suhdettaan urheilusta ja joukkueesta luopumiseen. Termit esiintyivät 11 vastaajan tarinoissa eli noin puolessa ja yksi mainitsi identiteetin lisäksi identiteettikriisin. Myös urheilijaminä termin käyttö esiintyi yhdessä tarinassa.

Identiteetti on mennyt täysin uusiksi, kun koko elämä oli jääkiekko. [—]
Pahinta ehkä tässä tapahtumasarjassa on etten ole löytänyt sitä uutta
identiteettiä missä tuntuisi samanlainen palo kuin pelatessani. (V4)

Tässä vastaaja kuvasi olevansa edelleen uuden identiteetin etsimisen tiellä ja kertoi identiteetin menneen kokonaan uusiksi lopettamisen myötä. Se, ettei uutta samanlaista paloa sisältävää identiteettiä ole vielä löytynyt on tässä lisäksi rakentunut pahimmaksi asiaksi koko lopettamisprosessissa.

Toisaalta aloin opiskelemaan opettajaksi ja vahva cheertanssija-identiteetti muuttuikin okl-opiskelija identiteetiksi. [– –] Vasta opintojeni jälkeen koin, että elämästä puuttuu jokin vastapaino ja oma mieluisa tekeminen vapaa-ajalta. Tällöin koin, että en ole enää cheertanssija enkä opiskelija ja omaa identiteettiä on vaikea löytää. (V5)

Kuten aikaisempi tutkimus on osoittanut, siirtymäprosessin aikana itsensä kiireisenä pitäminen saattaa helpottaa urheilijan urasiirtymää (Park, Lavalley & Tod 2013). Tässä vastaaja kuvasikin, kuinka opintojen aloittaminen oli auttanut rakentamaan uutta urheilusta riippumatonta identiteettiä. Opintojen päätyttyä vastaaja oli kuitenkin jälleen haasteen edessä.

Minäkuvani ja identiteettini oli luistelun lopettamisen jälkeen hukassa. Kuka minä nyt olen, kun en enää ole luistelija, joka olen aina ollut? Pikkuhiljaa nekin ovat kuitenkin rakentuneet uudelleen. (V8)

Vaikka kaipuu on kova, en siltikään vaihtaisi tämän hetkistä elämäni takaisin urheilijaminääni. Elämässä kaikella on aikansa ja oma aikani huippu-urheilijana on mennyt. Kaikesta huolimatta identiteettini rakentuu vahvasti koripallon ympärille, sillä koen edelleen olevano palloilija, vaikka sitä en enää ole. (V2)

Näissä lainauksissa vastaaja on itse kuvannut identiteetin uudelleen rakentumista tai vaihtumista toiseen eksplisiittisin termein. Viimeisessä aineisto-otteessa vastaaja toteaa olevansa tyytyväinen elämäänsä ja kokee edelleen identiteettinsä rakentuvan vahvasti lajin ympärille.

Toisaalta kun lopettamisen jälkeinen kesä oli ohi, huomasin mieltiväni että oliko tämä sittenkään hyvä päätös kun opiskelusta ei todellakaan saanut samoja fiiliksiä kun joukkueurheilusta. Tuntui että lopettamisen jälkeen taannuin. Mistään ei enää saa samoja "kiksejä". Minäkuva on muuttunut paljon. Ennen olin se luistelija ja nyt edelleen on vaikea esitellä itseään. (V9)

Minäkuvani oli rakentunut täysin jalkapallon ympärille, uran päättyminen tuntui tyhjän päälle putoamiselta, en ollut enää kukaan. (V10)

Nämä kaksi vastaajaa kirjoittivat kokemuksistaan liittyen siihen, että itseään on vaikea esitellä, kun minäkuva on lopettamisen myötä muuttunut paljon. Toinen vastaajista jopa mainitsi siitä, kuinka ei pitänyt itseään enää minään lopetettuaan urheilun. Tämä tulkintani mukaan viittaisi siihen, kuinka merkittäväksi osaksi yksilön identiteettiä urheilu ja joukkue urheilu-uran aikana rakentuivat. Lisäksi se, ettei enää mielestään ole urheilija, ei näytä olevan helposti korvattavissa millään yhtä merkittävällä tai arvostettavalla identiteetillä.

Eräs vastaaja pohti myös kirjoituksessaan sitä, miten oudolta tulee tuntumaan se, ettei pystykään enää identifioitumaan lajin kautta ja esittelemään itseä siltä pohjalta. Monissa tarinoissa siis korostui myös tunteiden merkitys osana identiteetin muutosta sekä lajista ja urheilu-urasta luopumista.

Lopettamisen jälkeen minulla oli hetki vaikeuksia tottua siihen ajatukseen, etten ole enää jalkapalloilija, joka oli todella kauan suuri osa omaa identiteettiäni. Huomasin monesti mieltiväni, miten oudolta tulee tuntumaan esitellessäni itseäni enkä voi sanoa olevani pelaavani jalkapalloa. (V13)

Minusta kuitenkin tuntui, että koko identiteettini koostui voimistelusta siihen aikaan, joten lopettaminen tuntui hyvin vaikealta. (V20)

Tässä vastaaja selvästi tiedosti ja totesi identiteettinsä koostuvan pitkälti lajista, joten lopettaminen oli tuntunut vaikealta. Yleisesti ottaen suurimmassa osassa tarinoita vastaajat tuntuivat olevan hyvin tietoisia identiteettiin liittyvistä haasteista, mutta se ei kuitenkaan tarinoita tarkasteltaessa näyttäytynyt lopettamisprosessia helpottavana asiana.

Lopettamisen jälkeen olen joutunut etsimään toistuvasti identiteettiäni ja viiteryhmääni. Etenkin lukiossa oli vaikea löytää porukkaa, johon kuuluin, kun en enää kuulunut voimistelijoihin. (V20)

Edellisissä lainauksissa identiteetin kuvattiin olevan hukassa pitkään ja identiteetin “etsimiseen” oli mennyt aikaa. Voidaankin miettiä, että miten jotain mikä rakentuu sosiaalisesti ja kielen avulla on mahdollista etsiä tai toisaalta löytää? Ehkä juuri se onkin tässä identiteetin muutosprosessissa haasteena.

Vuosi lopettamisen jälkeen meni sumussa ja monta vuotta etsin uudelleen omaa identiteettiä. Pari vuotta lopettamisen jälkeen kaduin lopettamispäätöstä edelleen ja hain uudestaan maajoukkueeseen. [– –] Identiteettikriisi oli varmasti suurin kipupiste lopettamisen jälkeen. En koskaan ollut pohtinut mitä haluan elämässä tehdä, muuta. (V14)

Koen edelleen olevani hyvin vahvasti entinen urheilija ja myös muiden silmissä identiteettiini liittyy vahvasti urheilutausta. (V16)

Näissä kahdessa lainauksessa vastaaja yhdisti identiteettiin urheilutaustan, josta on ollut vaikea luopua.

Tuskin enää koskaan identiteettini palautuu ”ennalleen” yhtä eheäksi kuin se aikoinaan oli. Tästä lähtien se on sekoitus elämäni eri vaihteita. :) (V18)

Tässä vastaaja korosti sitä, että aikaisempi identiteetti oli jotain haluttua tai tavoiteltavan arvoista, eikä hän tätä enää koskaan tule saavuttamaan.

Itseä on toisinaan myös ihmetyttänyt se oma tosi hyvä suhde lopettamiseen koska se luistelija identiteetti oli niin kova varsinkin lukio iässä. Uskon että sen menettämistä toipumisessa auttoi kuitenkin jo heti seuraavalle vuodelle tehdyt ihan uudet kuviot ja suunnitelmat jotka veivät ajatukset muualle ja saivat rakentamaan sitä ”luistelija-minän” ulkopuolista identiteettiä tosi nopeasti ja olinkin siinä mielessä varmasti tosi onnekas että asiat menivät suunnitelmien mukaan. (V21)

Vastaajien hyödyntämät eksplisiittiset identiteetin käsitteet rakensivat tätä minäkuvan muutosta suhteessa omasta lajista ja “urheilijaminästä” luopumiseen. Lukuun ottamatta yhtä aineistonäytettä, kaikki muut vastaajat olivat kirjoittaneet identiteetin muutoksesta haastavana ja aikaa vievänä prosessina. Tämä yksi vastaaja oli kokenut siirtymän melko mutkattomana ja huomion arvoista on erityisesti se, että hän ihmetteli itse tätä hyvää suhdetta lopettamiseen. Tässä mutkattomassa lopettamistarinassa siirtymää helpottavina asioina pidettiin uusia kuvioita, jotka vastaajan onneksi menivät suunnitelmien mukaan. Aiemmin esiteltyjen identiteettinarratiivien näkökulmasta näissä eksplisiittisen identiteetin aineistonäytteissä painottui identiteetin palautumisen ja hukassa olemisen narratiivit. Moni vastaajista koki edelleen olevansa urheilija, ja toiset taas kokivat itsensä määrittelyn edelleen vaikeaksi.

Näissä aineistonäytteissä oli lisäksi mahdollista tunnistaa edellä esiteltyjä tulkintarepertuaareja, kuten kilpaurheilun ja elämänkaaren repertuaareja. Näihin repertuaareihin viittasivat vastaajien maininnat siitä, etteivät he tienneet tai osanneet tehdä muuta kuin urheilla. Toisaalta se, että huippu-urheilija-aika oli erään vastaajan mielestä ohi, viittaa sekä kilpaurheilun repertuaariin että elämänkaaren repertuaariin. Myös se, että urheilutausta liitettiin lisäksi identiteettiin muiden silmissä, viittaa kilpaurheilun repertuaariin, jossa tavoitteellista treenaamista ja menestymistä arvostetaan. Identiteettinarratiivien ja tulkintarepertuaarien avulla saatiin identiteetin rakentumisesta laajempi ymmärrys kuin ainoastaan pelkällä eksplisiittisen identiteetin tarkastelulla.

6 DISKUSSIO

6.1 Yhteenvedo

Tämän tutkielman tavoitteena oli osoittaa, minkälaisena joukkueurheilun lopettamisprosessi entisille SM-tason joukkueurheilijoille näyttäytyy. Tämän lisäksi tutkielma pyrki vastaamaan kysymykseen, minkälaiseksi identiteetti joukkueurheilun lopettamisprosesseissa rakentuu. Vastauksena ensimmäiseen kysymykseen löytyi aineistosta kuvion 1 osoittama selkeä kolmivaiheisuus, jonka mukaan vastaajat kertoivat lopettamisestaan. Lopettamiseen sisältyi selkeästi pohdintaa ennen päätöstä ja siihen saattoivat vaikuttaa monet eri tekijät, niin urheilija itse kuin ympäristökin. Vastauksissa oli kuvattu tilannetta ennen lopettamista seuraavien havaitsemieni teemojen avulla: pitkään harkittu, motivaation puute, loukkaantuminen ja uusi elämäntilanne. Myös itse päätöksestä kirjoitettiin tuomalla esiin se, oliko päätös urheilijan oma vai esimerkiksi muiden painostuksesta tai päätöksestä tai tilannetekijöistä johtuva. Nämä syyt oli luokiteltu seuraavasti: oma päätös, valmentaja, vanhemmat ja tilannetekijät. Lisäksi vastauksissa kirjoitettiin siitä, millaista elämä oli joukkueurheilun lopettamisen jälkeen ollut. Nykyistä tilannetta vastaajat kuvasivat seuraavien poimimieni teemojen kautta: kultaiset muistot, hyvät opit elämään, kaipuu lajin pariin ja haastava sopeutuminen.

Moni vastaaja oli kuvannut lopettamista yleisesti haastavana, ja itsensä etsiminen lopettamisen jälkeen on vienyt aikaa, tai tuntuu jopa edelleen nykyhetkessä vaikealta. Jotkut ovat kuvanneet itsensä esittelyn hankalana, kun ei olekaan enää ”se urheilija”. Kuten aikaisemmin todettiin, on sosiaalisessakin identiteetissä kyse siitä, mitä joku ihminen on muille (Verkuyten, 2018). Tästä näkökulmasta ajateltuna on ymmärrettävää, että itsensä esittely sekä entisten joukkuelaisten tapaaminen urheilun lopettamisen jälkeen on voitu kokea haastavana. Lisäksi myös urheilun tuomia paineita oli kuvattu harmillisina. Trepten (2006) mukaan ihmiset haluavat parantaakseen itsetuntoaan kehittää sekä ylläpitää ryhmäjäsenyyksien määrittelemää positiivista sosiaalista identiteettiä. Tästä johdettuna on perusteltua ajatella, että

joukkueen hyvä suoriutuminen on tärkeää, ja kuten aineistosta kävi ilmi, tällöin myös paineet urheilijalle yksilönä voivat olla läsnä.

Eniten tarinoissa ikävöitäviä asioita joukkueurheiluaajoilta olivat olleet yhteinen arki, kilpailut, yhteen hiileen puhaltaminen ja pukukoppielämä. Nämä joukkueen osana toimimiseen liittyvät asiat ja niiden kaipuu voivat olla perusteltavissa sosiaalisen identiteetin tärkeydellä. Kuten ryhmäjäsenyyksien osalta todettiin, on ryhmällä suuri merkitys yksilön identiteetille. Se, että yksilö ymmärtää kuka hän itse on, määräytyy paljolti ryhmäjäsenyyksien mukaan. (Abrams & Hogg, 2006.)

Jotkut vastaajat ovat kuvanneet uuteen elämänvaiheeseen siirtymisen urheilu-uran lopettamisen jälkeen hyvinkin raskaana ja siihen on tarvittu ammattilaisen apua. Tämän kuvatun haastavuuden yhteydessä tarinoissa oli usein kerrottu samalla oman identiteetin ja minäkuvan muutoksista. Lopettaminen on selvästi ollut vastaajille merkittävä elämänmuutos, johon sisältyy erilaisia vaiheita, joiden avulla prosessia läpikäydään. Minäkuvan ja identiteetin muutos on tulkintani mukaan rakentunut monelle vastaajalle asiana, jonka he ovat kokeneet haastavana. Tuki joukkue- sekä yleisesti kilpaurheilun lopettamiseen olisikin kaivattua. Tähän liittyen eräs vastaaja mainitsikin, ettei siirtyminen normaalin elämään ollut helppoa, kun hän oli koko elämänsä elänyt urheilulle. Myös omien kykyjen kyseenalaistamista esiintyi vastaajan pohdittaessa osaako hän enää mitään muuta kuin urheilla. Urheilu-uran lopettamisen syyllä ei näyttänyt juuri olevan merkitystä siihen millaiseksi lopettamisprosessi rakentui. Ainoastaan muutamassa tarinassa vastaajat kertoivat olevansa erittäin tyytyväisiä lopettamispäätökseen ja kuvasivat sen sujuneen mutkitta. Kuten eräs aiempi tutkimuskin osoitti, vaihtelua urheilu-uran lopettamisen kokemuksissa esiintyy ja joillekin lopettamisprosessi voi olla suhteellisen helppo (Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009). Suurimmassa osassa lopettamistarinoita oli lopettaminen sekä sen jälkeinen identiteetin muutos kuitenkin rakentunut monella tapaa haastavaksi. Aiemmasta prosessin kolmivaiheisuudesta sekä eri teemojen luokittelusta huolimatta, näitä erilaisia teemoja esiintyi päällekkäin useassa tarinassa. Yhteenvedon voidaan todeta että, lopettamisprosessien vaiheissa ilmeni monia eri asioita identiteetin

uudelleen rakentamiseen, uuteen elämänvaiheeseen siirtymiseen sekä ihmissuhteisiin liittyen. Näitä näkemyksiä tukee myös aikaisempi tutkimus, jonka mukaan urheilijoiden on lopettamisprosessin aikana sopeuduttava nimenomaan lukuisiin psykologisiin, sosiaalisiin ja ammatillisiin muutoksiin (Grove, Lavalley, & Gordon, 1997).

Toiseen tutkimuskysymykseen löytyi vastaus tulkintarepertuaarikäsitteen avulla. Näiden avulla vastaajat kertoivat joukkueurheilun lopettamisesta ja rakensivat samalla identiteettiään. Tulkintarepertuaareja ilmeni tarinoista kolme, jotka olivat: yhteisöllisyyden repertuaari, kilpaurheilun repertuaari sekä elämänkaaren repertuaari. Se, mitä yhteisöllisyyden repertuaarilla kerrottiin, liittyi vahvasti joukkueeseen ja sen osana olemiseen. Kilpaurheilun repertuaarilla rakennettiin lopettamista ja identiteettiä suhteessa suoriutumiseen (mm. ranking urheilussa) ja urheilun varjopuoliin kuten henkiseen ja fyysiseen kuormittavuuteen. Elämänkaaren repertuaarissa painoutuivat vastaajien omat elämäntilanteet, kuten työelämään siirtyminen, opintojen aloittaminen, muutto toiselle paikkakunnalle ja uuden vapaamman elämänvaiheen aloittaminen. Näiden eri repertuaarien avulla identiteetti näyttäytyi sekä sosiaalisena että toisaalta kilpaurheiluun sidottuna.

Identiteettinarratiivien avulla, pyrin avaamaan sitä, kuinka identiteettiä tarinoissa kokonaisuudessaan rakennettiin. Näitä erilaisia identiteettitarinoita poimin vastauksista esiin yhteensä neljä: identiteetti hukassa -narratiivi, identiteetin vaihtumisen narratiivi, identiteetin palautumisen narratiivi sekä sulautunut osaksi vaivattomasti -narratiivi. Kaikkien identiteettitarinoiden osalta painotus tulkintarepertuaarien näkökulmasta painottui kilpaurheilun repertuaariin. Kuitenkin identiteetti hukassa -narratiivissa esiintyi myös yhteisöllisyyden repertuaaria, jossa identiteetin kadoksissa olon yhteydessä mainittiin ikävöitävän hetkiä joukkueen kanssa. Muihin identiteettitarinoihin verrattuna näissä vastauksissa korostui kilpaurheilun repertuaarin lisäksi siis tuo tärkeän sisäryhmän antama tuki ja yhteisöllisyys. Tämä joukkueesta ja yhteisestä arjesta luopuminen rakentui vastauksissa pitkälti vaikeaksi. Plurharin ym. (2019) tutkimuksessa todettiin

joukkueurheilijoiden pienemmästä riskistä sairastua masennukseen ja se saattaa osaltaan selittää juuri joukkueurheilun lopettamisen haasteita. Kun tämä tärkeä sisäryhmäjäsentyys poistuu niin, mitä jää jäljelle?

Lopuksi tuloksissa esiteltiin eksplisiittisen identiteetin esiintymistä ja käyttöä lopettamistarinoissa. Noin puolessa tarinoista käytettiin eksplisiittisesti termejä identiteetti ja minäkuva. Nämä eksplisiittiset termit rakensivat minäkuvan muutosta suhteessa urheilijaminästä luopumiseen ja identiteettinarratiiveihin nähden nämä aineisto-otteet painottuivat identiteetin hukassa olemisen ja identiteetin palautumisen narratiiveihin. Tämä eksplisiittisen identiteetin analyysiosuus sai tukea aiemmasta tutkimuksesta, jonka mukaan vahva urheilijaidentiteetti voi vaikuttaa urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumiseen (Grove, Lavalley, & Gordon, 1997).

Useissa tutkimuksissa on tuotu esille se, että identiteetin kaventuminen liittyy moniin sosiaalisiin ja emotionaalisiin vaikeuksiin ja vaikuttaa negatiivisesti urheilijoiden päätöksentekoon sekä valmiuksiin urheilun jälkeisen uran näkökulmasta (Murphy, Petipas & Brewer, 1996, Albion & Fogarty 2005, Sturm, Feltz, & Gilson 2011). Myös aineistosta kävi ilmi, että muutama vastaaja kertoi kokeneensa lopettamisen jälkeen psyykkisiä oireita ja tarvinneensa jälkikäteen ammattilaisen apua. Tällaista psyykkisen kuormittavuuden ennaltaehkäisevää tukea olisi hyvä tarjota urheilijoille jo ennen lopettamista sekä lopettamisprosessin aikana. Urheilu-uran jälkeisen ajan valmiuksia kuvatessaan eräs vastaaja toi esille, ettei hän ollut löytänyt uutta identiteettiä, missä olisi tuntunut sama palo kuin pelatessa. Lisäksi vastaajat olivat maininneet vaikeuksistaan keskittyä tai panostaa mihinkään asiaan riittävän suurella omistautumisella. Myös uuden ammatin (opiskelupaikan) hakemisen vaikeudesta fokuksen puuttuessa oli kirjoitettu.

Vaikka tiettyyn yksittäiseen identiteettiin (urheilijaidentiteetti) keskittyminen ei ole luonnostaan huono asia, voi se kuitenkin muodostua ongelmalliseksi, jos sen rinnalla ei esiinny muita identiteettejä. Erityisesti vahvan urheilijaroolin omaavat yksilöt rajoittavat usein osallistumisestaan muihin asioihin, kuten koulutukseen, urakehitykseen tai sosiaalisten verkostojen luomiseen (Ryan, 2018). Tämä voi

ymmärrettävästi hankaloittaa siirtymää pois urheilu-uralta ja lisätä ”tyhjän päälle putoamisen” kokemusta. Olisikin tärkeää mahdollistaa urheilijoille jo urheilu-uransa aikana aktiivinen osallistuminen myös urheilun ulkopuoliseen toimintaan ja kannustaa heitä tähän.

Useimmissa tarinoissa oli mainittu suoraan eksplisiittisesti identiteetistä tai minäkuvasta ja lähes kaikissa tarinoissa tämä identiteetin muutos puhutteli kirjoittajaa jollain tavalla. Identiteettiin liittyy myös tietynlainen normatiivinen puoli. "Identiteetin omistamista" pidetään hyvänä ja toivottavana, kun taas "ei identiteettiä" -tilannetta arvioidaan negatiivisesti. (Verkuyten, 2018.) Osa paineista uuden identiteetin rakentamiselle ja löytämiselle voi siis myös kummuta yhteiskunnan normatiivisista odotuksista identiteettiä ja sen "omistamista" koskien.

6.2 Eettisyys ja rajoitukset

Ensinnäkin tutkielmassa on pidetty huoli hyvien tieteellisten käytäntöjen toteutumisesta Varantolan, Launiksen, Helinin, Spoofin ja Jäppisen (2012) ohjeistus huomioiden. Heidän mukaansa kyseiseen käytäntöön liittyy tutkimuksen toteuttaminen eettisesti hyväksyttävästi. Tutkielmassa on huomioitu vastaajien mahdollisuus anonymiteettiin käyttämällä vastauslomaketta, jossa kysyttiin vastaajilta ainoastaan urheilulaji ja lopettamisesta kulunut aika. Esimerkiksi sähköpostiosoitteita tai mitään muitakaan henkilötietoja ei ole missään vaiheessa kerätty.

Analyysivaiheessa on yhdestä arkaluontoisesta lainauksesta poistettu lajimaininta, jottei tarinoista missään tilanteessa pystyisi tunnistamaan vastaajaa. Vastaajille on tiedotettu rehellisesti sekä avoimesti kyselyn tavoite ja se, miten vastauksia tullaan käsittelemään (ks. liite 1 ja 2). Samalla vastaajat ovat antaneet luvan vastauksiensa hyödyntämiseen tutkielmassa.

Suomessa kaikkien tieteenalojen tutkijoiden ohjaavien yleisten periaatteiden lisäksi tutkimusta tehdessä on noudatettava Tutkimuseettisen lautakunnan (TENK) ohjeita

hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Tutkittavien kohteluun ja oikeuksiin liittyen, tutkimukseen osallistujalla on tutkimukseen osallistumisen lisäksi yhtä hyvin oikeus kieltäytyä, keskeyttää tai peruuttaa suostumuksensa. (TENK, 2019.) Myös Mäkelä (2005) kirjoitti sosiaalitutkimuksen eettisen säätelyn osalta, että ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen ensimmäinen pääperiaate on, ettei tutkimusta tehdä salaa eikä vastoin tutkittavien tahtoa. Tähän tutkimukseen osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista ja yhteystietoni ovat olleet vastaajien saatavilla, mikäli mitä tahansa kysyttävää olisi herännyt.

Omasta joukkueurheilutaustastani huolimatta olen pyrkinyt olemaan objektiivinen aineiston tarkastelussa ja ottanut huomioon sekä esitellyt kaikkien vastaajien tarinoita. Mitään ylimääräistä työn kannalta epäoleellista tietoa tai muita henkilötietoja ei ole kerätty. Edes vastaajien iät eivät ole tiedossa. Tässä työssä ei myöskään tehty erottelua sukupuolen mukaan. Jotkut vastaajat ovat kuitenkin tuoneet sukupuolensa itse ilmi kirjoituksissaan, viitatessaan lajiinsa tai itseensä. Sukupuolta ja ikää voidaan pitää mahdollisina tulevan määrällisen jatkotutkimuksen muuttujina ja tarkastelukohteina.

On hyvin mahdollista, että tutkielmaan osallistuneet vastaajat ovat pääsääntöisesti niitä, joille joukkueurheilun lopettaminen on ollut merkittävä tapahtuma. Toisaalta pyrinkin tutkielmassani nimenomaan saamaan tietoa siitä mitä nuo haasteet olivat ja miten niistä puhutaan ja miten niitä rakennetaan. Tutkielmani sekä aikaisemman kirjallisuuden perusteella tulisi urheilijaa tukea identiteetin rakentamisessa monitahoiseksi jo urheilu-uran aikana, jottei urheilijaidentiteetistä luopuminen tai urheilussa epäonnistuminen tunnu ylitsepääsemättömältä.

Kyselylomakkeella olleet tukikysymykset saattoivat ohjata vastaajia kertomaan nimenomaan identiteetistä ja pohtimaan sitä. Toisaalta tämä identiteetin muutos olisi voinut yhtä hyvin olla positiivinen tai neutraali kuten lopettamistarinatkin, joten vastauksista sai paljon mielenkiintoista tietoa siitä huolimatta, että tukikysymykset saattoivat ohjata vastaajia ohjaamaani suuntaan.

Erlaisia joukkuelajeja esiintyi aineistossa seitsemän, eli on huomioitava, etteivät kaikki mahdolliset lajit olleet edustettuina. Tämä tutkielma ei tietenkään anna kokonaiskuvaa kaikesta siitä, mitä joukkueurheilun lopettaminen voi olla. Suuremmalla aineistolla useampien lajien osalta olisi lopettamisprosessien rakentumisessa voinut esiintyä merkittävämpää vaihtelua ja aiheita, joita ei tässä työssä tarkasteltu. Keräsin aineistooni vastaajia Märskyn (Mäkelänrinteen lukion) alumnit Facebook -ryhmästä, joten on hyvin todennäköistä, että suurin osa vastaajista oli pääkaupunkiseutulaisia. Osa urheilijoista on kuitenkin saattanut muuttaa Helsinkiin muualta Suomesta urheilulukion ja parempien harjoitusmahdollisuuksien perässä.

Narratiivisen analyysin osalta tulee huomioida, ettei tuloksista pysty tekemään yleistyksiä tai laajempia päätelmiä. Narratiivinen analyysi mahdollisti huomion kiinnittämisen tapahtumien ja kokemusten jäsentämiseen sekä merkitykseen, kuten Kuurne (2021) narratiivisen analyysin ominaispiirteitä kuvasi. Tapahtumilla joista vastaajat olivat vapaaehtoisesti tarinoissaan kirjoittaneet, oli tulkintani mukaan ollut suuri merkitys vastaajien elämässä. Olivathan he itse valinneet juuri nämä asiat jaettavaksi. Kokemusten jäsentämisessä narratiivinen analyysi mahdollisti lopettamisprosessin eri vaiheiden tarkemman tarkastelun. Aineiston koko on määrälliseen tutkimukseen verrattuna pieni (21), mutta tutkielman tavoitteena olikin saada lisätietoa joukkueurheilijoiden lopettamiskokemuksista sekä identiteetin rakentumisesta ja tässä onnistuttiin hyvin. Tulokset olivat seitsemän joukkuelajin osalta monipuolisia ja aikaisemman tutkimuskirjallisuuden avulla perusteltuja.

6.3 Yhteiskunnallinen näkökulma urheilu-uran lopettamisen tukeen

Urheilu-uran lopettaminen voi, niin aikaisemman tutkimuksen kuin aineistoni perusteella, olla urheilijalle monella tapaa haastava tilanne. Moni vastaaja koki urheilun lopettamisen jälkeen vaikeana ryhtyä enää mihinkään yhtä motivoituneesti ja intohimoisesti kuin urheilu-uran aikaiseen joukkueurheiluun. Tästä syystä on hyvin tärkeää, että urheilija saisi lopettamisprosessiinsa tukea. Uuden mielenkiinnon

löytäminen ja uran rakentaminen työelämän puolella voi aluksi tuottaa vaikeuksia. Tästä syystä urheilijoiden työllistymisen tukeminen heidän henkilökohtaisia ominaisuuksiaan ja osaamistaan painottaen on ensiarvoisen tärkeää. Omien vahvuuksien ja tyypillisten ominaisuuksien hyödyntäminen työssä voi helpottaa myös *valmistuneen* urheilijan uuden identiteetin rakentamisprosessia. Esimerkiksi henkilöstövuokrausyritys Eezy United on erikoistunut urapalveluiden tarjoamiseen urheilijoilta urheilijoille. Eezy Unitedin tavoitteena on tukea urheilijoiden työllistymistä niin urheilu-uran aikana kuin sen jälkeenkin. Myös Suomen Olympiakomitean ja Pääkaupunkiseudun urheiluakatemia (Urhea) kaksoisurasantuntijuuden palvelut auttavat urheilijoita yhdistämään jo urheilu-uran aikana sekä työelämän että urheilu-uran. Kuten aiemmin kirjallisuudessa todettiin, useiden identiteettien rakentaminen saattaa helpottaa urheilu-uralta pois siirtymistä (Menke & Germany, 2019), joten työidentiteetin rakentaminen urheiluidentiteetin rinnalle jo urheilu-uran aikana on tärkeää. Kuten myös aineistosta kävi ilmi, urheilu-ura antaa hyvät valmiudet työelämään. Suomen Olympiakomitean artikkelissa (2018) Olli Rehn totesi, että “urheilu opettaa juuri niitä taitoja, joita työelämä vaatii”. Urheilu-uraltaan valmistunut urheilija tulisikin nähdä erittäin kehityskelpoisena ja arvokkaana työntekijänä. Urheilijalle on kuitenkin pyrittävä löytämään mahdollisimman hyvin hänen omia tarpeitaan ja motivaatiotaan vastaava positio.

Toisaalta Kiira Korpi moitti urheilujärjestelmää Helsingin Sanomissa (2020) todeten, että epäeettinen toiminta on niin normaali osa urheilukulttuuria, ettei sitä edes kyseenalaisteta. Tällainen toiminta saattaa vaikuttaa urheilijan lopettamisaikaisiin ja jäädä kalvamaan mieltä hänen yrittäessään siirtyä pois urheilumaailmasta sekä vielä pitkään lopettamisen jälkeenkin. Aikaisemmin mainittu STLL:n kokoama materiaalipaketti lopettavalle urheilijalle on askel kohti parempaa urheilumaailmaa, jossa urheilijoista pidetään huolta läpi heidän uransa, myös lopettamisen kynnyksellä. Tuo STLL:n materiaalipaketti sisälsi tietoa lopettamisesta ja uramahdollisuuksista sekä erilaisia harjoituksia, joiden tarkoituksena on helpottaa elämän rakentamista aktiivisen urheilu-uran jälkeen. Tällaista lopettamisen tukemisen materiaalia

puoltavat myös tutkielmani tulokset, jossa urheilija on kohdannut haasteita oman itsensä määrittelyssä sekä elämänsä uuden suunnan löytämisessä. Samantapaisia materiaalipankkeja tulisi ehdottomasti olla tarjolla kaikilla urheiluseuroilla ja niin yksilö- kuin joukkuelajeissa.

Lisäksi sillä, miten asioista puhutaan, on suuri merkitys siihen, miten asiat maailmassa nähdään ja ymmärretään sekä miten todellisuus rakentuu. Entisistä urheilijoista, ex-urheilijoista on ehdotettu käytettävän pikemminkin nimitystä “valmistunut” urheilu-uralta (esim. valmistunut luistelija) “entisen urheilijan” sijaan. Tätä toimintatapaa ehdottaa myös STLL:n materiaalipaketti, jossa urheilijasta lopettamisen sopeutumisaajan jälkeen käytetään kyseistä nimitystä. Olisi tärkeää, että tällainen urheilu-uralta valmistumisen diskurssi yleistyisi myös valtamediassa, jotta urheilija säilyttää arvokkuutensa myös sen jälkeen, kun hän on tipahtanut Kiira Korven sanoin, rahaa tuovasta tuotelinjastosta.

Ihanteellisin tilanne olisi, että urheilija, niin lopettava kuin aktiiviuralla edelleen oleva, olisi keskiössä ja urheilijan ympärillä olisi häntä tukeva moniammatillinen tiimi. Tämän lisäksi urheilijoille olisi seuran tai joukkueen puolelta järkevää tarjota psyykkistä valmennusta, jonka avulla urheilija oppisi harjoittamaan psyykkisiä taitojaan. Näistä taidoista on myös hyötyä urheilijan urasiirtymässä, etenkin identiteetin näkökulmasta, jolloin itseluottamusta ja uskoa itseensä ei määrittelekään enää pelkkä urheilussa menestyminen. Kuten Menke ja Germany (2009) tutkimuksessaan totesivat, urasiirtymävaiheessa olevien urheilijoiden kokemat haasteet liittyivät paljolti urheilijaidentiteetin emotionaaliseen menetykseen. Myös siis tunteiden rooli korostuu urheilu-uran lopettamisvaiheessa.

Psyykkisiä taitoja, kuten motivoitumista, tunteiden säätelyä ja epäonnistumisista selviytymistä olisi hyvä harjoitella jo urheilu-uran aikana. Koetuista tunteista puhuminen voi todistetusti helpottaa urheilu-uralta poisjäämistä (Park, Lavalley & Tod, 2013) ja tätä taitoa usein juuri harjoitellaan osana urheilijoille suunnattua

psykkistä valmennusprosessia. Vuonna 2010 perustettu Core Performance & Health Oy (COPE Oy, entiseltä nimeltään Sportfocus) tarjoaa psykkinistä valmennusta muun muassa urheilijoille ja urheiluseuroille sekä erilaisia koulutuksia ja luentoja. Psykkinen valmennus onkin pikkuhiljaa yleistynyt urheilumaailmassa ja yhä enemmän sen merkitystä ja hyötyä aletaan ymmärtää myös urheilun ulkopuolella, kuten yritysmaailmassa. Psykkisten taitojen kehittämisen lisäksi urheiluvalmennuksessa olisi tärkeää painottaa urheilijoille sitä, että suorituksestaan huolimatta he ovat arvokkaita. Kilpailuissa menestyminen tai siellä epäonnistuminen ei määritä urheilijan ihmisarvoa millään tavalla. Tällainen ajattelutapa helposti unohtuu, kuten aineistossakin esille noussut suorituskeskeisyyttä korostava kilpaurheilun repertuaari osoitti.

6.4 Lopuksi

Tutkielmani valotti joukkueurheilun lopettamisen prosessia ja sitä millä tavalla lopettamistarinoissa rakennettiin identiteettiä ja sen muutosta. Tämän tutkielman tulokset saatiin vastaajien omista subjektiivisista joukkueurheilun lopettamisen kokemuksista. Näiden laadullisten tulosten pohjalta olisi perusteltua tutkia tarinoissa mainittujen aiheiden syy- ja seuraussuhteita urheilijan hyvinvointiin liittyen sekä urheilu-uran jälkeiseen elämään sopeutumisen näkökulmasta. Tällaisen vaihtohtoisen määrällisen tutkimuksen myötä olisi mahdollista suunnitella erilaisia interventioita tukemaan urheilijan urasiirtymää ja identiteetin muutosta. Erityisesti lopettaneen urheilijan kokema identiteetin muutos suhteessa hyvinvointiin tai työllistymiseen uran jälkeen olisivat tärkeitä jatkotutkimuksen aiheita. COPE Oy on lisäksi viime syksynä 2021 lanseerannut uuden lopettavien urheilijoiden pienryhmämuotoisen kurssin, jonka tarkoituksena on tukea urheilijoita urheilu-uran lopetussiirtymässä. Pienryhmässä urheilijoille aukeaa myös mahdollisuus vertaistuen saamiseen. Tämän pienryhmätyöskentelyn vaikuttavuutta olisi mielenkiintoista tutkia, sillä aiemman tutkimuksen valossa tämäntyyppisestä sosiaalisesta tuesta voi olla paljonkin hyötyä lopettaville urheilijoille.

Se että ihminen voi olla täysin oma itsensä ja tietää kuka hän todella on, tuo Verkuytenin (2018) mukaan sisäistä rauhaa, tasapainoa ja itseluottamusta. On todella tärkeää, että urheilijoille tarjotaan tukea oman identiteetin uudelleen rakentamisessa ja löytämisessä sekä uuteen elämänvaiheeseen sopeutumisessa urheilu-uran päätösvaiheessa. Tällaista tukea voivat tarjota esimerkiksi kaksoisasantuntijuuden palvelut, vertaistuki, avoin ja keskusteleva sekä salliva valmennus, jossa urheilija on keskiössä. Lisäksi median merkittävä rooli todellisuuden rakentamisessa (*valmistunut urheilija*) tulisi tiedostaa ja urheilijoille tarjota psyykkistä valmennusta (identiteetin rakentaminen myös muuhun kuin urheiluun sidottuna) urheilu-uran aikana ja lopettamisen tukena. Urheilijoiden hyvinvoinnin tukeminen urasiirtymässä on niin valmennuksen, seurojen, lajiliittojen kuin yhteiskunnan yhteinen tehtävä.

Harvassa paikassa olen koskaan kokenut sitä ennen alkuvihellystä tulevaa vahvaa tunnetta siitä, että olen juuri siellä, missä pitääkin, juuri sellaisena, kuin pitää, valmis siihen, mitä ikinä tuleekaan vastaan.

LÄHDELUETTELO

Aamulehti 22.1.2020. Kiira Korpi ja nuorisotutkija kritisoivat suomalaista urheilua. Urheilu.

Abell, J., Stokoe, E. H., & Billig, M. (2002). Narrative and the discursive (re)construction of events. In *Lines of narrative* (pp. 194–206). Routledge.

Abrams, D., & Hogg, M. (2006). *Social identifications: A social psychology of intergroup relations and group processes*. Routledge.

Albion, M. J., & Fogarty, G. J. (2005). Career decision making for young elite athletes: are we ahead on points?. *Australian Journal of Career Development, 14(1)*, 51–63.

Edley, N. (2001). Analysing masculinity: Interpretative repertoires, ideological dilemmas and subject positions. *Discourse as data: A guide for analysis, 189, 228*.

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International journal of sport psychology, 24(2)*, 237–254.

Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2018). Athletes' experiences of social support during their transition out of elite sport: An interpretive phenomenological analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 36*, 71–80.

Burr, V. (2015). *Social constructionism*. Routledge.

Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 45–59.

Galbin, A. (2014). An introduction to social constructionism. *Social Research Reports*, 6(26), 82–92.

Gergen, K. J. (1984). Theory of the self: Impasse and evolution. *Advances in experimental social psychology*, 17, 49–115.

Goodley, D. (2011). Narrative Inquiry. Teoksessa P. Banister, G. Bunn & E. Burman. (s. 129–140). *Qualitative methods in psychology: A research guide*. McGraw-Hill Education (UK).

Grove, J. R., Lavalley, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: the influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 191–203.

Gubrium, J. & Holstein, J. (2009). Analyzing narrative reality. London, Sage.

Haslam, S. A., Jetten, J., Postmes, T., & Haslam, C. (2009). Social identity, health and well-being: An emerging agenda for applied psychology. *Applied Psychology*, 58(1), 1–23.

Kuurne, K. (2021). Narratiivisen tutkimuksen lähtökohtia ja narratiivinen analyysi. *Sosiaalitutkimuksen laadulliset menetelmät kurssilla, 2021*, Helsingin yliopisto.

Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of sport and exercise*, 8(1), 85–99.

Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J. R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 2(2), 129-147.

Levitt, H. M., Bamberg, M., Creswell, J. W., Frost, D. M., Josselson, R., & Suárez-Orozco, C. (2018). Journal article reporting standards for qualitative primary, qualitative meta-analytic, and mixed methods research in psychology: The APA Publications and Communications Board task force report. *American Psychologist*, 73(1), 26.

McPherson, B. P. (1980). Retirement from professional sport: the process and problems of occupational and psychological adjustment. *Sociological Symposium*, 30, 126–143.

Menke, D. J., & Germany, M. L. (2019). Reconstructing athletic identity: College athletes and sport retirement. *Journal of Loss and Trauma*, 24(1), 17–30.

Murphy, G. M., Petitpas, A. J., & Brewer, B. W. (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The sport psychologist*, 10(3), 239–246.

Murray, M. (2003). Narrative psychology and narrative analysis. In P. M. Camic, J. E. Rhodes, & L. Yardley (Eds.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (pp. 95–112). American Psychological Association. Haettu 7.9.2021 osoitteesta <https://doi.org/10.1037/10595-006>

Mäkelä, K. (2005). Sosiaalitutkimuksen eettinen sääntely.

Ogilvie, B. C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 761–779). New York: Macmillan.

Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: A systematic review. *International review of sport and exercise psychology*, 6(1), 22–53.

Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan III, W. P. (2019). Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. *Journal of sports science & medicine*, 18(3), 490.

Potter, J., & Wetherell, M. (1987). *Discourse and social psychology: Beyond attitudes and behaviour*. Sage.

Reynolds, J., Wetherell, M., & Taylor, S. (2007). Choice and chance: Negotiating agency in narratives of singleness. *The Sociological Review*, 55(2), 331–351.

Ryan, C. (2018). Navigating the athlete role: identity construction within New Zealand's elite sport environment. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(3), 306–317.

Sieber, J. E. (1982). Ethical dilemmas in social research. In *The Ethics of Social Research* (pp. 1–29). Springer, New York, NY.

Sparkes, A. C., & Smith, B. (2008). Narrative constructionist inquiry. *Handbook of constructionist research, 1999*, 295–314.

Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. E. A. N. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(4), 395–412.

Stambulova, N., Stephan, Y., & Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and exercise*, 8(1), 101–118.

Sturm, J. E., Feltz, D. L., & Gilson, T. A. (2011). A comparison of athlete and student identity for Division I and Division III athletes. *Journal of Sport Behavior*, 34(3), 295.

Suomen Olympiakomitea 10.04.2018. Urheilu-uran lopettaminen on aina tiukka paikka. Huippu-urheilu. Haettu 19.12.2021 osoitteesta <https://www.olympiakomitea.fi/2018/04/10/urheilu-uran-lopettaminen-aina-tiukka-paikka/>

Suomen Taitoluisteluliitto. Lopettavan luistelijan materiaalipaketti. Haettu 5.7.2021 osoitteesta <https://www.stll.fi/wp-content/uploads/sites/4/2021/03/Lopettavan-luistelijan-materiaalipaketti.pdf>

Suoninen, E. (1993) Mistä on perheenäidit tehty? Haastattelupuheen analyysi. Teoksessa A. Jokinen, K. Juhila & E. Suoninen (toim.), *Diskurssianalyysin aakkoset*. Tampere: Vastapaino, 111–150.

Tajfel, H. (1979). Individuals and groups in social psychology. *British Journal of social and clinical psychology*, 18(2), 183–190.

Tajfel, H., Turner, J. C., Austin, W. G., & Worchel, S. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. *Organizational identity: A reader*, 56(65), 9780203505984-16.

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

Taylor, S., & Littleton, K. (2006). Biographies in talk: A narrative-discursive research approach. *Qualitative sociology review*, 2(1), 22–38.

Trepte, S. (2006). Social identity theory. *Psychology of entertainment*, 255, 271.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, (2019). Ihmiseen kohdistuvat tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Haettu 30.12.2021 osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof, S. K., & Jäppinen, S. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje*.

Verkuyten, M. (2018). *The social psychology of ethnic identity*. Routledge.

Vesala, K. M. (s.a.) *Relationismi–substantialismi -erottelu näkökulmana konstruktionistiseen tutkimusasetelmaan*. Arvioitavana oleva käsikirjoitus.

Vesala, K. M., & Niska, M. (2013). Sosiaalipsykologia ja maaseutututkimus: identiteettejä, toimijuutta, yrittäjyyttä. Maaseudun uusi aika: maaseutututkimuksen ja -politiikan aikakauslehti.

Weiss, O. (2001). Identity reinforcement in sport: Revisiting the symbolic interactionist legacy. *International review for the sociology of sport*, 36(4), 393–405.

LIITTEET:**Liite 1. Ilmoitus Märskyn alumnit -ryhmässä**

Ohessa Mäkelänrinteen lukion alumnit -ryhmässä (Märskyn alumnit) julkaistu ilmoitus:

Heippa! Oletko käynyt läpi joukkueurheilijan uran lopettamisen?

Olen Helsingin yliopiston valtiotieteellisen tiedekunnan maisteriopiskelija, pääaineena sosiaalipsykologia ja toivoisin maisterintutkielmani (gradua) varten entisten SM-tason joukkueurheilijoiden kirjoituksia ja kokemuksia oman uran lopettamisprosessista. Joukkueurheilun lopettamisesta tulisi olla vähintään puoli vuotta, jotta lopettamista ja sen mahdollisia vaikutuksia omaan elämään pystyy tarkastelemaan paremmin. Treenikertoja tulisi olla ollut vähintään 4 kertaa viikossa. Vastaaminen vie aikaa noin 10 minuutista ylöspäin riippuen siitä, minkä verran haluat kirjoittaa.

Erityisesti olen kiinnostunut siitä, minkälaisena prosessina joukkuekilpaurheilijan uran lopettaminen näyttäytyy ja minkälaisia tunteita, tapahtumia ja haasteita (esim. yksilön kokema identiteetti) tähän liittyy. Oman tarinasi jakaminen tapahtuu täysin anonyminä lomakkeen kautta (ainoastaan lopettamisesta kulunut aika ja laji kysytään) ja kirjoitukset säilytetään maisterintutkielman valmistumiseen asti, jonka jälkeen ne hävitetään. Aineistoa käytetään siten, ettei vastaajien henkilöllisyys missään tilanteessa paljastu.

Voit jakaa oman tarinasi alla olevan lomakelinkin kautta anonymisti.

Muistathan tällöin myös kertoa entisen lajisi ja sen kuinka kauan lopettamisestasi on aikaa. Lomakkeen 3. kohdasta löytyy tarkemmat ohjeet ja

vinkit kirjoittamisen tueksi. Vastaan mielelläni kaikkiin kysymyksiin koskien tutkielmaa; marie.leivo@XXX.XX

Suuret kiitokset!

Ystävällisesti, Marie

Liite 2. Otteita kyselylomakkeesta

Oman lopettamiskokemuksen kertominen tapahtuu täysin anonyyminä ja vastaukset säilytetään ainoastaan maisterintutkielman valmistumiseen asti, jonka jälkeen ne tuhotaan.

Aineistoa käytetään siten, ettei tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys missään tilanteessa paljastu. Minuun voi olla yhteydessä kaikkien mieltä askarruttavien kysymysten osalta marie.leivo@XXX.XX

1. Kauanko joukkueurheilun lopettamisesta on? (monivalinta)

6kk-1vuosi

2-3 vuotta

4-5 vuotta

6-7 vuotta

8+ vuotta

2. Mikä joukkuelaji? (avoin kysymys)

Joukkuelaji, jota harrastit ennen aktiiviuran lopettamista.

3. Pääkysymys koskee omaa lopettamiskokemustasi (avoin kysymys)

Pyytäisin sinua kuvailemaan, minkälainen kokemus kilpaurheilijan uran lopettaminen on omalla kohdallasi ollut. Voit kirjoittaa tarinasi täysin omalla tavallasi ja sen pituisena, kun sinulle sopii. Alla kuitenkin muutamia kysymyksiä kirjoittamisen tueksi; voit käyttää niitä, jos haluat tai olla käyttämättä:

Miten päätös lopettamisesta syntyi? Miten tapahtumat etenivät ja minkälaisia vaiheita asiaan liittyi? Minkälaisia tunteita ja ajatuksia prosessin aikana heräsi? Minkälaista elämä on ollut lopettamisen jälkeen? Onko jotain mitä huomaat jääneesi joukkueurheilujasta kaipaamaan? Voit myös pohtia sitä, miten joukkueurheilulajin lopettaminen on vaikuttanut elämääsi, minäkuvaasi tai ihmissuhteisiisi (positiiviset & negatiiviset asiat). Halutessasi voit kirjoittaa kokemuksesi/tarinasi jossain muussa alustassa ja liittää sen lopuksi tähän.

STLL:n lopettavan luistelijan materiaalipaketin hyödyntämisestä työssäni on pyydetty kirjallisesti lupa liiton viestintä- ja markkinointipäälliköltä.

