

# **Idrottskarriäravslut hos idrottare**

En systematisk litteraturstudie

Tarja Krum

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	12955
Författare:	Tarja Krum
Arbetets namn:	Idrottskarriäravslut hos idrottare
Handledare (Arcada):	Riitta Vienola
Uppdragsgivare:	-
<p>Sammandrag:</p> <p>Idrottaren kan uppleva karriäravslut svårt. Syftet med detta examensarbete var att öka kunskapen och förståelsen för idrottarnas karriäravslut. Frågeställningarna var: 1) Vad är orsakerna till idrottarens idrottskarriäravslut? 2) Hur påverkar karriäravslut idrottaren? 3) Hur kan idrottaren stödjas vid karriäravslutet? Frågeställningarna besvarades genom en systematisk litteraturstudie. Sökningen gjordes i följande databaser: EBSCO Academic Search Elite, CINAHL, SPORTDiscus with full text, Google Scholar ja ScienceDirect. Slutligen inkluderades 17 vetenskapliga artiklar. Alla artiklar kvalitetsgranskades endera med SBU-modellen, checklista för systematiska litteraturstudier eller en checklista för kvalitativa artiklar, beroende på vilken var lämpligaste. Forskningarna var på engelska och var publicerade 2003-2013. Resultatet visar att idrottskarriäravslutet kan vara både frivilligt eller icke-frivilligt. Orsakerna till idrottskarriäravslut är skador, motivationsbrist, nya intressen, ålder, eliminering och försämrade fysiska förmågor. Även en svår kombination av idrott med jobb/studier och önskan över en bättre ekonomisk ställning bidrar till idrottarens karriäravslut. De flesta idrottare upplever karriäravslutet svårt, vilket leder till anpassningssvårigheter och negativa reaktioner både fysiskt, socialt och psykiskt vid karriäravslutet. Anpassningssvårigheterna beror främst på identitetsförlust. En lättare karriäravslutning skapas genom att idrottaren gör en karriärplanering innan karriäravslutet. På det viset kan idrottaren förbereda sig för det kommande utmaningar och har lättare att anpassa sig till karriäravslutet.</p>	
Nyckelord:	idrott, idrottare, idrottskarriäravslut, atletisk identitet, karriärplanering, skador, anpassningssvårigheter
Sidantal:	69
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	19.11.2013

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health promotion
Identification number:	12955
Author:	Tarja Krum
Title:	Athletic Career Termination
Supervisor (Arcada):	Riitta Vienola
Commissioned by:	-
<p><b>Abstract:</b>  Athletes can experience sports career termination being difficult. The aim of this thesis was to increase the knowledge and understanding about athletic career termination. The research questions were: 1) What are the reasons athlete's sports career termination? 2) How does the sports career termination affect the athlete? 3) How can the athlete be supported at the athletic career termination? These research questions were answered through a systematic literature review. The search was done in following databases: EBSCO Academic Search Elite, CINAHL, SPORTDiscus with full text, Google Scholar ja ScienceDirect. Finally 17 scientific articles were included. All the articles were quality checked either with the SBU-model, Checklist for systematic literature review or Checklist for qualitative articles, depending on which was most appropriate. The articles were in English and were published 2003-2013. The result shows that sports career termination can either be voluntary or non-voluntary. The causes of sport career termination are injuries, lack of motivation, new interests, age, elimination, and loss of physical ability. Even a difficult combination of sports with job / studies and the desire of a better financial position contribute to the athlete's career termination. Most athletes are experiencing career termination difficult, leading to adjustment problems and negative reactions both physically, socially and psychologically at career termination The adjustment difficulties mainly depend on loss of identity. An easier career termination is created when the athlete makes a careerplan before career termination This allows the athlete to prepare for the upcoming challenges and find it easier to adapt to career termination.</p>	
Keywords:	athlete, sport, sport career termination, athletic identity, career planning, injuries, adjustment difficulties
Number of pages:	69
Language:	Swedish
Date of acceptance:	19.11.2013

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	12955
Tekijä:	Tarja Krum
Työn nimi:	Urheilijan urheilu-uran päättyminen
Työn ohjaaja (Arcada):	Riitta Vienola
Toimeksiantaja:	-
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Urheilija voi kokea urheilu-uran päätymisen vaikeana. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa ja ymmärrystä urheilijan urheilu-uran päätymisestä. Tutkimuskysymykset olivat: 1) Mitkä ovat syyt urheilijan urheilu-uran päätymiseen? 2) Miten urheilu-uran päättyminen vaikuttaa urheilijaan? 3) Miten urheilijaa voidaan tueta urheilu-uran päätymisen aikana? Tutkimuskysymyksiin vastattiin systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Haku suoritettiin seuraavissa tietokannoissa: EBSCOAcademic Search Elite, CINAHL, SPORTDiscus with full text, Google Scholar ja ScienceDirect. Lopulta 17 tieteellistä artikkelia sisällytettiin tutkimukseen. Kaikkien artikkelien laatu arvioitiin joko SBU-mallilla, Checklista för systematiska litteraturstudier tai Checklista för kvalitativa artiklar, riippuen siitä, mikä sopi parhaiten. Tutkimukset olivat englanniksi ja julkaistu 2003–2013. Tulos osoittaa, että urheilu-ura päättyminen voi olla joko vapaaehtoista tai ei-vapaaehtoista. Syyt urheilu-uran päätymisen ovat loukkaantumiset, motivaation puute, uusia mielenkiinnon kohteita, ikä, eliminointi ja huonontunut fyysisen suorituskyky. Urheilun ja työnteon/ opintojen vaikea yhdistäminen ja toive paremmasta taloudellisesta asemasta myötävaikuttavat urheilijan uran päätymiseen. Useimmat urheilijat ovat kokeneet uran päätymisen vaikeana mikä johtaa sopeutumisongelmiin ja kielteisiin reaktioihin fyysisesti, sosiaalisesti ja henkisesti uran loppuessa. Sopeutumisongelmat johtuvat lähinnä identiteetin menettämisestä. Urheilija voi luoda helpomman urheilu-uran päätymisen tekemällä ura-suunnitelman. Näin urheilija voi valmistautua tulevaisuuden haasteisiin ja sopeutua helpommin urheilu-uran loppumiseen.</p>	
Avainsanat:	urheilija, urheilu, urheilu-uran päättyminen, urheilijaiden- titeetti, urasuunnittelu, loukkaantumiset, sopeutumison- gelmia
Sivumäärä:	69
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	19.11.2013

# INNEHÅLL

<b>Förord</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Inledning</b> .....	<b>8</b>
<b>2 Teoretisk utgångspunkt</b> .....	<b>9</b>
<b>3 Idrottskarriäravslut som fenomen</b> .....	<b>10</b>
<b>4 Atletisk Identitet</b> .....	<b>11</b>
4.1 Situationsspecifikt självförtroende .....	11
4.2 Idrottskarriäravslutets effekter på idrottarens hälsa .....	12
4.3 Typ A beteendets påverkan på skaderisken .....	13
4.4 Träningsberoende och ätstörningar .....	13
<b>5 Stress</b> .....	<b>14</b>
5.1 Coping och copingstrategier.....	14
5.2 Stress och doping.....	15
<b>6 Omgivningens betydelse vid idrottarens karriäravslut</b> .....	<b>17</b>
6.1 Synen på idrottaren i samhället.....	17
6.2 Lättare med planerat avslut.....	18
6.3 Adecco-projekt.....	18
<b>7 Syfte och frågeställning</b> .....	<b>19</b>
<b>8 Metod</b> .....	<b>20</b>
8.1 Datainsamling.....	21
8.2 Inklusions- och exklusionskriterier.....	23
8.3 Kvalitetsgranskning .....	24
8.4 Etiska överväganden .....	31
<b>9 Resultat</b> .....	<b>32</b>
9.1 Presentation av resultat artiklarna .....	32
9.2 Resultatanalys .....	44
9.2.1 Orsaker till karriäravslut.....	44
9.2.2 Idrottarens upplevelse av karriäravslut och dess påverkan .....	44
9.2.3 Idrottarens lyckade karriäravslut .....	46
9.2.4 Sammanfattning av resultatet.....	46
<b>10 Diskussion</b> .....	<b>47</b>
10.1 Resultatdiskussion.....	47

10.1.1	<i>Vad är orsakerna till idrottarens karriäravslut?</i> .....	47
10.1.2	<i>Hur påverkas idrottare av karriäravslut?</i> .....	50
10.1.3	<i>Hur kan idrottaren stödas vid karriäravslut?</i> .....	52
10.2	Metoddiskussion .....	53
10.3	Slutsatser .....	55
<b>Källor</b>	.....	<b>57</b>
<b>Bilagor</b>	.....	<b>63</b>

## **Tabeller**

Tabell 1.	Datainsamling .....	22
Tabell 2.	Sammanfattning över de inkluderad och exkluderade artiklarnas kvalitetsgransknings modell, poäng och kvalitet .....	25
Tabell 3.	Poängsättning för de kvantitativa artiklarna enligt SBU kvalitetsgransknings modellen .....	27
Tabell 4.	Kvalitativa artiklarnas svar på Checklistan .....	29
Tabell 5.	Systematiska litteraturstudiers svar på Checklistan .....	29
Tabell 6.	Poängsättning och kvalitet för kvalitativa artiklarna enligt Checklistan .....	30
Tabell 7.	Poängsättning och kvalitet för de systematiska litteraturstudie artiklarna enligt Checklistan .....	30
Tabell 8.	Presentation av artiklarna som ingår i resultatet .....	33

## FÖRORD

Mitt intresse till ämnet väcktes av Mika Myllyläs död den 5 juni 2011. Myllylä är en av Finlands kändaste skidlegender. Han hade suveräna prestationer både på FM och VM nivå. Det som jag anser vara berörande i hans livslopp är hur ett misstag i form av dopingskandal, formade resten av hans liv på både fysiskt, psykiskt och socialt område. Från att ha varit hjälte, blev han efter dopingskandalen ner tryckt av både medierna och folket. Hans tragiska öde gjorde att man förlät honom och började åter igen hylla honom, genom ett något skenheligt beteende.

Det är intressant att betrakta orsakerna som låg bakom Myllyläs beslut att vända sig till doping. Kan det ha varit någon annan bidragande orsak än övertalande av coacher? I vilket fall som helst, blev det slutet på hans topp karriär, trots flera tappra försök att göra comeback. Svårigheterna att anpassa sig till den förändrade livsstilen, gjorde hans karriärövergång utmanande. Då kan man fråga sig, borde inte en idrottshjälte som underhållit folket med strålande prestationer, nu i gengäld få stöd på organisationsnivå.

Fastän dessa är intressanta tankar, har detta fenomen förekommit hos många andra idrottare också. Därför vill jag i detta examensarbete undersöka vad som orsakar idrottarens karriäravslut från ett förbyggande och ett förstående perspektiv. Även hur karriäravslutet påverkar idrottaren som individ och hur idrottaren kan hjälpas vid karriärövergången har tagit med i detta examensarbete.

## 1 INLEDNING

I kapitel 3 "ta hand om idrottaren" i boken Praktisk idrottspsykologi (Hassmén et al. 2009:56) talas det om hur idrottarens välmående påverkar idrottsprestationen. Detta gäller inte endast under karriären, utan också efter karriären, då idrottaren skall tas i beaktan. Flera idrottare har skapat sin identitet i och genom idrotten och dess sociala nätverk, vilket kan leda till stora omställningar och problem vid avslut av idrottskarriären. Även precis innan karriäravslutet kan detta ställa till med problem då idrottaren är medveten om "slutet". (Hassmén et al. 2009:71–72)

Vuolle har beskrivit om denna stora omställning som idrottaren går igenom i livet efter idrottskarriären. Den målmedvetet planerade idrottsvardagen, gällande strikt kostintag och träning, blir istället en icke-idrottares vanliga vardag. Idrottarens upplevelse av "sociala död" kan uppkomma ifall idrottaren skapat sin sociala kontaktbas endast kring idrottskretsen, som efter karriäravslutet blir distanserat och gör att idrottaren känner sig ensam. Idrottaren har det finansiellt sett även besvärligt, eftersom en idrottares arbetslöshetsskydd är totalt obefintligt. Processen att hitta en ny sysselsättning underlättas ofta tack vare den breda sociala kontaktbasen som skapats inom idrotten. Emellertid är förutsättningen oftast att man haft en tillräckligt bra prestationsframgång under idrottskarriären. ( Se Huippu-urheilun faktapankki )

Meningen med denna studie, är att öka kunskapsnivån över idrottares karriäravslut bland yrken som arbetar med idrottare, främst coaches, idrottsinstruktörers och sport administratörers. I jämförelse med andra yrken är idrottskarriären en relativt kort fas av livet, och därför skall inte idrottaren uppmuntras till en alltför snäv atletisk identitet. Coacher, idrottsinstruktörer och sport administratörer bör se idrottaren som en helhet och ta i beaktan idrottarens hela karriär, även karriäravslutet. Det är därför lönsamt, att påminna idrottaren om den korta karriären och uppmuntra idrottaren att ta vara på annat också i livet. Som blivande idrottsinstruktör vill jag därför betona idrottens hälsofrämjande effekt, eftersom den bidrar mest nytta på samhällsnivå.



## 2 TEORETISK UTGÅNGSPUNKT

Den teoretiska utgångspunkten för denna studie är en kombination av ett hälsofrämjande perspektiv och idrottspsykologi. Hassmén et al. (2003:22) definierar idrottspsykologi som en lära om människors känslor, upplevelser, tankar och beteenden i samband med idrott. Enligt Hanson (2004:32–33) är hälsopromotion en främjande strategi för att bevara och förbättra hälsan. Med det idrottspsykologiska perspektivet är det meningen att få fram en förståande bild av ämnet, och med det hälsofrämjande perspektivet en förebyggande bild av ämnet samt se idrottaren från ett helhetsperspektiv.

### 3 IDROTTSKARRIÄRAVSLUT SOM FENOMEN

Idrottarens karriärsavslutning kan inte jämföras med en icke-idrottares pension (Bengtsson & Fallby, 2011:187). Skillnaden är att idrottarna lämnar karriären tidigare och att avslutningen nödvändigtvis inte betyder att arbetslivet upphör (Fernandez et al., 2006:408). Tanner och Ball skriver om att byte av arbete kan uppträda som en traumatisk kris. Traumatisk kris kännetecknas av plötsliga och oförväntade förändringar som formar om vardagen. Sådana utmaningar kan ge individen en möjlighet att lära mer om sig själv, medan det emotionellt kan bli väldigt hårda påfrestningar. (Tanner & Ball, 1995:46–47)

Vuolle har, i en undersökning gjord år 2001, undersökt hur idrottare upplever karriärsavslut inom lagsporter och individuella sporter. De flesta inom individuella sporter ansåg idrottskarriärsavslutet vara svårt, medan inom lagsporter tyckte de flesta att idrottskarriärsavslutet var lätt. Inom individuella idrottsgrenar, upplevs svårigheter med finansiering. Sportadministratörer kan också påverka karriärens gång. (Se Huippu-urheilun faktapankki, 2005)

Idrottarens karriärsavslutning kan ske i väldigt tidig ålder, i jämförelse med en icke-idrottare som först påbörjar sin karriär i yrkeslivet i samma ålder (Bengtsson & Fallby, 2011:187). Messner påpekar att idrott är ett av de enda yrken var en 27 åring kan anses vara ”veteran” och en ”äldre man” (Se Gilmore, 2008:48)

Skadade idrottare hamnar ofta i en situation, där idrottare med mer resurser tar över (Bengtsson & Fallby, 2011:187). Enligt gjorda undersökningar (Taylor & Ogilvie 2001, se Hassmén, 2003:303; Vuolle, 2001, se Huippu-urheilun faktapankki, 2005) hade närmare 30 % av idrottarna slutat karriären p.g.a. skada. Skador går inte alltid att förutspå och kan leda till direkt avslut av idrottskarriären. Då de fysiska färdigheterna inte räcker till kan det leda till idrottaren inte räcker till följande tävlingsnivå. Därmed kan det leda till eliminering i form av att idrottaren inte blir vald till t.ex. tävlingar eller lag. (Fisher & Wrisberg, 2007:49)

## 4 ATLETISK IDENTITET

Begreppet atletisk identitet innebär att idrottaren definierar sitt självvärde och sin identitet på idrottsprestationer (Fisher & Wrisberg, 2007:50). Omfattningen av den atletiska identiteten hos idrottaren, beror på hur stor roll idrotten haft i självidentiteten (Kleiber et al. 1987, se Rintaugu & Mwisukha, 2011:477). Bengtsson och Fallby (2011:190) anser att en idrottare som haft en alltför snäv atletisk identitet kommer att ha det svårt vid karriärövergång. Enligt Hassmén et al. (2003:303) kan en ensidig identitet och självkänsla byggd på prestationer leda till anpassningsproblem vid avslutningen. Därför borde idrottskarriären redan i början iakttas som en begränsad del av livet.

Bengtsson och Fallby (2011:186–188) poängterar att även om idrottaren avslutar sin idrottskarriär övergår han eller hon ändå till en ny karriär, inom eller utanför idrotten. Det viktiga är att idrottaren upplever att de lärda färdigheterna från idrotten är möjliga att utnyttjas inom andra sammanhang. Då idrottaren klarar av nya utmaningar, utvidgas självförtroendet och därmed blir också identiteten byggd på en bredare plan. På det viset kan också idrottaren uppleva kommande karriärval lika meningsfulla som idrottskarriären. Då idrottaren tillägnat sitt liv åt idrotten, kan hon eller han ha gått miste om annat i livet och därför uppleva att hon inte klarar av annat.

### 4.1 Situationsspecifikt självförtroende

Begreppet situationsspecifikt självförtroende handlar om att idrottaren är övertygad av att hon eller han har egenskaper som kan föras över till andra situationer och därmed kan bemästra dem. Situationsspecifikt självförtroende är ett mått på tilltro till sina egna förmågor och användningen av sina personliga färdigheter. Personer som tror på sina förmågor i en given situation, tenderar att klara av svåra situationer, trots motgångar. De som har en negativ tilltro till sina förmågor och färdigheter, och som lätt ger upp, känner sig nedstämnda och upplever sig vara misslyckade. (Bengtsson & Fallby, 2011:191–193).

Det som skiljer det situationsspecifika självförtroendet från det allmänna självförtroendet är att det varierar från situation till situation. Ett exempel på detta är att en idrottare

kan ha högt situationsspecifikt självförtroende efter en lyckad säsong, men efter en mindre lyckad säsong ha lågt situationsspecifikt självförtroende. (Hassmén et al., 2003: 132)

## **4.2 Idrottskarriäravslutets effekter på idrottarens hälsa**

Idrottare är rädda för eliminering, eftersom det är kopplat med en stor risk att förlora idrottskarriären inom idrott (Hackfort & Huang, 2005; Noblet & Gidford, 2002, se Gustafsson, 2007:19). Rädslan kan uppkomma, då det förväntas att idrottaren skall ha höga ambitioner och hård satsning till idrotten. Men dessa idrottare är även de mest utsatta för idrottens negativa effekter. (Gustafsson 2007:17) Coacher och idrottare söker ständigt lösningar som förbättrar idrottaren prestation (Rowbottom 2000, se Gustafsson 2007:19). Idrottare blir också hela tiden bedömda över sina prestationer, vilket kan vara stressande för idrottaren (Scanlan et al. 1991 & Pensgaard & Ursin, 1998, se Gustafsson 2007:19). Arbete, sociala aktiviteter, jobb eller skola och förhållanden är krävande livs evenemang som kan ökar risken för underprestation hos idrottaren (Miller et al. 1990, se Gustafsson, 2007:20 ).

En idrottare med en snäv atletisk identitet kommer mest sannolikt att ha en stark negativ reaktion till skada. Den negativa reaktionen förstärks av prestationsbaserad självkänsla (Hassmén et al. 2003:296) vilket innebär att individen försöker förtjäna sin självkänsla via sina prestationer (Kenttä & Lundqvist, 2007:24). Brewer et al. (1993, se Gustafsson, 2007:55) talar också om att en kraftig atletisk identitet kan tvinga idrottaren att träna överdrivet och därmed riskera hans eller hennes hälsa.

En för högt ökad träningsintensitet ökar risken för överträning, akuta skador och utmattningsskador (Hassmén et al., 2003: 303). Burnout anses förekomma hos personer som har en hård strävan till framgång (Freudenberg & Richardson 1980, se Gustafsson 2007:17).

### **4.3 Typ A beteendets påverkan på skaderisken**

Typ A beteendet utmärks av ett stort behov att prestera och jämföra sig med andra. Typ A beteende kan också vara en social inlärning då man redan från tidig ålder har blivit van vid att prestera på högre nivå än normalt. Förutom att sådana här idrottare kan ha ett väldigt fientligt och aggressivt beteende, kan det dessutom vid tillfällen då de inte presterar enligt sina krav hamna i en stress situation. (Hassmén et al., 2003:142)

Tidigare forskning bekräftar att även idrottares beteendemönster kan höja skaderisken. I undersökningen hade löpare med typ A beteende genomgått en idrottsskada under ett års tid. Detta förklaras med att personer som har typ A beteendet har benägenhet till att ignorera första tecknen av skador. (Ekenman et al. 2001:92)

### **4.4 Träningsberoende och ätstörningar**

Idrottaren strävar stundligen efter den perfekta prestationen och kan även bli besatt av det (Frost et al. 1990, se Hassmén 2003:133). Idrottarna kan vara väldigt prestationsorienterade, som gör att bilden av elitidrottare som ideal för välmående kan strida emot verkligheten. Här är det nämligen prestationen som styr och inte hälsomotivet, då hård träning bl.a. kan ge upphov till trötthet, sjukdomar och utbrändhet. (Hassmén et al. 2003:150)

Hos personer med ett strakt träningsberoende kan oönskade avbrott (t.ex. skada) leda till abstinensbesvär som depression. Träningsberoende anses förekomma, då största delen av den vakna tiden tillägnas till att vara fysisk aktiv eller planerande kring det (Hassmén 2003:297).

Den extrema mängden av fysisk aktivitet behöver nödvändigtvis inte vara ett tecken på sjukligt träningsberoende. Fysisk aktivitet kan även fungera som ett sätt att höja effekten av energifattig diet, som förekommer hos personer med ätstörningar. Ätstörningar som anorexia nervosa, påverkas av svag självkänsla och negativa perfektionismsscheman. Ätstörningar hos idrottare uppträder främst i idrottsgrenar som utsätts för bedömning, t.ex. gymnastik, och viktklasser, t.ex. kampsporter. (Hassmén et al. 2003:298 )

## 5 STRESS

Enligt Conroy (2001:446–447) kan upplevelsen av en osäker framtid leda till rädslan av att misslyckas hos idrottaren. Rädslan begränsar möjligheterna till framgång inom idrott, eftersom idrottarens fokus flyttas från prestationen och målsättningen till mindre viktiga faktorer (Conroy & Elliot, 2004:281–283). Enligt psykologen Richard Lazarus, (1993, se Matikka & Roos-Salmi, 2012:77) som forskat inom stress, uppstår stress då yttre och inre krav överskrider individens resurser.

### 5.1 Coping och copingstrategier

Stress kan bemästras med hjälp av olika hanteringsstrategier. Hanteringsstrategin påverkas av individens personlighet, ekonomisk situation, tillgång till socialt stöd mm. (Hassmén & Hassmén, 2005:110–112) Med coping avses hur individen bemöter, hanterar och anpassar sig till inre och yttre hot. Individens bemötning, hantering och anpassning till hoten beror på tidigare erfarenheter och uppfattningen av detta. Det lönar sig att vara medveten om hoten, eftersom förnekande enligt Lundin (1992:15), kan leda till kritiska följder, där man utsätter sig för risktagande.

Copingstrategierna indelas i två kategorier, emotionella och problemlösande. Emotionella copingstrategier karaktäriseras av känslofyllda reaktioner och psykologisk hantering. Problemlösande strategier utmärks igen av kognitiva funktioner. Det befinner sig också en könsskillnad i val av copingstrategier, då emotionell coping uppträder mer hos kvinnor, medan problemlösande strategier används mer av män. (Folkman & Lazarus, 1980, se Lundin, 1992:15–16) Hur en person på bästa sättet lyckas överkomma sitt karriäravslut och hur lyckad copingmetoden är beror på personens GMR resurser, dvs. Generella motståndsresurser (Lundin, 1992:16). Enligt Medin och Alexandersson (2000: 64) avses GMR vara fysiska, psykosociala och materiella resurser som hjälper individen att klara av omvärlden.

## 5.2 Stress och doping

Med doping avses otillåtna preparat för att höja den psykiska eller fysiska prestationsförmågan (Winroth & Rydqvist, 2008:143). Enligt Melia et al. (1996, se Hassmén et al. 2003: 299-300) förekommer doping allt mer inom idrotten. Användningen av doping har med tiden blivit allt mer accepterat inom idrottsvärlden (Anshel 2001, se Hassmén et al. 2003: 300-301). För idrottaren kan syftet för rusmedel, i form av alkohol, doping och droger, vara att fungera som lugnande, prestationshöjande eller utseendeförändrande. I t.ex. vissa grenar med mycket press missbrukas betablockare, för att minska på ängslan och sänka pulsen, och därmed öka möjligheten att bevara precisionen. (Hassmén et al. 2003:299–300)

För att stärka självkänslan används även otillåtna substanser i utseende syfte, för att endera gå upp eller ner i vikt och för att få en attraktivare kropp. (Ringhofer & Harding 1996, se Hassmén 2003:299) De ouppnåeliga skönhetsidealen, sociala omgivningens stöd till ändring av utseendet genom onaturliga grepp och marknadsföringen i omgivningen över manliga och kvinnliga kroppsideal, gör att tröskeln till användningen av onaturliga medel är låg. Faktorer som bl.a. Tidspressen av att man inte hinner leva enligt de allmänna hälsoråden, brist på kunskap om användningen av onaturliga preparat och lätt tillgänglighet, t.ex. via nätet, gör att doping alternativet blir allt mer lockande. (Statens folkhälsoinstitut, 2011: 26-28)

Den lätta tillgängligheten av doping diskuteras bl.a. av tidningen Der Spiegel på deras nätsida. Där tas två av årets nyaste dopingskandaler inom cykling fram. Den 15 januari 2013 har det skrivits en artikel om världskända 41 åriga Lance Armstrong, som efter sju stycken Tour de France vinster erkände efter att han använt doping (Hacke et.al, 2013). I en annan artikel publicerad två månader senare, 29 mars 2013, erkänner tyska elitcyklisten Stefan Schumacher att han använt doping i flera år. Hos den före detta tävlingscyklisten var förbjudna preparat en del av vardagen och även utomstående läkare var inblandade i dopingsystemet. (Spiegel Online International, 2013)

Även Hassmén (2003:301) hänvisar till en berättelse där en svensk damidrottare hade tagit sig till doping troligtvis p.g.a. skador men även för att hennes karriär höll på att ta

slut. Medierna antog därför, att hon upplevde att hon inte klarade sig mot motståndarna och tog sig därför till doping.

I tidigare forskning kommer det fram att användningen av doping kan bero på osäkerheten i att förlora eller bevara sponsoravtal. T.ex. ålderdom och skada kan påverka sponsoravtal, som därmed orsakar ångest och beteendemässig instabilitet för idrottaren. Med hjälp av sponsoravtal kan idrottaren utöva och prestera inom sin idrottsgren och få finansiellt stöd. Med primärpreventiva åtgärder som t.ex. att idrottaren skulle ha en möjlighet till arbetspension, kunde man förebygga idrottarens upplevelse av ångest och användning av doping. (Mazanov et al, 2011:108–109)



## **6 OMGIVNINGENS BETYDELSE VID IDROTTARENS KARRIÄRAVSLUT**

Det är viktigt att idrottaren vid karriärövergång lär sig att ta ansvar. Förut har kanske utomstående bestämt över idrottarens träning och livsstil eller så har idrottaren haft det svårt att överlag påverka sin situation. Detta kan betyda att idrottaren saknar förmågan att ta beslut kring karriär påverkande faktorer. Därför bör utomstående, som. t.ex. Tränare stötta idrottaren att ansvar. (Bengtsson & Fallby, 2011 s. 190 )

Vanligen upplever man att föreningen och förbund borde ta hand om idrottaren vid karriärövergången. Det är viktigt att idrottaren lär sig att förstå det individuella ansvaret, men i dagens läge tror vissa idrottare att efter stödet under karriären får det inte längre något stöd efter att de gett upp idrotten. Bengtsson och Fallby (2011, s.190-191) betonar att idrottaren bör ställa krav på detta plan för att organisationerna skall förstå denna betydelse. Detta skapar för framtiden goda relationer.

### **6.1 Samhällets syn och förväntningar på idrottaren**

Puhkainen tar upp problemet med att den finska coachingens människosyn är alltför mekanisk med tyngdpunkten i prestationen. Detta ideala tankesätt stöds även av idrottsledningen och statsmakten inom idrottspolitiken, då internationell framgång anses vara det väsentliga inom idrott. Istället för en mekanisk människosyn borde idrottaren ses från ett holistiskt perspektiv, med betoning på sambandet mellan det kroppsliga och mentala. Ett holistiskt perspektiv på idrottaren skulle också ta mer i beaktan idrottarens levnadsfas. (Se Mero et al., 2007:382–383)

Förut rådde det inom den Finska idrotten en etisk kod, som enligt idrottssociologen Hannu Itkonen kallades för ” Idrottens goda budskap”. Denna etiska kod kännetecknas av normer och värderingar som bestod av kristendomens och filosofin. Enligt detta tankesätt skulle man fullgöra sin roll i samhället, vara rättslig, vara ärlig och respektera naturen och livets principer. (Se Mero et al., 2007:382) Dock har detta tankesätt ersatts av ett individualistiskt tankesätt där idrottaren lyfts fram som hjälte. Förutom att idrottaren skaffar sig pengar och framgång, blir han också populär bland folket och ger en känsla

av gemenskap och ”idrottens goda budskap” dör. Detta visar bl.a. att samhället och idrotten har vuxit ihop, då idrottsvärlden kretsar mycket kring pengar och tävlingsförmåga, som resulterar i att den etiska och moraliska koden förtvinat och att man strävar till framgång utan gränser vilket resulterar i att bl.a. idrottsvärdens regler missbrukas. Detta intresse för idrott, kan ses i en undersökning (Liikuntagallup 2002) där finsk idrottsframgång hade sagt uppskattas hos 78 % av finländarna. ( Mero et. Al 2007:382–387)

## **6.2 Lättare med planerat avslut**

Nuförtiden har försökt satsa på idrottarnas utbildning, för att förebygga problem som medföljer idrottarens karriäravslut (Huippu-urheilun faktapankki, 2005). Idrottare som har en plan efter avslutningen är mindre stressade och oroliga under karriären och kan helt och hållet ägna sig åt idrotten för att därmed avsluta karriären stillsamt. Detta stöds av forskning, även om vissa coacher anser att karriärplanering kan orsaka motivationsbrist och tappat fokus. (Hassmén et ali, 2009:72) Påståendet stämmer även ens med Bengtsson och Fallby (2011:191) som hävdar till att idrottarna får mer energi då de planerat nya utmaningar efter karriären som blir något de kan se fram emot. Även de hävdar till forskning som visar, att idrottares prestationer inte störs av framtidsplanering.

## **6.3 Adecco-projekt**

I Finland har man försökt motverka svåra karriäravslut, genom samarbete med yrkeskolnings institut. Finlands Olympiska kommitté har I samarbete med Adecco Finland grundat ett projekt för att hjälpa elitidrottare hitta fram I yrkeslivet. Efter att ha satsat på en framgångsrik idrottskarriär kan det vara svårt att tillträda yrkeslivet pga. föråldrad utbildning, brist på arbetserfarenhet och även synen av att äldre elitidrottare är för gamla för sitt första ordinarie jobb. Med hjälp av programmet vill man hjälpa idrottaren att få kontakt till arbetsplatser men även stöda idrottarnas egen initiativförmåga (Adecco, 2013).

## 7 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Syftet med denna systematiska litteraturstudie är att öka förståelsen och kunskapen om idrottarens karriäravslut. Studien strävar att få fram vad som orsakar idrottskarriäravslut och hur denna omställning påverkar idrottaren. Med denna studie skall personer som arbetar med idrottare kunna hjälpa och förbereda idrottarna för den kommande övergångsfasen så att idrottaren skall få en så mjuk landning som möjligt då karriären tar slut. Studiens frågeställningar är följande:

1. Vad är orsakerna till idrottarens karriäravslut?
2. Hur påverkas idrottare av karriäravslut?
3. Hur kan idrottaren stödas vid karriäravslut?

## 8 METOD

För att få svaret till frågeställningarna användes systematisk litteraturstudie som metod. Den systematiska litteraturstudien användes för att få en omfattande bild över ämnet, med inslag av både subjektiva och objektiva perspektiv. Den systematiska litteraturen medförde också ett större sampel till studien.

Systematisk litteraturstudie innebär att noggrant analysera de samlade skrifterna. Systematiska litteraturstudiens målsättning är att skapa en slutsats av den samlade informationen. Dock bör den samlade litteraturen vara tillräckligt aktuell inom det valda ämnet. Den valda litteraturen skall bestå av vetenskapliga tidskriftsartiklar eller vetenskapliga rapporter. (Forsberg och Wengström, 2003:29–30)

Antalet inkluderade undersökningar i en systematisk litteraturstudie har inte en viss bestämd mängd. Det lönar sig ändå att ta med alla väsentliga studier som hittas inom området. Den slutliga mängden av studier beror på vad kraven är på de inkluderade studierna. ( Forsberg & Wengström, 2003:30 )

Systematiska litteraturstudiens struktur kräver flera arbetssteg. Det första är att ge en anledning till varför studien bör utföras och därmed skapa en problemformulering, som utformar frågeställningar som går att besvara. Efter det formuleras en plan över litteraturstudien. På basen av det intresserade ämnesområdet fastställs väsentliga och användbara sökord och sökstrategier. Även typen av litteraturstudier i form av vetenskapliga artiklar eller andra vetenskapliga rapporter skall fastställas. Därefter skall de valda artiklarna kritiskt granskas och kvalitetsbedömas, för att sedan välja den litteraturen som skall ingå i studien och vilka som lämnas bort. Sedan analyseras och diskuteras resultaten. Till sist sammanfattar man resultaten och drar slutsatser från dem. ( Forsberg & Wengström, 2003:31) Arbetsstegen skall vara noggrant och tydligt beskriven, så att ifall studien skulle repeteras av någon annan så skulle man komma till samma slutsats (Griffiths, 2009:102).

Det valda samplet måste motiveras och redogöras. I metodkapitlet i en systematisk litteraturstudie presenteras använda databaser, sökord eller frågeställningar som har använts

i studien. Dessutom bör sökningens publicerings år, avgränsningar, antalet träffar urval och värdering av artiklarna komma fram i metoddelen. (Forsberg & Wengström, 2003:86)

## 8.1 Datainsamling

Datainsamlingen utfördes i maj 2013 i Arcadas bibliotek och i Helsingfors Universitetets bibliotek Terkko. För datainsamlingen valdes databaser som lämpar sig inom området hälsovård, idrott, ergo- och fysioterapi. Sökningen gjordes på engelska via databaserna EBSCOAcademic Search Elite, CINAHL, SPORTDiscus with full text, Google Scholar och ScienceDirect. Som sökord användes ”athletes retirement” eller ”athletes AND retirement”.

I datainsamlingen användes sökord som skapats på basen av frågeföreställningarna. Berorande på databas, lades även lämpliga begränsningar till sökningen för att få de mest relevanta artiklarna. Begränsningarna bestod av årtal, fulltext, English abstract, mm. Databasen har därefter gett ett visst antal träffar på basis av begränsningarna och sökorden som lagts i sökningen. De artiklar som kom fram, och som hade adekvata nyckelord och rubrik med tanke på studiens frågeställningar, lästes abstrakten på. Ifall abstrakten var relevanta, lästes hela artikeln.

Viktigt var att det skulle finnas gratis tillgång till artiklarna i full text, inte endast artikelns abstrakt. Ifall databasen ändå endast gav vissa lämpliga artiklars abstrakt, har dessa artiklar sökts från andra databaser, som t.ex. från Terkkos databaser. De artiklar som endast via Terkko fås i fulltext, är märkta med ”Terkko” och antalet artiklar.

Den gjorda datainsamlingen inom databaser är beskriven i tabell 1. I den beskrivs använda databaser, sökord, antal träffar, antal lästa abstrakt och antal lästa artiklar. I kolumnen ”antal lästa abstrakt” finns märkningen ”4 Terkko”, vilket hänvisar till att tillgången till full text av artikeln har skett via Terkko bibliotek. I bilaga 1 finns beskrivet noggrannare att vilka artiklar som hittades i vilken databas med antingen abstrakt eller både abstrakt och full text.

Tabell 1. Databasinsamling

<b>Databas</b>	<b>Sökord</b>	<b>Antal träffar</b>	<b>Antal lästa abstrakt</b>	<b>Antal lästa artiklar</b>
Academic Search Elite - EBSCO	athletes AND retirement (2003-2013)	307	22	9
Academic Search Elite - EBSCO	athletes AND retirement (2003-2013, Fulltext)	138	3	2
Academic Search Elite - EBSCO	athletes AND retirement (2003-2013, Fulltext, Scloaly)	23	2	2
CINAHL- EBSCO	athletes AND retirement (2003-2013)	34	3	1
CINAHL- EBSCO	athletes AND retirement (2003-2013, Fulltext)	-	-	-
SPORTDiscus EBSCO	athletes AND retirement (2003-2013, Fulltext, English Abstract )	211	11	8
ScienceDirect - EBSCO	Athletes retirement	480	24 (4 Terkko)	10
Google Scholar (undersökt första 22 sidorna) (2003-2013)	athletes AND retirement	16500	28	14

## 8.2 Inklusions- och exklusionskriterier

De artiklar som motsvarade inklusionskraven, togs med i studien. Eftersom studiens ämne inte är mycket undersökt inom, måste inklusionskriterierna vara flexibla för att få en så omfattande bild av ämnet som möjligt. Därför inkluderades både nuvarande idrottare och före detta idrottare för att få fram deras upplevelse från innan och efter karriäravslutet. Idrottsgrenen och åldern begränsades endast så mycket, att samplets idrottare hade varit inom sin idrottsgrens elit. För att få en bredare bild av ämnet, togs även i beaktning undersökningar som gjorts med både kvantitativa och kvalitativa metoder. Detta gjordes för att få ett så brett perspektiv på idrottskarriäravslutsprocessen som möjligt. På basen av dessa principer blev inklusionskriterierna följande:

- Artiklarna skulle vara så nya som möjligt och därmed uteslöts artiklar som publicerats före år 2003.
- Målgruppen skulle bestå av elitidrottare
- Artiklarnas målsättning skulle beröra orsaker till idrottskarriäravslut, påverkan av idrottskarriäravslut eller/och stöd vid idrottskarriäravslut för idrottaren
- Artiklarna skulle vara skrivna på engelska då artiklarna fanns i engelska databaser.
- Artiklarna skulle vara tillgängliga i full text gratis
- Artiklarna skulle vara skriven som en forsknings rapport

Exklusionskriterierna bestod av följande tre punkter:

- Exklusionskriterierna var för artiklar som var publicerade innan 2003
- Målgrupper som var otydligt definierade ifall de var på elitnivå eller inte.

På basen av dessa kriterier genomgick 19 artiklar vidare till kvalitetsgranskningen.

### 8.3 Kvalitetsgranskning

På basen av inklusions- och exklusionskriterierna kom 19 artiklar vidare till kvalitetsgranskningen. Artiklarna bör kvalitetsgranskas för att få de artiklar med högsta kvaliteten att ingå i systematiska litteraturstudien. Dess värde analyseras genom att innehålla syfte, frågeställningar, design, urval och bortfall, mätinstrument samt analys, tolkning och publicerings år. Utvärderingen ges genom hög, medel eller låg bedömning. Artiklar med låg kvalitet bör inte inkluderas alls i en systematisk litteraturstudie. (Forsberg & Wengström, 2003:118–119)

Tre olika kvalitetsgranskningars modeller valdes att användas inom studien för att granska artiklarna. Detta för att undersökningsformerna i artiklarna är så olika. Därför granskas kvantitativa, kvalitativa och systematiska artiklarna skilt. Kvantitativa artiklar granskas genom SBU modellen (Forsberg & Wengström, 2003:121), kvalitativa artiklar och systematiska litteraturstudier granskas genom checklistor från Forsberg och Wengströms bok (2003:194–210) som svaras med JA eller NEJ.

Följande tabell (tabell 2.) har som uppgift att ge en översikt över vilka artiklar som kvalitetsgranskats och vilka av dem som därmed blivit inkluderade eller exkluderade. I tabellen beskrivs vilken artikel som bedömts med vilken kvalitetsgranskningsmodell, hur många poäng och vilken kvalitet artikeln fått. Efter tabellen kommer det att vidare i detta kapitel redogöras noggrannare över hur kvalitetsgranskningen gått till. Också motiveringar om de exkluderade artiklarna kommer att tas upp senare i detta kapitel.



Tabell 2. Sammanfattning över de inkluderad och exkluderade artiklarnas kvalitetsgranskings modell, poäng och kvalitet

Artikelsnummer	Artikels namn	Kvalitetsgranskings modell	Poäng	Kvalitet	Inkluderad/ Exkluderad
1	Reasons for Retirement and the Influence of Retirement on the Life Adjustment amongst Hong Kong Elite Athletes	SBU	5/8	Medel	Inkluderad
2	The Effects of Involuntary Athletic Career Termination on Psychological Distress	SBU	7/8	Hög	Inkluderad
3	Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes	SBU	4/8	Låg	Exkluderad
4	Perceived Stress and Prevalence of Traumatic Stress Symptoms Following Athletic Career Termination	SBU	8/8	Hög	Inkluderad
5	Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: a one-year study	SBU	6/8	Hög	Inkluderad
6	The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self	Checklista för kvalitativa studier	26/31	Hög	Inkluderad
7	Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes	SBU	7/8	Hög	Inkluderad
8	Exploring the retirement from sport decision-making process based on the trans-theoretical model	Checklista för kvalitativa studier	26/31	Hög	Inkluderad
9	Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport	Checklista för kvalitativa studier	22/31	Hög	Inkluderad

10	In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics	Checklista för kvalitativa studier	26/31	Hög	Inkluderad
11	Identity and athletic retirement: A prospective study	Checklista för kvalitativa studier	21/31	Hög	Inkluderad
12	Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes	SBU	7/8	Hög	Inkluderad
13	The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process	SBU	6/8	Medel	Inkluderad
14	The body matters: Psycho-physical impact of retiring from elite sport	SBU	7/8	Hög	Inkludeard
15	Retirement as a career transition in ballet dancers	Checklista för kvalitativa studier	25/31	Hög	Inkluderad
16	A review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens when the Spotlight Dims?	Checklista för Systematiska litteraturstudier	10/17	Medel	Inkluderad
17	Retirement from Competitive Sport: The Experiences of Kenyan Soccer Athletes	SBU	4/8	Låg	Exkluderad
18	Reasons for Career termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates	SBU	5/8	Medel	Inkluderad
19	The Effect of a Life Development Intervention on Sports Career Transition Adjustment	SBU	6/8	Medel	Inkluderad

För att utvärdera kvantitativa artiklarnas kvalitet användes SBU modellen (Forsberg & Wengström, 2003:121). I den tar man upp åtta olika frågor som skall besvaras med ”ja” för att undersökningen skall ha tillräckligt hög kvalitet för att bli inkluderad i en syste-

matisk litteraturstudie. Hög kvalitet fick studier som besvarade jakande på minst 7 frågor av 8. Medel kvalitet gavs till studier som svarade jakande på 5 frågor av 8. I den 3:e bilagan finns SBU granskningsmallens frågor. I tabellen 3 beskrivs de kvantitativa artiklarnas poängsättning

Tabell 3. Poängsättning för de kvantitativa artiklarna enligt SBU kvalitetsgransknings modellen

Artikel nr.	Fråga A	Fråga B	Fråga C	Fråga D	Fråga E	Fråga F	Fråga G	Fråga H	Bedömning
1	NEJ	NEJ	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	5/8 Medel
2	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	7/8 Hög
3	NEJ	NEJ	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	4/8 Låg
4	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA	8/8 Hög
5	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 Hög
7	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	7/8 Hög
12	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	7/8 Hög
13	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	6/8 Medel
14	JA	JA	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	7/8 Hög
17	NEJ	NEJ	JA	NEJ	JA	JA	NEJ	JA	4/8 Låg
18	NEJ	NEJ	JA	NEJ	JA	JA	JA	JA	5/8 Medel
19	NEJ	NEJ	JA	JA	JA	JA	JA	JA	6/8 Medel

Som sagt, Forsberg & Wengtröm (2003:119) lägger tyngdpunkt vid att studien skall ha så hög kvalitet som möjligt och att artiklar med låg kvalitet skall lämnas bort. Därför kommer artiklarna nr. 3 och nr.17 att uteslutas från studien.

Artikel nr. 5 har kvalitetsgranskats också med SBU-modellen, även om undersökningen hade haft både kvalitativa och kvantitativa metoder. Orsaken till detta var att man i undersökningen lagt tyngdpunkten på den kvantitativa mätmetoden, medan den kvalitativa metoden komplementerade det kvantitativa resultatet.

Till näst granskades kvalitativa och systematiska litteraturstudier. Fördelen med de olika checklistorna är att de lämpar sig för olika undersöknings former. Eftersom frågorna skulle ha varit svåra att betygsätta på basen av hur det var upplagade i boken, valde skribenten att modifiera frågorna så att de skulle vara lättare att svara med ja eller nej

svar. Antalet jakande svar delades på tre som sedan gav endera låg, medel eller hög kvalitet. Då betygsättningen inte var klar i checklistorna bestämde sig skribenten att även modifiera den. Checklistorna finns som bilaga 1 & 2, och varje checklists egen poängsättning i de nämnda bilagorna. Tabell 4 består av de kvalitativa artiklarnas poängsättning och tabell 5 är för systematiska litteraturstudiers poängsättning.

I följande fyra tabeller kommer fram kvalitetsgranskningens resultat för systematiska litteraturstudier och kvalitativa studier. Som kvalitetsgranskning har varsin checklista använts. I tabell 4 och tabell 5 behandlas svaren för de kvalitativa och systematiska artiklarna. I första stapeln under ”nr” står artikelns nummer och i den vågräta kolumnen högst uppe står frågorna 1-31 för kvalitativa artiklarna och 1-17 för de systematiska litteraturstudierna i form av ”Fr 1”, ”Fr 2”, ”Fr 3, osv. Ifall svaret har varit ”JA” på frågan har det antecknats med ett kryss (x) under frågan. I tabell 6 och tabell 7 presenteras slutliga poängsättningen för artikeln och dess kvalitet.

Tabell 4. Kvalitativa artiklarnas svar på Checklistan

Nr	Fr 1	Fr 2	Fr 3	Fr 4	Fr 5	Fr 6	Fr 7	Fr 8	Fr 9	Fr 10	Fr 11	Fr 12	Fr 13	Fr 14	Fr 15	Fr 16	Fr 17	Fr 18	Fr 19	Fr 20	Fr 21	Fr 22	Fr 23	Fr 24	Fr 25	Fr 26	Fr 27	Fr 28	Fr 29	Fr 30	Fr 31	
6	x	x	x	x			x	x	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
8	x	x	x	x			x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
9	x	x	x		x			x		x	x	x		x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	x			x	x	x	
10	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x		x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	
11	x	x	x						x	x	x	x			x	x		x	x	x	x		x	x	x	x	x		x	x	x	
15	x	x	x					x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x	x			x	x	x	

Tabell 5. Systematiska litteraturstudiers svar på Checklistan

Nr	Fr 1	Fr 2	Fr 3	Fr 4	Fr 5	Fr 6	Fr 7	Fr 8	Fr 9	Fr 10	Fr 11	Fr 12	Fr 13	Fr 14	Fr 15	Fr 16	Fr 17
16	x	x	x	x		x						x		x	x	x	x

Tabell 6. Poängsättning och kvalitet för kvalitativa artiklarna enligt Checklistan

Artikelns nummer	Poängsättning och kvalitet
6	26/31 JA = Hög kvalitet
8	26/31 JA = Hög kvalitet
9	22/31 JA = Hög kvalitet
10	26/31 JA = Hög kvalitet
11	21/31 JA = Hög kvalitet
15	24/31 JA = Hög kvalitet

Tabell 7. Poängsättning och kvalitet för de systematiska litteraturstudie artiklarna enligt Checklistan

Artikelns nummer	Poängsättning och kvalitet
16	10/17 = Medel kvalitet

Efter att ha utfört alla kvalitetsgranskningar, hade 17 artiklar tillräckligt högt värde för att ingå i studien. Fem artiklar hade medel kvalitet och 12 artiklar hade hög kvalitet.

## 8.4 Etiska överväganden

Innan man påbörjar det systematiska litteraturarbetet bör man göra etiska överväganden. Enligt Vetenskapsrådet får inte fusk och ohederlighet förekomma i arbetet, vilket definieras på följande sätt: ” Med fusk och ohederlighet inom forskningen avses avsiktlig förvrängning av forskningsprocessen genom fabricering av data, stöld eller plagiat av data, förvrängning av forskningsprocessen, eller genom ohederlighet mot anslagsgivare”. ( Forsberg & Wengström, 2003:73) De etiska aspekterna som Forsberg & Wengström skrivit om (2003:77) har under studiens gång tagits i beaktan. Etiska övervägande av studier har gjorts samt redovisning av alla de artiklar som ingått i litteraturstudien finns i källförteckningen.

Reliabiliteten och validiteten har också tagits i beaktan för att speciellt kritiskt värdera kvantitativa forskningsresultat. Med reliabilitet avses tillförlitlighet, dvs. att ifall man skulle upprepa mätningen av ett konstant fenomen, så skulle det ge varje gång samma värde. Med validitet menas att det skall mätas som är avsett att skall mätas. Validitet syftar också till att det inte får förekomma systematiska mätfel. (Forsberg & Wengström, 2003:89–109)

I denna studie har man strävat efter trovärdiga resultat. Därför har datainsamlingen genomförts bland pålitliga databaser. Datainsamlingsprocessen har noggrant beskrivits i metoddelen för att visa hur man nått resultatet. Inklusions-och exklusionskriterier samt kvalitetsgranskningar har använts för att endast få relevanta och pålitliga vetenskapliga artiklar till studien.

## **9 RESULTAT**

I detta avsnitt kommer den systematiska litteraturstudien att presenteras. I tabell 8 nedan om, sammanfattas 17 artiklarnas innehåll som passerat inklusionskraven och haft tillräckligt hög kvalitet för att ingå i studien. Grundinformation som författare, årtal, titel, syfte, design, urval, mätinstrument och resultat tas upp över varje artikel.

### **9.1 Presentation av resultat artiklarna**

I följande tabell presenteras de inkluderade artiklarna. Tabellen innehåller artiklarnas grundinformation om artikeln, dess syfte, design, sampel, mätinstrument och resultat.



Tabell 8. Presentation av artiklarna som ingår i resultatet

Arti- kel	Författare, år och titel	Syfte	Design	Urval/Sampel	Mätinstrument	Resultat
1	Du, M. M. & Tsai, E. 2007, <i>Reasons for Retirement and the Influence of Retirement on the Life Adjustment amongst Hong Kong Elite Athletes</i>	Att få fram de huvudsakliga orsakerna som lett till Hong Kongs elit idrottares karriäravslut. Därmed ville man också veta orsakernas påverkan till idrottarnas anpassning till livet efter sporten och uppfattningen av livslusten.	Kvantitativ undersökning	75 deltagare (32 kvinnor och 43 män). Av dessa deltagare hade 10 personer avslutat sin karriär inte mer än 12 månader sen medan resten (n=65) hade avslutat sin karriär för ett till 40 år sedan. Idrottarna hade tävlat på internationell nivå.	Athlete retirement Questionnaire (5-point Likert Scale om orsaker till karriäravslut, 5-point Likert Scale om upplevelsen till karriäravsluts anpassning och 5-point Likert Scale om upplevelsen till nuvarande livslusten.	Största orsakerna till karriäravslut hos före detta Hong Kongs idrottare var svårigheter i att kombinera idrott med jobb eller studier, ålder, brist på ekonomiska resurser och begäran av att förbättra sin ekonomiska ställning samt fysiska skador. Orsaken till karriäravslut påverkade inte anpassningen till livet efter idrotten. Dock hade idrottare som avslutat sin karriär p.g.a. ekonomiska orsaker, ålder, fysiska skador och psykisk utmattning, större tendenser att vara missnöjda med sitt nuvarande liv.

2	Wippert, P.-M. & Wippert, J. 2010, <i>The Effects of Involuntary Athletic Career Termination on Psychological Distress</i>	Studiens syfte var att undersöka ifall oönskat och okontrollbart idrottskarriäravslut kan ha koppling med psykopatologiska symtom, humör, kontrolluppfattning och svårigheter, jämfört med frivilligt karriäravslut.	Longitudinell kvantitativ undersökning	42 professionella skidlandslagsidrottare (23 kvinnor och 19 män). En del hade p.g.a. tävlingsförbud varit tvungna att avsluta karriären. Dessa idrottare var i medeltal 19 år, medan de frivilligt karriäravslutade idrottarna var 23 år.	Standardiserade enkäterna SCL-90, ASTS och FKK. I studien skulle försökspersonerna svara på enkäter fyra gånger varav första gången var ett sätt att få standardvärde och de tre följande gångerna uppkom efter karriäravslutet.	Resultatet visar att de idrottare som blivit tvungna att avsluta karriären, p.g.a. tävlingsförbud, hade betydligt svårare och led av psykopatologiska symtom mer efter att karriärövergången inträtt. Det framgick i starkare reaktioner, mer svåra kriser, och längre övergångs perioder än kontrollgruppen.
4	Wippert, P.-M. & Wippert, J. 2008, <i>Perceived Stress and Prevalence of Traumatic Stress Symptoms Following Athletic Career Termination</i>	Studien undersökte traumatiska stressreaktioner som följd av händelser som medfört till karriäravslut och idrottarens separation från sitt sociala nätverk.	Longitudinell Experiment undersökning med kvantitativ ansats	Deltagarna bestod av en experimentgrupp och en kontrollgrupp, varav alla var/ hade varit medlemmar i Tyska skidlandslaget. En del av deltagarna hade övergått till karriäravslut p.g.a. eliminering medan andra hälften fortfarande var aktiva medlemmar. Experimentgruppen bestod av de karriäravslutade männen (5) och kvinnorna (14) som i genomsnitt var 20 år gamla. Kontrollgruppen bestod av fortfarande aktiva medlemmar (12 män och 9	Standardiserade Impact of Event Scale, Posttraumatic Diagnostic Scale användes och delvis standardiserade psykosomatisk stressreaktionsenkäter.	Under 8 månaders tid kunde man se ett samband mellan idrottarnas karriäravslut och traumatisk stress symptom. De idrottare som fått socialt stöd (bl.a. av att diskutera med coachen) hade mindre stress symptom än de som upplevde sig ha brist på stöd (bl.a. brist på socialt stöd från coacherna). 20 % av deltagarna hade kliniskt relevanta nivåer av traumatisk stress tre till 8 månader efter karriäravslutet.

				kvinnor) som i genomsnitt var 18 år gamla. Ett krav var att deltagarna inte skulle mentalt skilja sig mycket från varandra vilket testades bl.a. genom Freiburg Personlighets intervention.		
5	Stephan, Y.; Bilard, J.; Ninot, G. & Delignières, D. 2003, <i>Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: a one-year study</i>	I studien undersöktes dynamiken av det subjektiva välmående under ett års tid före karriäravslut.	Metodtriangulering av kvantitativa och kvalitativa metoder	16 franska idrottare, som utövat olika grenar och som frivilligt avslutat sin karriär efter Olympiska spelen i Sydney, jämfördes med 16 aktiva elitidrottare fyra gånger under det första året efter karriärövergången. I båda grupperna var deltagarna mellan 27 och 35 år gamla. Grupperna matchade ihop gällande idrottsgren, kön och ålder.	Den kvantitativa undersökningen gjordes genom enkäten 12-item General Health Questionnaire. Den kvalitativa delen undersöktes genom semi-strukturerade intervjuer som handlade om övergångens karaktär. De som avslutat sin karriär ofrivilligt inkluderades inte till denna intervju och de aktiva frågades endast den betänkta tiden att de ännu kunde göra comeback till idrot-	Genom den kvantitativa undersökningsprocessen kom det fram fyra faser av det subjektiva välmåendet: Från minskning till sedan ökning, stabilisering och till sist en ökning. Det kvalitativa resultatet visade att idrottarna inställning och upplevelse inför karriäravslutet varierade från svårigheter, med att möta så pass omfattande förändringar, till återuppbyggande av och anpassning till en ny livsstil och en ny socio-professionell situation.

					ten. Den andra intervjun hölls med de idrottare som gått gjort en karriärövergång genom allmänna semi-strukturerade intervjuer.	
6	Warriner, K & Lavalley, D. 2008, <i>The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self</i>	Få en bild över hur deltagarna personligen upplever karriäravslut. Tyngdpunkten låg främst vid främjandet av identitetsrollen och den fysiska självbilden.	Retrospektiv kvalitativ undersökning med fenomenologisk infallsvinkel	4 kvinnliga artistiska och 3 rytmiska gymnaster som hade tävlat på internationell nivå. Deras karriäravslut skedde i medeltal i 18 års ålder. Gymnasterna hade i medeltal hållit på med grenen sen 6 års ålder och tränat upp till 41,5 timmar i veckan.	Retrospektiva semi-strukturerade intervjuer	Anpassningssvårigheter vid karriäravslutet förekom hos sex av sju deltagare. Främst handlade svårigheterna om identitetsförlust men även fysiska förändringarna gjorde en del deltagare bekymrade. Deltagarna hade satsat mycket på gymnastiken i ungdomen vilket påverkade identitetens formning och försvårade därmed karriäravslutet.
7	Stambulova, N.; Stephan, Y. & Jäphag, U. 2007, <i>Athletic retirement: A cross-national comparison of elite</i>	Jämföra karriäravslut hos Franska och Svenska idrottare på basen av förutsättningar, coping faktorer, upplevd kvalitet och långsiktiga följderna av	Kvantitativ undersökning	Samplet bestod av 157 före detta idrottare på internationell nivå, varav 69 var från Frankrike och 88 var från Sverige. På det viset vill man få fram kulturella skillnader i resultatet. Kriterierna för deltagarna var att de hade avslutat sin karriär inom 10 senaste åren och att de	The Retirement from Sports enkät och en enkät mångfaldiga alternativ (jo eller nej frågor).	Ett gemensamt mönster och två nations specifika mönster fann man i processen från övergången till livet efter karriär livet. De gemensamma mönstren var förutsättningarna (planering innan karriäravslutet), coping strategierna och andra relaterade faktorer. Olikheter bland nationaliteterna

	<i>French and Swedish athletes</i>	avslutet. Samtidigt undersöktes karriäravsluts planering och icke-planeringens påverkan på övergångsprocessen.		hade tävlat på internationell nivå. Deltagarnas grenar var olika.		förekom i karriäravsluts orsaker, emotionella reaktioner (positivare hos Svenskarna), svårigheter med att påbörja en ny karriär, användningen av emotionsfokuserad/undvikande coping strategi (högre bland fransmännen), övergångens längd, tillfälliga atletiska identitet och ny professionella karriär. Oberoende nation, förknippades karriärplanering med mer gynnsamma emotionella känslor och coping beteende under övergången. Karriärplaneringen förknippades dock inte med upplevd kvalitet och långsiktiga konsekvenser av övergången.
8	Park, S.; Tod, D. & Lavllee, D. 2012, <i>Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model</i>	Studiens syfte var att komplementera och samla ny information om idrottares karriärövergångs process genom att använda den transteoretiska modellen som bakgrund. Tyngdpunkten var att se kognitiva och bete-	Fokusgrupper	12 deltagare som tävlat på elitnivå delades in i tre grupper: nuvarande idrottare (n = 4), tidigare idrottare (n=5) och koreanska tennis coacher (n= 3). Medelåldern för deltagarna var ca 31,25 år. Nuvarande spelarna hade som avsikt att avsluta karriären inom 3-4 månader medan tidigare spelarna och coacherna hade avslutat karriären i medeltal 6, 9 år sedan.	Filmade gruppdiskussioner (Fokusgrupper)	Tre teman som var ömsesidiga och som tillhörde allas process var 1) beredskap inför karriäravslutet, 2) psykiska och emotionella reaktioner under beslutsfattande processen kring karriäravslutet och 3) att coping strategier användes under processen. Ju mindre man var förberedd inför karriären, desto mer självtvekan hade man över livet efter karriären vilket ledde till att atleterna sköt upp karriäravslutet. Bete-

		ende förändringar samt inre och yttre influensers påverkan på beslutsprocessen kring de sista stadierna av karriärvslutet.				ende och kognitiva förändringar presenterades enligt den transteoretiska modellen.
9	M. Torregrosa, M. Boixados, L. Valiente & J. Cruz. 2004, <i>Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport</i>	Tillfoga en tänkbar syn på karriärvslut baserat på retrospektivt samlad data.	Kvalitativ undersökning med grounded theory infallsvinkel	18 aktiva idrottare på olympisk nivå.	Intervjuer som behandlade början av karriären till lösgörningen från elitidrotts process.	I resultatet fann man en modell med tre stadier om idrottarens syn på karriärvslut. Första stadiet var träningsstadiet, andra stadiet var mogen prestationsstadie och tredje fasen var väntan på karriärvslutet. Forskarna föreslår att idrottarna gradvis bildar en uppfattning över karriärvslutet då det är planerat
10	Lavallee, D. & Robinson, H. K. 2007, <i>In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics</i>	Studiens syfte var att undersöka faktorer som kan underlätta eller hindra formningen av själv identitet och anpassningen till karriärvslutet.	Retrospektiv kvalitativ undersökning med fenomenologisk infallsvinkel	Fem Brittiska och kvinnliga gymnaster på elitnivå var som deltagare i studien, för att få en så homogen grupp som möjligt. Deltagarna var i medeltal 23,8 år gamla, hade avslutat karriären i 16,6 års ålder, börjat inom gymnastiken i 6,2 års ålder och nått sin höjdpunkt i karriären i 14, 8 års ålder. I medeltal hade deltagarna tränat 25,8 h i veckan.	Semi-strukturerade intervjuer	Efter karriären kände sig idrottarna borttappade och hjälplösa från att de förut hade uppmuntrats att tillägna sina liv till idrotten. Därmed upplevde de flesta deltagarna förvirring över vem det var och vad de ville göra i livet och därför var de tvungna att ta avstånd från det förflutna för att vara mer kapabla att skapa en ny identitet utanför gymnastiken. Utmanande var det för

						dem som upplevt yttre press för att sträva mot perfektionism.
11	Lally, P. 2007, <i>Identity and athletic retirement: A prospective study</i>	Att undersöka förhållandet mellan identitet och idrottskarriärvslut.	Longitudinell kohortstudie	Tre manliga och tre kvinnliga deltagare deltog i undersökningen. Alla deltagare kom från ett sport universitet i Kanada. Deras nivå kunde jämföras med division 2 nivå i USA. Träningsmängden inom en vecka var i medeltal 30 h hos deltagarna.	Intervjuer under tre tillfällen (vid sista tävlingssäsongens slut, cirka en månad efter karriärvslutet och cirka 1 år efter karriärvslutet).	Deltagarna hade en stark atletisk identitet och hade tillägnat sin tid åt idrott vilket medförde till att identiteten splittrades. För att i förväg förebygga detta användes flera coping strategier. Genom att minska hållningen till den atletiska identiteten utslöt man identitetskriser och förvirring vid karriärvslutet.
12	Alfermann, D. ;Stambulova, N. & Zemaityte, A. 2004, <i>Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes</i>	Utvärdera kognitiva, emotionella och beteendemässiga följder av idrottskarriärvslut hos tre olika nationers nationella och internationella nivå idrottare.	Retrospektiv kvantitativ undersökning	Tyska idrottare 88 stycken, Ryska idrottare 101 stycken och Litauiska idrottare 65 stycken som tävlat på nationell och internationell nivå.	The Athletic Retirement Questionnaire	Variation förekom i karriärplanering bland de olika nationerna. Allmänt bidrog karriärplanering till bättre emotionella, kognitiva och beteendemässiga reaktioner. Hög atletisk identitet hade samband med anpassningssvårigheter och negativa reaktioner till karriärvslut. Hos Ryska och Litauiska idrottare var de emotionella reaktionerna liknande, medan de Tyska idrottarna hade positivare emotionella reaktioner efter karriärvslutet. De flesta använde

						sig av acceptande coping strategi medan de Litauiska idrottarna hade en mer förnekande coping strategi och Ryska idrottare en mer förvirrande/distraherande coping strategi.
13	Erpic, C. S.; Wylleman, P. & Zupancics, M. 2004, <i>The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process</i>	Undersöka om atletiska och icke-atletiska faktorer kan ha en påverkan på kvaliteten i karriärövergångs processen. Atletiska faktorer definierades som planering över livet efter idrotten, i ettapper gå mot karriäravslut, subjektiv uppskattning över prestationer och atletisk identitet, medan icke-atletiska faktorer avsågs vara utbildnings nivå, positiva och negativa karriär övergångar och ålder.	Kvantitativ undersökning	Samplet bestod av 85 stycken tidigare Sloveniska atleter I åldern 21-24. Dessa före detta atleter hade avslutat sin karriär minst fyra år sedan på olympisk eller internationell nivå.	Två enkäter: Sports Career Termination Questionnaire och Non-athletic Transitions Questionnaire	Frivillighet, subjektiva utvärdering över idrottsprestationer, utbildnings status, förekomsten av atletisk identitet och negativa icke-atletiska övergångar påverkar kvaliteten på karriäravsluts processen.



14	Stephan, Y.;Torregrosa, M & Sanchez, X. 2007, <i>The body matters: Psycho-physical impact of retiring from elite sport</i>	Studiens syfte var att ange relationen mellan förändringar i kropps uppfattning, efter att ha lämnat elitidrotten, och fysiska självet och global självkänslan hos elitidrottare som avslutat sin karriär.	Kvantitativ undersökning	69 deltog i studien. Undersökningssamplets kriterier var att man hade idrottat på internationell nivå och hade lämnat karriären senast tio år sedan. Undersökningsgruppen hade olika idrottsgrenar, varierande ålder och hade i medeltal tävlat på internationell nivå under 14 års tid.	Enkäten Physical Self Inventory och frågor gällande upplevda svårigheter gällande kroppen efter karriäravslut och tidpunkt, karaktär och orsak till karriäravslut.	Upplevda svårigheter kring kropps uppfattning påverkade negativt globala självkänslan, fysiska självvärdering, upplevelsen av fysiska konditionen, idrotts kompetens och fysiska attraktionen.
15	Rongcaglia, I. 2006, <i>Retirement as a career transition in ballet dancers</i>	Att väcka en diskussion kring karriäravslutande ballettdansörer som håller på med karriären men som i andra hand är tvungna att hitta en kompenserande roll. I undersökningen vill man hitta orsaker till karriäravslutet som inte	Kvalitativ undersökning med fenomenologiskt och grounded theory infallsvinkel	Deltagarna var 14 internationella före detta ballettdansare som under undersökningen var i medeltal 40,4 år gamla.	Semi-strukturerade intervjuer	Frivilliga orsaker för karriäravslut var bortval, intressen, ålder, familj och fysisk aktivitet, medan icke-frivilliga igen var bortval, intressen, ålder, fysisk aktivitet och skada. Övergången påverkades av faktorer i omgivningen. Emotionellt kunde ballettdansören känna utmaning, uppmuntrande, öppenhet, osäkerhet, förvirring, borttappad, tomhet och brist på förståelse. Livserfarenhet och personliga värderingar

		är bundna till åldern.				gav krafter åt dansören. Omgivande stöd kom från familj, vänner, professionell hjälp i form av informationellt, emotionellt och praktiskt stöd. Copingstrategier förekom i olika former. Sista fasen karriärövergångsfasen handlade om att ersätta sin dansar roll med en ny roll.
16	Smith, J. L. & McManus, A. 2008, <i>A review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens when the Spotlight Dims?</i>	Undersöka faktorer som påverkar idrottarens övergång från idrottsmiljön. Därmed ville man identifiera interventions möjligheter som kan underlätta övergången till livet efter idrotten. Resultatet betraktades ur Schlossbergs teori	Systematisk litteraturstudie	Inklusionskriterierna för den systematiska undersökningen var att artiklarna skulle vara skrivna 1990 framåt, Dessutom påverkade studiernas design och metod, samplets karaktär samt pålitliga undersöknings resultat. Sökord som athlete/athletic, retirement, sports, transition/s, programs, identity användes I SPORTdiscus; Health and medical Complete;ProQuest 5000; Medline; Science Direct; Info Trac Onefile; Ausport Med oc PsychINFO databaser. 34 artiklar inkluderades.	Artiklar	Ofrivilligt karriäravslut, strak atletisk identitet, brist på planering inför karriäravslutet och brist socialt stöd är de största bidragande orsakerna till svårt karriärövergång.
18	Moesch, K.; Mayer, C. & Elbe, A.-M. 2012, <i>Reasons for Career</i>	I studien vill man få fram orsakerna till karriäravslut och ifall dessa korrelerar med	Retrospektiv Tvärsnittsun- dersökning	30 personer var kvinnor och 38 män från 16 olika idrottsgrenar. Åldern var mellan 22 och 39 års ålder.	Enkäter	Brist på motivation, skada eller hälsoproblem, och familjerelaterade orsaker (som förekom mer hos kvinnor) var de mest nämnda orsakerna av deltagarna. En tred-

	<i>termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates</i>	kön och tidpunkt (före-, under-eller efter peak nivån i karriären)				jedel av deltagarna hade avslutat sin karriär före peak nivån inom karriären främst p.g.a. ekonomiska orsaker. De som hade avslutat karriären under eller efter peak nivån hade oftast familj relaterade orsaker.
19	D. Lavallee. 2005, <i>The Effect of a Life Development Intervention on Sports Career Transition Adjustment</i>	Undersökningen gick ut på att utvärdera effektiviteten av en livsutvecklande intervention på anpassningen till karriär övergång hos tidigare karriäravslutande idrottare	Interventionsstudie	Studien bestod av 32 deltagare i försöksgruppen och 39 deltagare i kontrollgruppen som nyligen hade pensionerats från att vara fotbollsspelare.	BALANCE enkäten och TCQ enkäten. Försöksgruppen deltog även i en intervention där de hade en förebyggande konversation kring tankar om karriäravslutet i 50 minuter.	En livsutvecklande intervention kan betydligt hjälpa elitidrottare som upplever anpassnings svårigheter vid karriäravslutet.

## 9.2 Resultatanalys

### 9.2.1 Orsaker till karriäravslut

Arbetets första frågeföreställning var, att vad orsakerna är till karriäravslut. I Moesch & Mayer (2012), Du & Tsai(2007) och Rongcaclia(2006) undersökningar kommer det fram att skador är vanligtvis en bidragande orsak till detta. Moesch & Mayer (2012) anger, att även andra hälsoproblem kan orsaka karriäravslut. Du & Tsai (2007) påvisade att svårigheter med att kombinera idrotten med jobb eller studier samt önskan, av en bättre ekonomisk ställning kunde påverka karriäravslutet. Moesch & Mayer (2012) uppger, att ekonomiska orsaker förekom främst innan idrottskarriärens höjdpunktsnivå.

Familjerelaterade orsaker stöddes både i Rongcaclia (2006) och i Moesch & Mayers (2012) undersökning, som enligt Moesch & Mayer (2012) förekom mest under eller efter karriärens höjdpunkt främst hos kvinnor. Rongcaclia (2006) uppgav att nya intressen kunde ge upphov till karriäravslut som stöddes även av Moesch & Mayers (2012) påstående om motivationsbrist. Rongcaclia (2006) framförde att även om eliminering, ålder och fysisk förmåga kan avsluta karriären icke-frivilligt, kan det även ha en frivillig innebörd.

### 9.2.2 Idrottarens upplevelse av karriäravslut och dess påverkan

Karriäravslutet kan upplevas svårt av idrottaren., som enligt Smith & McManus (2008) kan bero på ofrivilligt karriäravslut, stark atletisk identitet, brist på socialt stöd och planering inför karriäravslutet. Enligt Erpica et al. (2004) formas idrottarens upplevelse till karriäravslut, av idrottarens subjektiva värderingar över hans/hennes idrottsprestationer och utbildningsnivå.

Anpassningssvårigheter till karriäravslutet förekom hos de flesta deltagarna I Warriners & Lavalles (2008) undersökning. Den främsta orsaken till fenomenet var att gymnasisterna upplevde en identitetsförlust efter att ha tillägnat livet till gymnastiken. Detta

mönster stöds av Lallys (2007) undersökning där tillägnande åt idrottskarriären hade ett samband med stark atletisk identitet, som resulterade i en splittrad identitet. Detta mönster gällande stark atletisk identitet stöds även globalt, då Alfermann et al. (2004) i sin undersökning med tre olika nationer funnit att hög atletisk identitet hade sammankoppling med anpassningssvårigheter och negativa reaktioner till karriäravslut.

Den atletiska identitetens påverkan till anpassningen uppgav också negativa reaktioner till karriäravslut (Alfermann et al., 2004). I Lavalley & Robinsons (2007) forskning bestod målgruppen av karriäravslutande gymnaster, som hade ägnat sitt liv åt gymnastiken vilket gjorde att de kände sig vilsna och övergivna efter karriären. Detta medföljde förvirring gällande livsplaner och avståndstagande från gymnastiken för att kunna forma en ny identitet. Mest utmanande var de för dem som upplevt yttre press till att sträva till perfektionism.

Wippert & Wippert (2010) hänvisar till att de idrottare som blivit avskedade hade märkvärdigt svårare vilket uttryckte sig i psykopatologiska symptom, som starkare reaktioner, längre övergångsperioder och svårare kriser. I Wippert & Wippert (2008) undersökning poängteras även förekommandet av stresssymptom, då idrottare p.g.a. oväntade händelser blivit tvungna att avsluta karriären och separera sig därmed från sitt sociala nätverk, vilket lett till traumatiska stresssymptom. I samma undersökning kom de fram att mindre stress förekom hos dem som fått socialt stöd, t.ex. i form av att tala med en coach.

Vid karriäravslut, gav även fysiska förändringarna upphov till negativa emotionella reaktioner, kommer det fram i Warnier & Lavalley (2008) och Yannick et al. (2007) undersökningar. Förutom att fysiska förändringar gav bekymmer, gav de också negativa upplevelser av kroppsuppfattningen. Enligt Yannick et al (2007) blev speciellt självkänslan, fysiska självvärderingen, upplevelsen av fysiska konditionen och idrotts kompetens samt fysiska attraktionen lidande.

Olikheter gällande emotionella reaktioner kan förekomma nationsvis, då i Stambulovas et al. (2007) undersökning kommer det fram att svenska idrottare haft positivare emotionella reaktioner till karriäravslut jämfört med franska idrottare. Detta förekommer

också i Alfermann et al. (2004) undersökning där tyska idrottare hade positivare emotionella reaktioner gentemot ryska och litauiska idrottare.

### **9.2.3 Idrottarens lyckade karriäravslut**

Den tredje problemställningsfrågan handlade om att hur man skapar en stabil och lyckad karriärövergång för idrottaren. Smith & MacManus(2003), Lavallee (2005), Torregrosa et al. (2004), Park et al. (2012), Alfermann et al. (2004) och Stambulova et al. (2007) stöder karriärplanering hos karriäravslutande idrottare. Globalt sätt visar även Stambulova et al. (2007) och Alfermann et al. (2004) undersökningar att karriärplanering sammankopplas bl.a. med positivare emotionella känslor.

De idrottare som hade planerat sin karriär hade förberett sig för en kommande modell om karriärens gång. Enligt Torregrosa et al. (2004) består dessa stadier av träningsstadiet, mogen prestationsstadie och väntan på karriäravslutet. För att hantera och anpassa sig till situationen användes coping metoder, kommer det fram i Stambulova et al. (2007), Lally (2007), Alfermann et al. (2004), Park et al.(2012) och Rongcaclia (2006) studie. Rongcaclia nämner även att i sista skedet av karriärövergångsprocessen försvagas atletiska identiteten vilket ger utrymme för en ny identitet. I Lavallees (2005) interventionsundersökning bevisades de att idrottare, som upplever anpassningssvårigheter med karriäravslut, kan få en beaktansvärd hjälp av livsutvecklande interventioner.

### **9.2.4 Sammanfattning av resultatet**

Sammanfattningsvis, visar resultaten att idrottskarriäravslut kan påverka starkt en karriäravslutande idrottare. Främsta orsakerna för karriäravslutet är ålder, skador, familjerelaterade orsaker, eliminering från lag, nya intressen, motivationsbrist, sänkt fysisk förmåga och ekonomiska orsaker. Dessa kan vara både frivilliga eller ofrivilliga. De ofrivilliga orsakar främst svårigheter för idrottaren vid karriäravslut.

Ju mer tid som idrottaren ägnat sig till idrotten desto svårare har denne att gå vidare efter karriäravslutet. Detta beror främst på en stark atletisk identitet som bildats i idrottsomgivningen. Andra faktorer som försvårar övergången är brist på planering och brist

på socialt stöd. Det gör att anpassningen till ett nytt liv är svårt och uttrycker sig i starka reaktioner, stress, negativa känslor och svåra kriser. Globalt kan emotionella reaktioner och coping-metoder skilja sig, men stark atletisk identitet i samband karriäravslut upplevdes svårt i alla jämförelse undersökningar.

Karriärplanering förbereder idrottaren inför livet efter idrotten och ger idrottaren en möjlighet att fundera över nya utmaningar i livet. Då får idrottaren möjlighet att förbereda sig på de kommande stadierna och är medveten om dem. Ju bättre idrottaren har förberett sig inför karriäravslutet desto bättre tar han/hon emot de då den stunden kommer.

## **10 DISKUSSION**

Syftet med arbetet var att se orsakerna till karriäravslut och dess påverkan på idrottaren. I arbetet ville man även få fram hur man kunde ge en mer lyckad övergång för idrottaren. I studien ingick 17 artiklar med en kvalitet från hög till medel. Artiklarna hade inkluderats på basen av inklusionskriterier och tillräckligt hög kvalitet.

### **10.1 Resultatdiskussion**

I följande stycken kommer resultaten att reflekteras till studiens bakgrundsdel och frågeställningar.

#### **10.1.1 Vad är orsakerna till idrottarens karriäravslut?**

På den frågeställningen uppkom det nio olika teman som orsaker till karriäravslut: 1) Skador eller andra hälsoproblem, 2) jobb eller studier, 3) ekonomisk orsaker, 4) familjerelaterade orsaker, 5) nya intressen, 6) motivationsbrist, 7) eliminering och 8) sämre fysisk förmåga 9) ålder. Skada är den mest bidragande orsaken till idrottskarriäravslut (Moesch & Mayer, 2012; Du & Tsai, 2007; Rongcaelia, 2006 ). Det stämmer överens med Taylor & Ogilve (2001) och Vuolle (2001), om att en tredjedel av idrottarna avslutar karriären p.g.a. skada. Detta kan ha samband med Ekenman et al. (2001:92) påstå-

ende, om att idrottare med typ A beteendet har benägenhet till att ignorera första tecknen av skador.

Även andra hälsoproblem kan resultera med idrottarens karriäravslut (Rongcacias, 2006). Strävan efter framgång (Freudenberg & Richardson 1980, se Gustaffson 2007:17) leder enligt Hassmén et al. (2003) till högt ökad träningsintensitet, som kan förorsaka skador och andra hälsoproblem. I denna studies resultat nämndes inte bokstavligen att det skulle ha förkommit träningsberoende, ätstörningar eller alkoholmissbruk just innan eller efter karriäravslutet. Man kunde tänka sig ändå att ”hälsoproblem” kan även bestå av ätstörningar och träningsberoende. Skadan kan ha påverkats av att idrottaren omedvetet lidit av träningsberoende eller ätstörning. I sådana fall har idrottaren på basen av följderna, dvs. skadan, ansett att det varit orsaken till idrottskarriäravslutet, medan det kanske i grund och botten handlade om ett destruktivt beteende.

I Du & Tsais (2007) undersökning har en orsak till idrottskarriäravslutet varit att, kombinera idrott med jobb eller studier. Idrott på professionell nivå kräver uppoffringar, gällande kost, återhämtning och träning för att nå till den optimala prestationsförmågan. Arbete och studier kan medföra stress för kroppen, vilket inverkar negativt på återhämtningen. Enligt Miller (1990) kan sociala faktorer i omgivningen påverka negativt individens prestationsförmåga.

Utövandet av vissa idrotter kan vara väldigt kostsamt. Därför blir en del idrottare tvungna att avsluta karriären då ett kontrakt tar slut eller då det inte finns möjlighet till sponsorer. Därmed får vissa talangfulla idrottare inte möjligheten att utöva idrotten på toppnivå. Detta problem förekommer i Moesch & Mayer (2012) undersökning, där idrottaren blir tvungen att avsluta karriären före karriärens höjdpunkt, p.g.a. saknade ekonomiska resurser. Vuolle (2001) tar upp att speciellt inom individuella grenar leder ekonomi orsaker till idrottskarriäravslut. Detta påstående handlar antagligen om att inom lagsporter får oftast själva laget en gemensam tränare och en sponsor för laget. För en idrottare som utövar en individuell sport, krävs det mer finanser för att få en personlig tränare.



Ekonomiska svårigheter kan ha lett till problem med idrottsadministratörer (Huippu-urheilun faktapankki, 2005). Som Mero et. al (2007) konstaterade, kretsar idrottsvärlden mycket kring pengar och prestationsförmågan har stor betydelse. I denna studies resultat kom det inte fram, att regler skulle ha missbrukats i strävan efter framgång (Mero et al. 2007), t.ex. i form av doping.

Motivationsbrist (Rongcaclia, 2006) och nya intressen (Moesch & Mayer, 2012) är faktorer som kan leda till karriäravslut. Dessa kan sammankopplas med att efter en lång karriär, med flera timmars träningsmängd, vill man pröva och prioritera nya saker. Endel idrottare har velat avsluta karriären p.g.a. familjerelaterade orsaker (Rongcaclias, 2006; Moesch & Mayers, 2012). Det har mest varit aktuellt hos kvinnor under eller efter karriärens höjdpunkt (Rongcaclia, 2006). Främst kvinnliga idrottare, kan efter en period med sig själv i centrum, vilja sätta fokus på t.ex. familjen. Kvinnan kan befinna sig då i en fas i livet, då familjebildning i genomsnitt är aktuellt för det flesta kvinnor.

Rongcaclias (2006) undersökningsresultat visade, att även om eliminering, ålder och sämre fysisk förmåga förekommit som ofrivilliga orsaker kan det också ha en frivillig innebörd. Man kunde ju tänka sig att dessa avbrott under idrottskarriären, då en idrottare är t.ex. med om en skada, får idrottaren en möjlighet att göra annat i livet och fundera kring om hon eller han verkligen vill fortsätta på karriären. Vanligen anses också situationer som eliminering göra en idrottares karriäravslut dramatiskt och svårhanterligt. Jag tror ändå att idrottarens nya intressen utanför idrotten och motivationsbrist till elitidrotten kan ha följder till eliminering. Det vill säga, att nya intressen och motivationsbrist har en negativ effekt på koncentrationen som behövs för prestationen, vilket därmed leder till att man blir eliminerad från laget eller deltagande i en tävling. Elimineringen kan också påverkas av idrottarens önskan att inte bli vald till laget.

Enda som nämndes över ”ålder” var att det var en orsak till karriäravslut. Enda tidsmässiga som kom fram var i Rongcaclias (2006) undersökning, var tidpunkten för idrottskarriäravslutet dvs. före, under eller efter karriärens höjdpunkt. Inte heller problem med idrottsadministratörer uppkom i resultatet. Som i hälsoproblem också, kan det antas att tvister och orättvisor har varit en bidragande faktor till motivationsbrist och att nya saker börjat intressera.

### 10.1.2 Hur påverkas idrottare av karriäravslut?

Den andra frågeställningen handlade om karriäravslutets påverkan på idrottaren. Resultaten gav svar på hur det påverkar, varför det påverkar som det gör och på vilket sätt det påverkar. De mest uppkomna teman var anpassningssvårigheter och stark atletisk identitet.

Idrottarens upplevelse av ett svårt karriäravslut, beror enligt Smith & McManus(2008) på stark atletisk identitet, ofrivilligt karriäravslut, brist på socialt stöd och brister i planering inför karriäravslutet. Detta stämmer överens med Bengtsson & Fallby (2011) som anser, att en idrottare som har en snäv atletisk identitet och självkänsla uppbyggd på prestationer, har svårt vid idrottskarriäravslutet. I Eripca et al. (2004) undersökning kommer det fram att, idrottarens upplevelse till karriäravslutet, påverkas även av att om idrottaren är nöjd med sina prestationer och av idrottarens utbildning. Det är ju logiskt, att då idrottaren har en utbildning, kan idrottskarriäravslutet upplevas lättare då man vet att man har något att stöda på ifall det sker oväntade händelser under karriären.

I Warriners & Lavalles (2008) undersökning upplevde de flesta gymnaster anpassningsproblem till idrottskarriäravslutet. Anpassningssvårigheterna berodde på identitetsförlust efter att tillägnat sig åt karriären. Detta stämmer med Lallys (2007) resultat, om att den starka atletiska identiteten orsakat en splittrad identitet vid karriäravslut. Detta stöds även av Hassmén (2003), som tillika anser att anpassningsproblemen kan orsakas av en självkänsla uppbyggd på prestationer.

Oberoende kultur eller land, råder en atletisk identitet globalt i idrott. I Alfermann et al. (2004) undersökningsresultat, kom det fram att den atletiska identiteten bidragit med anpassningssvårigheter och negativa reaktioner bland flera nationer vid karriäravslut. Det är främst idrottare som utövar individuella idrotter som upplever karriäravslutet svårt (Huippu-urheilun faktapankki, 2005). Man kan ju dra slutsatserna av, att då idrottskarriäravslut upplevs lättare bland lagsports utövare handlar det om stödet av lagkamraterna som inte på samma sätt existerar inom individuellsporter. Speciellt svårt antar jag att gymnaster har det, då det oftast börjar sin karriär i tidig ålder och största delen av karriären sker under en känslig identitetsformningsfas.

Fenomenet stämmer med Lavalley & Robinsons (2007) undersökningsresultat, där gymnasterna upplevde sig vilsna och övergivna Enligt Alfermann et al. (2004) gav karriäravslutet negativa reaktioner. Gymnasterna i Lavalley & Robinsons (2007) undersökning var förvirrade gällande framtidsplaner och blev tvungna att avstå från gymnastiken för att kunna forma en ny identitet.

I andra undersökningar, har de idrottare som varit tvungna att avsluta karriären p.g.a. tävlingsförbud, lidit av stressymptom (i form av patologiska stressymptom), längre övergångsperioder och svåra kriser (Wippert & Wippert, 2010). Traumatiska stressymptom fick de idrottare som hade ett oväntat karriäravslutet, som lett till separation från det sociala nätverket. (Wippert & Wippert, 2008). Tanner & Ball (1995) håller med om att, vid plötsliga händelser följer en traumatisk kris som i detta fall ger individen utmaningar att klara sig utan sitt sociala nätverk. Även om en traumatisk kris kan upplevas hårt, är det nödvändigtvis inte förödande, då enligt Tanner & Ball (1995) får individen lära mer om sig själv. Detta kräver dock att individen tar ansvar över att ta itu med problemet.

Idrottarnas karriäravslut orsakade en försämrad kroppsuppfattning över de fysiska förändringarna (Warriner & Lavalley, 2008; Yannick et al., 2007). Detta har troligtvis en koppling med att det fysiska utseendet kan förändras på följd av minskad träningsmängd. Även kostintaget kan ha en stor påverkan, då endel idrottare tycker, att de kan äta lika mycket som under karriären.

Emotionella reaktioner kan skilja sig landsvis (Stambulova et al., 2007; Alfermann et al., 2004 ). I Stambulova et al. (2007) undersökning kommer det bl.a. fram att svenska idrottare har haft positivare reaktioner till karriäravslut jämfört med franska idrottare. I Alfermann et al. (2004) undersökning visar också att det finns en skillnad i länders emotionella reaktioner, då tyska idrottare upplevt bättre idrottskarriäravslutet i jämförelse med ryska och litauiska idrottare. Landets idrottskultur och ekonomi ställning har högst antagligen en påverkan på det sistnämnda. Dålig ekonomisk ställning och antal idrottare per land (större mängd idrottare i ett större land) gör att idrottaren måste anstränga sig för att få sponsoravtal och uppmärksamhet. Dålig ekonomisk ställning kan även bidra till att idrottaren blir tvungen att välja om hon eller han vill satsa på karriären

eller utbilda sig, vilket kan resultera i ett hårt slag för idrottaren, ifall idrottskarriären inte lyckas. Idrottskulturen varierar också nationsvis, då man i vissa länder t.ex. förväntar sig mer av idrottarens prestationer och ambitioner.

### **10.1.3 Hur kan idrottaren stödas vid karriäravslut?**

Den tredje frågeställningen behandlade hur man stöder idrottaren vid karriäravslut. De flesta undersökningar stödde påståendet om att karriärplanering främjar ett lättare idrottskarriäravslut (Smith & McManus, 2003; Lavalley, 2005; Torregrosa et al., 2004; Park et al., 2012; Alfermann et al., 2004; Stambulova et al., 2007 ). Karriärplanering främjar globalt sett också idrottskarriäravslut, och skapar bättre emotionella reaktioner (Stambulova et al., 2007; Alfermann et al., 2004 ).

I idrottsgrenar var en coach har bestämt över idrottarens kost, träning, vila mm. är det viktigt att coachen uppmuntrar idrottaren till karriärplanering, dvs. stöda individen att ta ansvar över sitt liv (Bengtsson & Fallby, 2011). Wippert & Wipperts (2008) resultat stödde också tanken om att socialt stöd av coachen gav mindre stress över karriäravslutet. Då idrottaren får stöd på organisationsnivå, skapar det också goda relationer i framtiden (Bengtsson & Fallby, 2011).

De avgörande med en karriärplanering, är att den förbereder idrottaren inför det kommande stadiet. Det visade sig i Torregrosas (2004) studie, där idrottarna hade bildat vision över olika faser som skulle ingå i karriären, dvs. i ett förlopp av träningsfas, prestationsfas och till sist karriäravslutet (Torregrosa et al., 2004 ). Detta stöds av Hassmén (2003) som betonar att idrottaren bör beakta idrottskarriären som en begränsad del av livet.

För att hantera idrottskarriäravslutet använde sig idrottarna av coping metoder (Stambulova et al., 2007; Lally, 2007; Alfermann et al. 2004; Park et al., 2012; Rongcaclia, 2006 ). Den atletiska identiteten hålls realistisk och försvagas i och med karriärplaneringen (Rongcaclia, 2006) vilket jag anser att förebygger anpassningssvårigheter till idrottskarriäravslut. Lavalley (2005) påvisade att interventioner kan stöda idrottare vid karriäravslut. Adecco- projektet är just ett sådant projekt som strävar till stöda idrottare

att hitta sig fram i arbetslivet efter idrottskarriären. I finska undersökningar (Vuolle, 2001) har man också betonat, att idrottare bör utbildas för att därmed förbygga problem som orsakas av idrottarens karriäravslut.

## **10.2 Metoddiskussion**

I denna studie användes systematisk litteraturstudie som undersökningsdesign genom att sammanfatta ett resultat av flera undersökningar. Det lämpade sig bra eftersom på det viset fick man en helhetsbild över det som forskats inom området. Samplet är också stort vilket gör resultatet trovärdigare och mer generaliserbart.

Vad det kommer till studiens resultats trovärdighet, kan det tas i beaktan hur man bedömt kvaliteten på undersökningarna. Kvalitetsgranskningen är endast utförd av skribenten, vilket ger utrymme för tolkning. Dock kan man inte överlag tveka på artiklarnas kvalitet, eftersom alla artiklar är referentgranskade. Inklusionskraven garanterar också trovärdighet. Detta stöds av Forsbergs och Wengströms (2003) yttrande, om att det lönar sig att samla alla väsentliga studier inom området, då ändå inklusionskraven gallrar bort de som inte kommer att ingå i studien.

Med tanke på målgruppen var systematiska litteraturstudien ett bra sätt att få fram den allmänna karriärövergången hos idrottare. Ifall man skulle ha strävat efter kön-, ålder- eller grenspecifika resultat kunde kvalitativa metoder eller kvantitativa metoder ha använts. I sådana fall kunde det ändå ha varit svårt att få ihop ett optimalt sampel till studien, då det allmänt finns endast aktiva medlemmars namn i föreningars och organisationers register. Ur ett etiskt perspektiv kan det också vara känsligt och strida mot konfidentialiteten att ta fram idrottare som inte längre är registrerade.

Ifall ämnet skulle ha varit mer brett forskat inom så skulle inklusionskraven gett mer pålitlighet. Även om inklusionskraven nu också var riktgivande och gallrade bort de oväsentliga undersökningarna kunde man ändå inte t.ex. på basen av ålder, kön eller gren exkludera en artikel. Dock har detta också sina fördelar eftersom då kan man generalisera resultatet oberoende kön, gren eller ålder.

Studieformens krav över redogöringen av arbetsstegen, gör att studien blir välplanerad. Genom att uppge noggranna arbetssteg kan vem som helst hitta och granska samma artiklar, och därmed bekräfta samma resultat.

De inkluderade artiklarna har haft olika slag av undersökningsformer. De kvantitativa, kvalitativa och systematiska litteraturstudien ger en helhetsbild över idrottarnas karriäravsluts process. Den kvantitativa undersökningen ger en mer objektiv bild över fenomenet, då de bl.a. är lättare att få fram orsakerna för karriäravslutet. Den kvalitativa ger den subjektiva upplevelsen över individens karriäravsluts process. Genom den systematiska litteraturen får man även ett större sammanfattat sampel och vägledande frågor som kunde användas som problemställningsfråga. Eftersom problemställningar inom denna systematiska litteraturstudie begär både en objektiv och en subjektiv synvinkel på ämnet var dessa mångsidiga undersökningsartiklar lämpliga.

Dock orsakade dessa undersökningsartiklars designform utmaningar. Ursprungligen var avsikten, att använda sig av SBU: modellen för alla artiklar vid kvalitets bedömning. Dock märktes det, att poängsättningen blev felaktig då undersökningsformerna var så olika. Hypoteser och kontrollgrupper fanns knappt med i de kvalitativa undersökningarna, vilket sänkte dessa artiklars kvalitet. Därför valdes tre olika kvalitetgranskning modeller för att granska artiklarna, där artikeln avgjorde vilken kvalitetgranskningmodell lämpade sig bäst för den. För kvalitativa artiklar och systematiska litteraturstudier används en varsin egen checklista, och för kvantitativa används SBU-modellen. En egen checklista för de kvantitativa artiklarna vore också ha varit optimalt. Men ingen av Forsbergs & Wengströms checklistor för kvantitativa artiklar verkade lämplig för denna studies kvantitativa artiklar, vilket gjorde att den standardiserade SBU modellen användes. Skillnaden ligger ju mest i de att mellan hög och medel kvalitet finns tio poäng, medan i SBU modellen kan redan av två poäng från de högsta poängen, ge medel kvalitet åt artikeln. Frågorna i de checklistorna, kunde ha sammanställts till teman med hänsyn till den ursprungliga checklistans formning, för att få de också att bestå av åtta frågor.

Under resultatanalysen märktes att arbetets två ursprungliga problemställningar, gick mycket på varandra och allting att hade en koppling till varandra (Hur *upplever idrot-*

*tare karriäravslut? / Hur påverkar karriäravslut idrottaren?).* Därför omformades frågorna till mer konkreta och skiljaktigare från varandra.

### **10.3 Slutsatser**

I denna studie kom det fram att idrottskarriäravsluten kan komma till sitt slut oplanerat eller planerat. Orsakerna till idrottskarriäravslut är flera och de kan mer eller mindre ha koppling till varandra. Orsakerna bidrar till hur idrottskarriäravslutet påverkar idrottaren karriäravslutet. Ifall idrottaren inte är förberedd inför karriäravslutet eller upplever ångest inför det, så då blir idrottarens karriäravslut tungt. För att skapa en lättare karriärovergång för idrottaren är karriärplanering inför livet efter idrotten viktigt att göra. Även utbildning av idrottare ger åt idrottaren en trygghetskänsla om att det finns något som väntar efter karriären. Ekonomiskt och socialt stöd är viktigt att ge till idrottaren på organisationsnivå (förbund eller förening) för att förbygga känslor av ensamhet och garantera en säker ekonomisk ställning.

Denna studies mening är att öka kunskapen om karriäravslut. Detta är främst avsett för dem som arbetar inom idrott och hälsofrämjande yrken. Dock borde alla som har med idrottare att göra, ha denna kunskap för att kunna förstå och stöda en idrottskarriäravslutande idrottare. Viktigt vore i varje fall att karriäravslutande idrottare åtminstone skulle få ekonomiskt och socialt stöd vid karriäravslutet. Då idrottsvärlden påverkas mycket av förbunds och kommittéers sportadministratörer, borde man därifrån se denna kunskaps värde och sprida de därifrån till föreningar, enheter, osv. Idrottarna borde förmedlas om interventioner och program som hjälper med karriärplaneringen. Genom att sprida kunskapen och betona dess betydelse, förebygger man karriäravslutande idrottares svårigheter och problem som skett hos tidigare idrottare. Genom att förebygga dessa svårigheter har även samhället nytta av det, då kostnaderna är i form av ekonomiskt stöd istället för dyra vårdkostnader.

Vidare forskning kunde göras över hur omgivningen indirekt kan bidra till idrottskarriäravslut. Man kunde t.ex. forska kring att kan det finska idrottssamhället förväntningar på idrottaren påverka idrottarens karriärgång. Intressanta perspektiv kunde vara att är

förväntningarna realistiska och kan förväntningarna uppmuntra idrottarens prestationer utvecklande eller förödande.

Man kunde även forska att hur samhället och omgivningen påverkar fasen efter karriäravslutet. Med tanke på finska idrottare, som Mika Myllylä, kunde det vara intressant att undersöka hurdan påverkan medierna kan ha på idrottarens anpassning till karriäravslutet. Att se hur medierna formar idrottarens anpassning till idrottskarriäravslutet och självbild, kunde betraktas med hjälp av personlighetsteorier. Genom kvalitativa intervjuer och att samla in material från olika arkiv kunde man få en omfattande bild av ämnet.



## KÄLLOR

Adecco. 2013, *ACP / Uraohjaus – Huippu-urheilijoiden uraohjelma*. Tillgänglig:

[http://www.adecco.fi/fi-FI/adecco-yrityksena/yhteiskuntavastuu/Pages/acp\\_uraohjaus.aspx](http://www.adecco.fi/fi-FI/adecco-yrityksena/yhteiskuntavastuu/Pages/acp_uraohjaus.aspx)

Hämtad 7.4.2013

Alfermann, D.; Stambulova, N. & Zemaityte, A. 2004, Reactions to sport career Termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian and Russian athletes, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 5, nr 1, s. 61-75

Bengtsson, S. & Fallby, J. 2011, *Idrottens karriärövergångar*, Stockholm:

SISU idrottsböcker, 228 s.

Conroy, D. E. 2001, Progress in the development of a multidimensional Measure of Fear of failure: The performance Failure Appraisal Inventory (PFAI), *Anxiety, Stress and Coping*, Vol. 14, nr 4, s. 431-452

Conroy, D. E. & Elliot, A. J. 2004, Fear of failure and achievement Goals in Sport: addressing the issue of the chicken and the egg, *Anxiety, Stress and Coping*, Vol.17, nr 3, s. 271-285

Du, M. M. & Tsai, E.2007, Reasons for Retirement and the Influence of Retirement on the Life Adjustment amongst Hong Kong Elite Athletes, *Journal of Physical Education & Recreation*, Vol. 13, nr 1, s. 29-35

Ekenman, I.; Hassmén, P.; Koivula, N.; Rolf, C. & Felländer-Tsai, L. 2001, Stress fractures of the tibia: can personality traits help us detect the injury-prone athlete? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol.11, nr 2, s.87 -95

- Erpič, C. S; Wylleman, P. & Zupančič, M. 2004, The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process athletic Factors on the Sports Career Termination Process, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 5, nr 1, s.45-59
- Fisher, L. & Wrisberg, C. 2007, How to handle athletes transitioning out of Sport?, *Athletic therapy today – Human kinetics*, Vol.12, nr 2, s.49-50
- Fernandez, A.; Stephan, Y. & Fouquereau, E. 2006, Assessing Reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI), *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 7, nr 4, s. 407-421
- Forsberg, C. & Wengström, Y. 2003, *Att göra systematiska litteraturstudier – värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*, Stockholm: Natur och kultur, 207 s.
- Gilmore, O. 2008, *Leaving Competitive Sport: Scottish Female Athletes' Experiences of Sport Career Transitions*, Doktorsavhandling, University of Stirling. Tillgänglig:  
[https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/496/1/PhD\\_all\\_finalised.pdf](https://dspace.stir.ac.uk/bitstream/1893/496/1/PhD_all_finalised.pdf)  
Hämtad: 20.10.2013
- Griffiths, Frances. 2009, *Research methods for health care practice*, London: Sage, 209 s.
- Gustafsson, H. 2007, *Burnout in competitive and elite athletes*, Frölunda: Universitetsbiblioteket, 134 s.  
Tillgänglig: <http://oru.divaportal.org/smash/get/diva2:135387/FULLTEXT01>  
Hämtad: 22.10.2013

- Hacke, D.; Hujer, M.; Ludwig, U.; Meyhoff, A. P. & Wulzinger, M. 2013, *The Fraud*  
Part 1: Lance Armstrong's Long Fall. Spiegel Online International, publicerad:  
15.1.2013  
Tillgänglig: <http://www.spiegel.de/international/world/lance-armstrong-and-his-long-history-with-doping-a-877550.html>. Hämtad: 8.4.2013
- Hanson, Anders. 2004, *Hälsopromotion i arbetslivet*, Malmö: Studentlitteratur,  
296 s.
- Hassmén, P. & Hassmén, N. 2005, *Hälsosam motion: Lindrar nedstämdhet  
och depression*, Stockholm: SISU Idrottsböcker, 284 s.
- Hassmén, P.; Hassmén, N. & Plate, J. 2003, *Idrottspsykologi*,  
Stockholm: Natur och kultur, 398 s.
- Hassmén, P.; Kenttä, G. & Gustafsson, H. 2009, *Praktisk Idrotts –  
psykologi*, Stockholm: SISU idrottsböcker, 252 s.
- Huippu-urheilun faktapankki. *Urheilu ura lopussa – mitä tehdä 250 vapaaillalla?*  
Tillgänglig: [http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07\\_urheilu\\_ura\\_lopussa/](http://www.kihu.fi/faktapankki/nakokulma/07_urheilu_ura_lopussa/)  
Hämtad: 8.4.2013
- Huippu-urheilun faktapankki. 2005, *Neljäsosa urheilijoista kokee urheilu-uransa  
lopettamisen vaikeaksi*, uppdaterad 18.1.2012. Tillgänglig:  
[http://www.kihu.fi/faktapankki/faktaalueet/tulostus.php?id=101&otsikko=Urheilijan%20el%E4m%E4\\_urheilu-uran%20j%E4lkeen](http://www.kihu.fi/faktapankki/faktaalueet/tulostus.php?id=101&otsikko=Urheilijan%20el%E4m%E4_urheilu-uran%20j%E4lkeen)  
Hämtad: 1.10.2013
- Kenttä, G. & Lundqvist, C. 2007, *Från ung och lovande till färdig  
seniorelit – kritiska aspekter ur ett idrottspsykologiskt  
perspektiv*. Tillgänglig:  
[http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2007/1\\_2007/SVIF%20071%20s22-25.pdf](http://www.gih.se/Documents/CIF/Tidningen/2007/1_2007/SVIF%20071%20s22-25.pdf) Hämtad: 20.9.2013

- Lally, P. 2007, Identity and athletic retirement: A prospective study, *Psychology of Sport & Exercise*, Vol. 8, nr 1, s.85-99
- Lavallee, D. 2005, The Effect of a Life Development Intervention on Sports Career Transition Adjustment, *The Sport Psychologist*, Vol. 19, nr 2, s.193-202
- Lavallee, D. & Robinson, H. K. 2007, In pursuit of an identity: A Qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.8, nr 1, s.119-141
- Lundin, T. 1992, *Traumatisk stress och personlig förlust - Lärobok i katastrofpsykologi och katastrofpsykiatri*, Almqvist & Wiksell, 187 s.
- Matikka, L. & Roos-Salmi, M. 2012, *Urheilupsykologian perusteet*, Tammerfors: Liikuntatieteellinen Seura ry. 363 s.
- Mazanov, J.; Huybers, T. & Connor, J. 2011, Qualitative evidence of a primary intervention point for elite athlete doping, *Journal of Science and Medicine in Sport*, Vol. 14, nr 2, s. 106–110
- Medin, J. & Alexandersson, K. 2000, *Begreppen Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. uppl., Lund: Studentlitteratur, 180 s.
- Mero, A.; Nummela, A.; Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2007, *Urheiluvalmennus*, 2 uppl., Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 501 s.
- Moesch, K.; Mayer, C. & Elbe, A. - M. 2012, Reasons for Career Termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates, *Sport Science Review*, Vol. 21, nr 5-6, s.49-68

- Park, S.; Tod, D. & Lavllee, D. 2012, Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 13, nr 4, s. 444-453
- Rintaugu, E. G. & Mwisukha, A. 2011, Retirement from Competitive Sport: The Experiences of Kenyan Soccer Athletes, *Current Research Journal of Social Sciences*, Vol. 3, nr 6, s. 477-482
- Rongcaglia, I. 2006, Retirement as a career transition in ballet dancers, *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, Vol. 6, nr 3, s.181-193
- Smith, J. L. & McManus A. 2008, A review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens when the Spotlight Dims?, *The Open Sports Sciences Journal*, Vol. 1, nr 1, s. 45-49
- Spiegel Online International 'Like a Plate of Pasta after Training': German Cyclist Admits Years of Doping, publicerad: 29.3.2013  
Tillgänglig: <http://www.spiegel.de/international/germany/german-cyclist-stefan-schumacher-admits-doping-a-891695.html>  
Hämtad 6.4.2013
- Stambulova, N.; Stephan, Y. & Jäphag, U. 2007, Athletic Retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes, *Psychology of Sport and Exercise*, Vol.8, nr. 1, s.101-118
- Statens folkhälsoinstitut. *Doping i samhället – Vad? Hur? Vem? Varför?*  
Tillgänglig: <http://www.fhi.se/PageFiles/12334/Dopning-i-samh%C3%A4llet.pdf> 36 s. Hämtad 6.4.2013

- Stephan, Y.; Bilard, J.; Ninot, G. & Didier D. 2003,  
Repercussions of Transition out of Elite Sport on Subjective Well-Being: A  
One-Year Study, *Journal of Applied Sport Psychology*, Vol.15, nr 4, s.354-371
- Stephan, Y.; Torregrosa, M. & Sanchez, X. 2007, The body matters:  
Psychophysical impact of retiring from elite sport, *Psychology of Sport and Ex-  
ercise*, Vol.8, nr 1, s.73-78
- Tanner, S. & Ball, J. 1995, *Att ta sig upp när man är nere*, Stockholm:  
Natur och kultur, 256 s.
- Torregrosa, M.; Boixados, M.; Valiente, L. & Cruz, J. 2004, Elite athletes' image  
of retirement: the way to relocation in sport, *Psychology of Sport and Exercise*,  
Vol. 5, nr 1, s.35-43
- Warriner, K. & Lavalley, D. 2008, The Retirement Experiences of Elite  
Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self, *Journal of applied Sport  
Psychology*, Vol. 20, nr 3, s.301–317
- Winroth, J. & Rydqvist, L.-G. 2008, *Hälsa och hälsopromotion – Med  
fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*, Litauen: SISU Idrottsböcker,  
288 s.
- Wippert, P.-M. & Wippert, J. 2008, Perceived stress and prevalence of  
Traumatic stress symptoms following athletic career termination, *Journal of  
Clinical Sport Psychology*, Vol. 2, nr 1, s.1-16
- Wippert, P.-M. & Wippert, J. 2010, The Effects of Involuntary Athletic  
Career Termination on Psychological Distress, *Journal of Clinical Sport Psy-  
chology*, Vol.4, nr 2, s.133-149

## BILAGOR

### *Bilaga 1. Sammanfattning över var de inkluderade och exkluderade artiklar hittades*

Artikel	Databas för endast abstrakt	Databas för både abstrakt och fulltext
Reasons for Retirement and the Influence of Retirement on the Life Adjustment amongst Hong Kong Elite Athletes	SPORTDiscus	SPORTDiscus
The Effects of Involuntary Athletic Career Termination on Psychological Distress	SPORTDiscus	SPORTDiscus
Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes	Academic Search Elite, Cinahl, SPORTDiscus, GoogleScholar	Academic Search Elite, SPORTDiscus
Perceived Stress and Prevalence of Traumatic Stress Symptoms Following Athletic Career Termination	SPORTDiscus	SPORTDiscus
Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: a one-year study	SPORTDiscus	SPORTDiscus
The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self	Academic Search Elite, SPORTDiscus, Google Scholar	Academic Search Elite, SPORTDiscus
Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes	Academic Search Elite, SPORTDiscus, Google Scholar	Sciene Direct, Google Scholar
Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model	ScienceDirect, Google Scholar	Sciene Direct, Google Scholar
A longitudinal analysis of the transition to retirement from elite sport: Athletic identity, life satisfaction and career indecision	ScienceDirect	Science Direct
An investigation of athletic identity, career choices and decision-making difficulties of Australian elite athletes	ScienceDirect	Science Direct

Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport	Academic Search Elite, Science Direct, Google Scholar	Science Direct (Terkko)
In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics	Academic Search Elite, Science Direct, Google Scholar	Sciene Direct, Google Scholar
Identity and athletic retirement: A prospective study	Academic Search Elite, Science Direct, Google Scholar	Sciene Direct, Google Scholar
Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes	Academic Search Elite, Science Direct, Google Scholar	Science Direct (Terkko)
The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process	Academic Search Elite, Science Direct, Google Scholar	Science Direct (Terkko)
The body matters: Psycho-physical impact of retiring from elite sport	Science Direct, Google Scholar	Sciene Direct, Google Scholar
Retirement as a career transition in ballet dancers	Google Scholar	Google Scholar
A review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens when the Spotlight Dims?	Google Scholar	Google Scholar
Retirement from Competitive Sport: The Experiences of Kenyan Soccer Athletes	Google Scholar	Science Direct (Terkko)
Reasons for Career termination in Danish Elite Athletes: Investigating Gender Differences and the Time-point as Potential Correlates	SPORTDiscus	SPORTDiscus
The Effect of a Life Development Intervention on Sports Career Transition Adjustment	SPORTDiscus	



## *Bilaga 2. Checklista för systematiska litteraturstudier*

### **Checklista för systematiska litteraturstudier**

1. Kommer artikelns syfte fram?
2. Kommer det upp vilka databaser som använts?
3. Nämns sökord?
4. Har författaren gjort en heltäckande litteratursökning?
5. Har författaren sökt efter icke publicerade forskningsresultat?
6. Nämns inklusionskriterierna?
7. Nämns begränsningar som gjorts?
8. Är inkluderade studier kvalitetsbedömda?
9. Kommer det upp hur många artiklar som tagits med?
10. Nämns artiklarna som valts bort?
11. Nämns motivering för bortfallen av artiklar?
12. Nämns huvudresultaten?
13. Gjordes en metaanalys?
14. Drar författaren slutsatser?
15. Instämmer du med författarens slutsatser?
16. Kan resultaten ha klinisk betydelse?
17. Ska denna systematiska litteraturstudie inkluderas i arbete?

MAX POÄNG 17

12-17 poäng = hög kvalitet

7-11 poäng = medel kvalitet

6 poäng eller mindre = låg kvalitet

POÄNGEN ARTIKELN FICK: \_\_\_\_\_

### *Bilaga 3. Checklista för kvalitativa artiklar*

#### **Checklista för kvalitativa artiklar**

1. Kommer studiens syfte fram?
2. Används det en kvalitativ metod?
3. Är designen av studien relevant för att besvara frågeställningen?
4. Är urvalskriterier för undersökningsgruppen tydligt beskrivna?
5. Kommer det fram var undersökningen genomfördes?
6. Finns det beskrivet var, när och hur undersökningsgruppen kontaktades?
7. Är urvalsmetoden angiven?
8. Är undersökningsgruppen lämplig?
9. Är mätinstrumenten tydligt beskrivet (t.ex. typ av frågor)?
10. Beskrivs metoderna för datainsamling tydligt?
11. Är datainsamlingsmetoden angiven?
12. Är data systematiskt samlade?
13. Är begrepp, teman och kategorier utvecklade och tolkade?
14. Är teman utvecklade som begrepp?
15. Finns det episodiskt presenterade citat?
16. Är de individuella svaren kategoriserade och bredden på kategorierna tolkade?
17. Är svaren kodade?
18. Är analys och tolkning av resultatdiskuterade?
19. Är resultaten trovärdiga?
20. Är resultaten pålitliga?

21. Finns stabilitet och överensstämmelse?
22. Är resultaten återförda och diskuterade med undersökningsgruppen?
23. Är de teorier och tolkningar som presenteras baserade på insamlade data?
24. Kan resultaten återkopplas till den ursprungliga forskningsfrågan?
25. Stöder insamlade data forskarens resultat?
26. Har resultaten klinisk relevans?
27. Diskuteras metodologiska brister och risk för bias?
28. Finns risk för bias?
29. Drar författaren slutsatser?
30. Håller du med om slutsatserna?
31. Ska artikeln inkluderas?

MAX POÄNG 31

21-31 poäng = Hög kvalitet

11-20 poäng = Medel kvalitet

10 poäng eller mindre = Låg kvalitet

*Bilaga 4. SBU kvalitetsbedömnings modellen för kvantitativa artiklar*

**SBU modellen**

- A. Finns det en i förväg bestämd hypotes?
- B. Är studien upplagd på sådant sätt att det är möjligt att bekräfta eller förkasta hypotesen?
- C. Är försöksgruppen representativ eller tillräckligt stor?
- D. Finns det en acceptabel kontrollgrupp?
- E. Är mätningar och skattningar av resultat tillförlitliga?
- F. Redovisas alla väsentliga uppgifter?
- G. Är det troligt att oönskade eller oväsentliga faktorer inte kan ha påverkat resultatet?
- H. Är de statistiska metoderna lämpliga? (Forsberg & Wengström 2003:121 )

MAX POÄNG 8

7-8 poäng = Hög kvalitet

5-6 poäng = Medel kvalitet

1-4 poäng = Låg kvalitet