



HÖGSKOLAN
I HALMSTAD

Psykologi inriktning idrott och motion (61-90), 30 hp

KANDIDATUPPSATS



Upplevelser av karriäravslut: En kvalitativ studie
på före detta professionella golfspelare

Lisa Anderson

Psykologi 15 hp

Halmstad 2018-01-14

Anderson, L. (2017). *Upplevelser av karriäravslut: En kvalitativ studie på före detta professionella golfspelare*. (C-uppsats i psykologi inriktning idrott och motion, 61-90 hp).
Sektionen för Hälsa och Samhälle: Högskolan i Halmstad.

Sammanfattning

Syftet med studien var att studera före detta professionella golfspelares upplevelser av sitt karriäravslut. Följande frågeställningar ställdes: Följande frågeställningar ställdes: 1) Vilka barriärer upplever golfspelare i samband med karriäravslutet? (2) Vilka resurser upplever golfspelare i samband med karriäravslutet? (3) Vilka strategier identifierar golfspelare som användbara i samband med ett karriäravslut? Halvstrukturerade intervjuer genomfördes med fyra kvinnliga och en manlig före detta professionella golfspelare på internationell nivå. Genom en kvalitativ innehållsanalys (Hassmén & Hassmén, 2008) framkom 18 överliggande teman fördelade på barriärer (6), resurser (7) och strategier (5). Framträdande teman som framkom både som barriär och resurs var identitet, frivillighet vid avslut, förberedelser och socialt stöd. Strategierna förberedelser, hitta nya sysselsättningar, socialt stöd, dra nytta av golfkarriären och att ha ett optimistiskt synsätt identifierades som användbara. Temana diskuteras utifrån det teoretiska ramverket samt tidigare forskning. Förslag på framtida forskning samt implikationer ges.

Nyckelord: Barriärer, Golf, Karriäravslut, Resurser, Strategier

Anderson, L. (2017). *Experiences of career termination: A qualitative study of former professional golf players*. (C-essay in sport psychology, 61-90 ECTS credits). School of Social and Health Sciences. Halmstad University.

Abstract

The purpose of this study was to examine former golf players' experiences of their career termination. The following questions were asked: (1) What barriers does golf players experience during the career termination? (2) What resources does golf players experience during the career termination? (3) What strategies does the golf players identify as useful during a career termination. Semi structured interviews were conducted with four female and one male golf players on international level. Through a qualitative content analysis (Hassmén & Hassmén, 2008) 18 high order themes emerged distributed on barriers (6), resources (7) and strategies (5). Prominent themes that emerged as both barriers and resources were identity, voluntariness of retriment, preparations and social support. The strategies preparations, find new pursuits, social support, take advantage of the golf career and have an optimistic approach were identified as useful. The themes are discussed based on the theoretical framework and previous research. Suggestions for future research and implications are given.

Key words: Barriers, Career Termination, Golf, Resources, Strategies

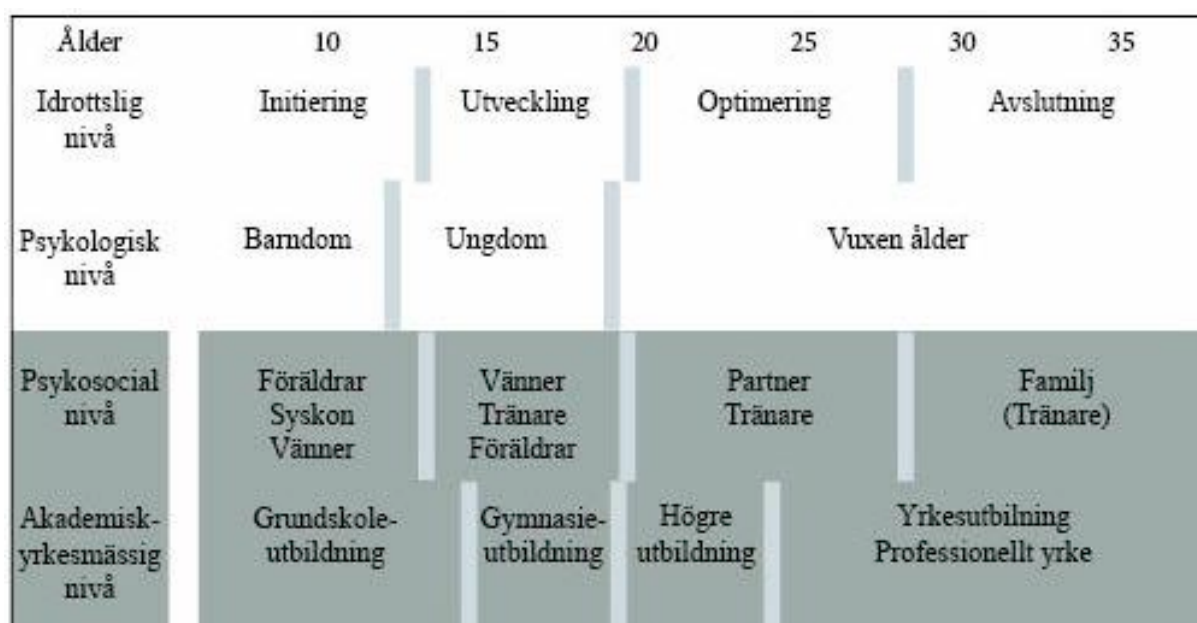
Karriäravslutet är för alla idrottare en oundviklig karriärövergång som berör både idrottsliga och icke-idrottsliga aspekter i idrottarens liv (Alfermann & Stambulova, 2007). Detta gör denna fas till en känslig övergång som kan hanteras på olika sätt och som enligt Alfermann och Stambulova (2007) kan få varierande konsekvenser beroende på hur övergången hanteras. Stambulova (2003) menar att det är viktigt att hantera karriäravslutet på ett fungerande sätt för att undvika dåligt mående hos idrottaren. Hanteras inte karriäravslutet på ett gynnsamt sätt kan det resultera i en kris och allvarliga följor som exempelvis ätstörningar, alkoholmissbruk, kriminalitet, depression eller självmordsbenägenhet (Alfermann & Stambulova, 2007). Lyckad hantering av övergångar både inom och utanför idrotten möjliggör enligt Stambulova, Alfermann, Statler, och Côté (2009) en större möjlighet för idrottaren att leva ett långt och lyckligt liv inom idrotten liksom att kunna anpassa sig effektivt till karriären efter idrottandet. Som ovan nämnts är karriäravslutet idag sett som en övergång som kan resultera i en kris men också som en process med öppet slut som kan innebära personlig utveckling och tillväxt om man hanterar den på ett bra sätt (Alfermann & Stambulova, 2007). Att hjälpa idrottare förbereda sig för och/eller hantera karriärövergångar bör därför vara av grundläggande intresse för tränare, chefer, idrottsföräldrar och idrottspsykologiska rådgivare (Stambulova et al., 2009). För att hantera en karriärövergång krävs en balans mellan kraven som ställs, barriärerna som upplevs och resurserna en idrottare har tillgång till (Stambulova, 2003). Att hantera denna balans är av största vikt för att hantera karriäravslutet, må väl under processen och även i förlängningen menar Stambulova (2003). Det är därför intressant att studera vad idrottare upplever för barriärer under karriäravslutet, vilka resurser idrottare upplever sig ha haft tillgång till och vilka strategier som upplevs vara användbara. Enligt Alfermann & Stambulova (2007) behövs mer idrottsspecifik forskning inom karriärövergångar. De efterfrågar möjliga specifika aspekter av övergångar inom olika typer av idrotter, vilket bör hjälpa till att specificera idrottsberoende erfarenheter i karriärövergångar. Även Park, Lavalle & Tod (2012) belyser behovet av att undersöka idrottspecifika aspekter i samband med kvaliteten i karriärövergångar.

Föreliggande studie inriktas mot svenska före detta professionella golfspelare på elitnivå och deras upplevelser av karriäravslutet. Denna målgrupp är intressant att studera då det är ett yrke att vara professionell golfspelare samtidigt som enbart ett fåtal golfspelare tjänar mycket pengar och det verkar som en majoritet förlorar pengar på sin satsning (Fry, Bloyce och Pritchard, 2014). Som professionell golfspelare krävs uppstart och drift av ett eget företag för att ha möjlighet att ta emot prispengar. Det är en dyr idrott vilket kräver ansvar för budget, inkomster, utgifter och ekonomi i stort. Golfspelaren behöver även sköta sin egen marknadsföring, söka nya sponsorer och ta hand om befintliga.

En karriärövergång definieras som ”an event or nonevent (which) results in change in assumptions about oneself and the world and thus requires a corresponding change in one’s behavior and realtionships” (Schlossberg, 1981). Övergångar kommer med specifika krav relaterade till träning, tävling, kommunikation och livsstil som en idrottare måste hantera för att lyckosamt fortsätta med idrottskarriären eller för att kunna anpassa sig till livet efter idrottskarriären (Alfermann & Stambulova, 2007). En idrottares karriärövergångar är indelade i normativa och icke-normativa övergångar samt idrottsliga och icke-idrottsliga övergångar (Stambulova, 2014). Karriäravslutet inom idrotten är en idrottslig normativ övergång vilket enligt Stambulova (2014) innebär att övergången är relativt förutsägbar och baserad på den logiska utvecklingen för idrottaren. Icke-idrottsliga normativa övergångar är enligt Stambulova (2014) relaterade till psykologisk, psykosocial eller akademisk/yrkesmässig utveckling. Det kan exempelvis vara övergången från barndom till ungdom, fasen att flytta hemifrån, övergång till akademiska studier eller steget till arbetsplatsen (Stambulova, 2014). Icke-normativa karriärövergångar är enligt Stambulova (2014) mindre förutsägbara och kan liksom normativa övergångar vara av idrottslig eller icke-idrottslig karaktär. Stambulova (2014) hävdar att förutsägbarheten i normativa övergångar skapar möjlighet att planera för dessa och därmed hantera dem bättre medan oförutsägbarheten i de icke-normativa övergångarna förklarar varför idrottare upplever dem svårare att hantera. Då karriäravslutet är en normativ övergång innebär det således att denna övergång är lättare att förbereda sig för.

The Developmental Model (Wylleman & Lavallee, 2004)

Wylleman och Lavallee (2004) har utformat modellen The Developmental Model som översiktligt visar de faser en idrottare går igenom under sin karriär (Se Figur 1).

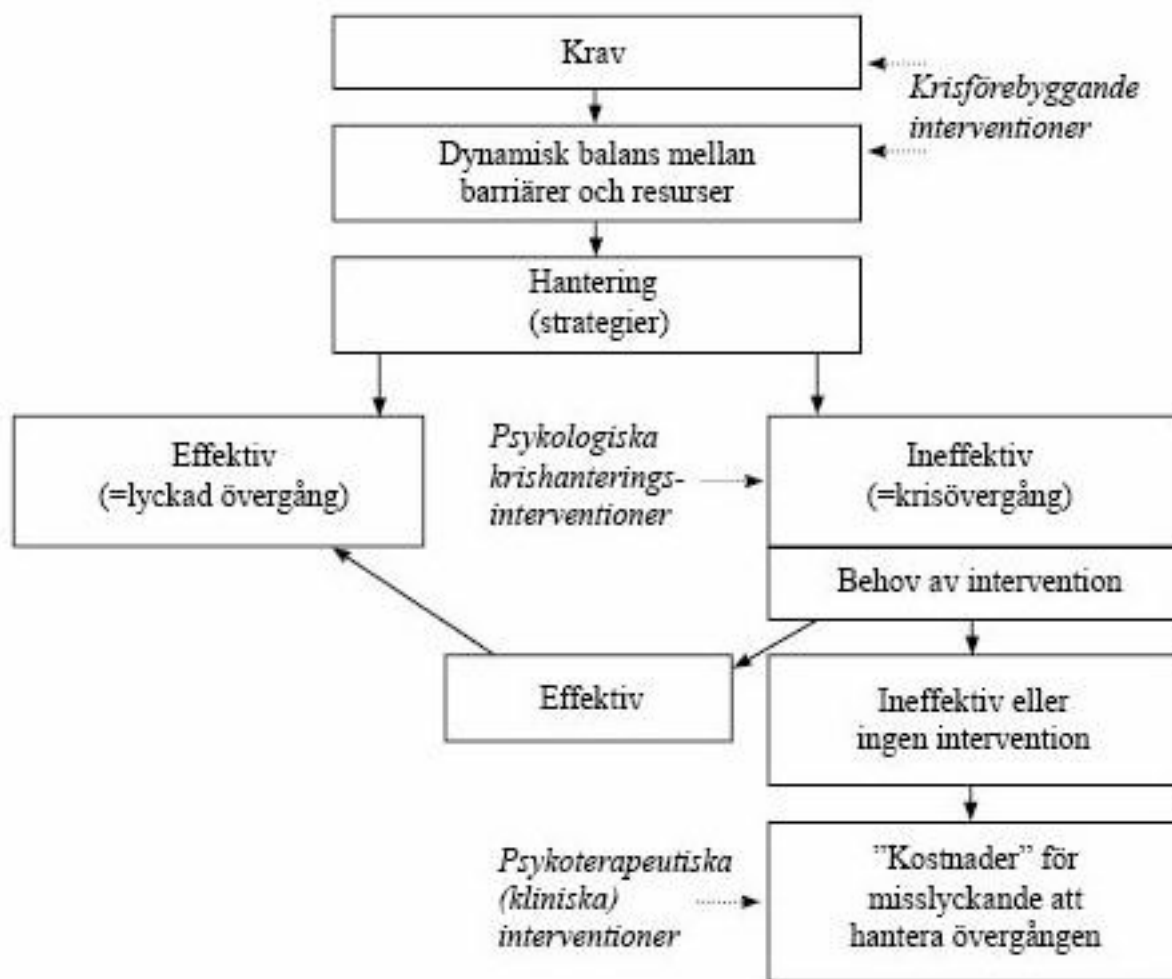


Figur 1. The Developmental Model fritt översatt från Wylleman och Lavallee (2004).

Modellen innehåller dels de idrottsliga faserna: initiering, utveckling, optimering och avslutning men även tre andra icke-idrottsliga nivåer; psykologisk, psykosocial och akademisk-yrkesmässig nivå (Wylleman & Lavallee, 2004). Dessa innefattar enligt forskarna ytterligare faser en idrottare går igenom inom respektive nivå vilka sker parallellt med idrottandet. Psykologisk nivå sträcker sig från barndom, via ungdom till vuxen ålder. Psykosocial nivå handlar om hur ens närmsta omgivning förändras med åren från föräldrar och syskon, via tränare och partner till egen familj. Akademisk-yrkesmässig nivå beskriver vilka utbildningsfaser idrottaren går igenom, från grundskoleutbildning via gymnasieutbildning och högre utbildning till yrkesutbildning/professionellt yrke. I vilket skede och i vilken ålder de olika övergångarna till de olika faserna inträffar menar Wylleman och Lavallee (2004) givetvis är varierande för olika personer och idrotter. I modellen är övergångarna redovisade när de i genomsnitt brukar ske men de menar att modellen vid användning bör anpassas efter individiden i fråga. Alfermann och Stambulova (2007) hävdar att The Developmental Model bidrar med en helhetsbild av idrottarens liv istället för bara en bild av karriären. De menar vidare att den hjälper till att inte bara visa idrottarens liv i idrottskontext utan gör det även möjligt att göra kraven och övergångarna utanför idrotten synliga (Alfermann & Stambulova, 2007).

The Athletic Career Transition Model (Stambulova, 2003)

Mellan faserna som visas i The Developmental Model (Wylleman & Lavallee, 2004) sker en karriärövergång. För att förstå själva karriärövergången bör själva övergången studeras mer noggrant enligt Stambulova (2003). The Athletic Career Transition Model (Stambulova, 2003; se Figur 2) beskriver vad som händer för en idrottare under processen av en karriärövergång och förklarar varför vissa idrottare hanterar både normativa och icke-normativa övergångar på ett lyckat sätt medan andra inte gör det.



Figur 2. The Athletic Career Transition Model fritt översatt från Stambulova (2003).

Kärnan av processen som sker vid karriärövergång är enligt Stambulova (2003) att hantera olika specifika krav (utmaningar) för att kunna fortsätta en lyckosam idrottskarriär eller göra en lyckad övergång till livet efter karriären. Kraven i karriärövergången skapar, enligt Stambulova (2003), en konflikt mellan ”vad idrottaren är” och ”vad han/hon borde vara”. Denna konflikt stimulerar idrottaren att mobilisera resurser och hitta sätt att hantera konflikten (Stambulova, 2003). Effektiviteten av hanteringen är enligt Stambulova (2003) beroende av den dynamiska balansen mellan övergångens barriärer och resurser. Resurser beskrivs av Stambulova (2003) som alla interna och externa faktorer som underlättar hanteringsprocessen (till exempel idrottarens kunskap, färdigheter, personlighetsdrag, motivation, socialt stöd eller finansiella förutsättningar). Med barriärer menar hon alla interna och externa faktorer som försvårar effektiv hantering (till exempel brist på nödvändiga kunskaper eller färdigheter, brist på social förmåga, brist på socialt stöd eller finansiella förutsättningar). I modellen visas hantering, vilken utgörs av strategier, som en nyckelpunkt som delar upp modellen i två delar (Stambulova, 2003). Den övre delen behandlar enligt

Stambulova (2003) både kraven att hantera och faktorerna som influerar hanteringen medan den nedre delen mynnar ut i två möjliga utfall inklusive konsekvenser av hanteringen i samband med en karriärövergång. Dessa två utfall inkluderar, enligt Stambulova (2003), lyckad övergång och krisövergång. Lyckad övergång är associerad med effektiv hantering (via strategier) där idrottaren är kapabel att mobilisera hans/hennes resurser och överkomma övergångsbarriärer (Stambulova, 2003). Känslan av hanteringen för idrottaren är självförbättring inom vissa områden, vilket Stambulova (2003) menar bidrar med anpassning till övergångs krav. Det alternativa utfallet är krisövergång, vilken är associerad med idrottarens svårighet att hantera kraven effektivt på egen hand (Stambulova, 2003). Forskning och praktisk erfarenhet från rådgivning av idrottare i kris visar enligt Stambulova (2000; ref i Stambulova, 2003) flera anledningar till ineffektiv hantering. Idrottarens låga medvetenhet om krav i en övergång, brist på resurser och/eller många barriärer att hantera, oförmåga att analysera övergångssituationen och ta bra beslut är exempel på sådana anledningar. För att vända ineffektiv hantering menar hon att idrottaren är i behov av psykologisk intervention, vilken i sin tur påverkar konsekvenserna av en övergång. Om interventionen är effektiv följs den av att övergången blir positiv men "försenad" (Stambulova, 2003). Om interventionen är ineffektiv eller om idrottaren inte har mottagit någon kvalificerad psykologisk hjälp visar modellen negativa konsekvenser, så kallade "kostnader" för misslyckande att hantera övergången. Stambulova (1994) har visat att möjliga "kostnader" inkluderar exempelvis ätstörningar, depression, alkohol- och drogmissbruk, neuroser, kriminalitet och nedbrytning av personligheten. Sista punkten av modellen av Stambulova (2003) betonar vikten av psykologisk hjälp för idrottare i karriärövergångar i syfte att förebygga krisövergångar och framförallt "kostnaderna" för misslyckande att hantera övergången. Tre typer av interventioner (se Figur 2) kan enligt Stambulova (2003) vara användbara i en karriärövergång: a) krisförebyggande interventioner; b) psykologiska krishanteringsinterventioner; c) psykoterapeutiska (kliniska) interventioner. Krisförebyggande interventioner eftersträvar att förbereda idrottare att hantera övergången och hjälpa denne att utveckla alla nödvändiga resurser för effektiv hantering (Stambulova, 2003). Krisförebyggande interventioner, såsom exempelvis målsättningar, planering, utveckling av mentala färdigheter, utbildning i överföringsbara förmågor, socialt stöd och organisatoriskt stöd, kan bidra till idrottarens beredskap inför en normativ karriärövergång. Därför är dessa interventioner enligt Stambulova (2003) effektiva före eller i början av karriärövergången. Psykologiska krishanteringsinterventioner är nödvändiga när det blir uppenbart att idrottaren har hamnat i en kris (Stambulova, 2003). Dessa interventioner eftersträvar enligt Stambulova (2003) att hjälpa idrottaren att analysera situationen och hitta bästa tillgängliga sätt att hantera

den (exempelvis hantering av känslor, stöttning under omformningsprocessen av identiteten). Psykoterapeutiska (kliniska) interventioner menar Stambulova (2003) måste appliceras när idrottaren redan upplever en eller flera av de ovan nämnda konsekvenserna av att inte hantera en krisövergång på ett effektivt sätt.

Karriäravslut, barriärer och resurser

Samma erfarenhet kan enligt Brewer, Van Raalte och Linder (1993) fungera som resurs i ett fall och en barriär i en annan beroende på situation. Ett exempel är idrottsidentitet, vilket är till vilken grad individen identifierar sig med idrottsliga rollen, som vanligtvis är en viktig resurs för en idrottare under toppen av karriären men kan bli en barriär i anpassningen till livet efter idrottskarriären.

I en meta-analys av Park, Lavallee och Tod (2012) betonas vikten av individuell utveckling, frivillighet i avslutet, idrottsidentitet och socialt stöd i karriärövergångsprocessen. I meta-analysen identifierades 19 variabler som är relaterade till kvaliteten av idrottarens karriärövergång. Faktorerna var kategoriserade i två teman: faktorer relaterade till karriärövergång (såsom idrottsidentitet, kontrollerbarhet och grad av individuell utveckling) och tillgängliga resurser genom karriärövergången (som till exempel strategier för hantering, psykosocialt stöd och planering inför karriäravslut).

Alfermann & Stambulova (2007) menar att karriäravslut ofta orsakas av flera orsaker och är oftast resultatet av en längre process av resonerande och beslutsfattande. Det som enligt Alfermann & Stambulova (2007) verkar mest avgörande för ett lyckat karriäravslut, oavsett bakomliggande orsak/orsaker, är idrottarens upplevelse av frivillighet. De menar att om idrottaren känner att karriäravslutet är hans eller hennes egna beslut leder det till en mer positiv anpassning under/efter karriärövergången jämfört med motsatsen. Flera studier pekar enligt Alfermann och Stambulova (2007) på vikten av att skilja på frivilligt och tvingat avslut samt planerat eller oplanerat avslut. De menar även att graden av den upplevda idrottsidentiteten är en avgörande faktor för hur väl idrottaren lyckas genomgå ett karriäravslut på ett hälsosamt sätt, vilket innebär att ju mer idrottaren kopplar sin identitet till idrotten desto sämre tenderar denne att må vid karriäravslutet. Alfermann och Stambulova (2007) menar slutligen att idrottarens individuella, personliga och sociala resurser är av stor vikt vid karriäravslutet.

En studie av Martin, Fogarty och Albion (2014) syftade till att spåra förändringar i idrottsidentitet och livstillfredsställelse hos 62 australiensiska collageatleter som en följd av om beslutet om avslut var frivilligt och av karriäravslutet i stort. Frågeformuläret Athletic Identity Measurement Scale användes och studien var longitudinell. Idrottsidentitet visade sig minska när idrottare närmare sig karriäravslut. Idrottare som slutade frivilligt rapporterade en

ökning av livstillfredsställelse. Behovet av stödprogram som betonar karriärplanering och självständighet lyftes fram av Martin et al. (2014) som en av studiens slutsatser.

Kerr och Dacyshyn (2000) fann via en kvalitativ studie av kvinnliga gymnaster att karriäravslutsprocessen kan konceptualiseras i faser av avslut (avslut från idrotten), ingenmansland och nystart. Deras resultat tydde även på att skillnaden mellan frivilligt och ofrivilligt avslut är oklar och att idrottare som avslutar karriären av egen vilja inte nödvändigtvis befrias från anpassningssvårigheter.

Douglas och Carless (2009) fann i en studie av två kvinnliga professionella golfspelare, som löpte under sex år, att kraftig fördjupning i elitidrottskulturen och hängivenhet till sin idrott bildade dessa kvinnors identiteter. Identiteterna kretsade kring prestationsvärden och att vinna prioriterades över alla andra livsområden. När idrottskarriären och prestationen upphörde upplevde kvinnorna stora personliga kriser.

Idrottare upplever, enligt Stambulova et al. (2009), socialt stöd från signifikanta andra som den viktigaste resursen i början och i slutet av karriären. Organisatoriskt stöd är vanligtvis som störst när idrottare är på toppen av dess karriär och det sjunker kraftigt när idrottare slutar med idrotten (Alfermann & Stambulova, 2007).

Cecic' Erpic, Wylleman och Zupanc'ic (2004) gjorde en kvantitativ studie av 85 före detta elitidrottare. De fann att kvaliteten av karriäravslutet för deltagarna berodde på frivilligheten i avslutet, deltagarnas uppfattning av tillfredsställelse med idrottskarriären, utbredningen av idrottsidentitet, utbildningsstatus och förekommandet av negativa icke-idrottsliga övergångar.

I en kvantitativ studie av Alfermann, Stambulova och Zemaityte (2004) på 254 idrottare fann de att planering av karriäravslutet bidrog till en signifikant bättre kognitiv, emotionell och beteendemässig anpassning. De fann även att stark idrottsidentitet bidrog till mindre positiva reaktioner till karriäravslutet och till mer problem i anpassningsprocessen. Acceptans av verkligheten efter karriäravslutet framkom som den mest använda strategin.

Hantering av karriäravslut

Torregrosa, Boixado, Valiente och Cruz (2004) ville bidra med en prospektiv syn på karriäravslutet i sin studie. Efter intervjuer med 18 aktiva elitidrottare identifierade de tre stadier av idrottarnas syn på tiden inför karriäravslutet, vilka var: inledande/utbildande stadiet, mognadsstadiet och förväntan på karriäravslutet. Deras resultat visade att aktiva elitidrottare gradvis bygger upp en bild av karriäravslutet under dess aktiva idrottskarriärer. De menade även att karriäravslut är sett mycket mindre problematiskt när det är planerat som en process jämfört med en händelse.

Raabe, Zakrasekj, Bass & Readdy (2017) studerade vilka strategier tolv före detta

professionella basebollspelare som tvingats avsluta sin karriär hade använt sig av för att hantera karriäravslutet. Genom semistrukturerade intervjuer fann de att ta hjälp av socialt stöd, ha en back up-plan, utnyttja kontakter inom idrotten, mogna genom studieerfarenheter och fylla tomrummet efter idrottsutövandet med något annat lindrade några av de utmaningar som deltagarna ställdes inför.

Resultaten av Grove, Lavalley och Gordon (1997) från en studie av 48 före detta elitidrottare indikerade att acceptans, positiv omvärdering och planering var de mest frekvent använda strategierna under karriäravslutsprocessen. De fick även fram att idrottsidentitet vid karriäravslutet uppvisade signifikanta samband med att hantera processer, emotionell och social anpassning, planering före avslut och ångest om karriärbeslut.

Lally (2007) genomförde en longitudinell studie och studerade relationen mellan idrottsidentitet och karriäravslut hos sex collageidrottare. Hon fann att deltagarna starkt förknippade sig själva med sin idrott och förväntade sig identitetskris vid karriäravslut. Lally (2007) fann att idrottarna utvecklade flera strategier däribland att förminska deras idrottsidentitet innan karriäravslut. På detta sätt förebyggde man en stor identitetskris vid avslut. Tidigare studier har diskuterat idrottarnas identitetsförändringar efter att ha lämnat sin idrott men resultaten av Lallys (2007) studie indikerar att idrottare kan uppleva minskningar i sin idrottsidentitet redan i senare stadier av deras idrottskarriär, inte bara efter att de har gjort karriäravslutet.

Idrottarens förmåga att hantera den nya situationen och det sociala stödet har stor påverkan på anpassningen till karriäravslutet (Alfermann & Stambulova, 2007). De hävdar att idrottaren exempelvis kan använda kognitiva strategier eller att sätta mål för den civila karriären. De menar vidare att stärkande av de individuella resurserna för idrottaren genom till exempel utbildning, kompetensutveckling och målsättning för civila karriären kan hjälpa för att lyckas med en hälsosam anpassning. Sociala resurser såsom service från idrottsrörelsen kring civila karriären kan också vara till stor hjälp i karriärövergångsprocessen (Alfermann & Stambulova, 2007).

Enligt Stambulova et al. (2009) visar forskning att planering inför avslut, frivilligt avslut, flera personliga identiteter, tillgänglighet av socialt stöd och aktiva strategier underlättar idrottarnas anpassning till civila karriären. Därför rekommenderas idrottsmän att förbereda sig för sitt idrottsliga karriäravslut (Stambulova et al., 2009). Tränare eller motsvarande rekommenderas av Stambulova et al. (2009) att prata med idrottare om karriäravslut i förväg, när de fortfarande är aktiva inom idrotten. Idrottsorganisationer förväntas ge mer stöd till idrottare under sitt avslut från sin idrott (Stambulova et al., 2009).

På grund av förutsägbarheten i den normativa övergång som karriäravslutet är

rekommenderas idrottare enligt Stambulova et al. (2009) att söka efter balans mellan nuvarande krav och förväntade framtida krav i sina idrotter. Föräldrar, tränare och idrottspsykologiska rådgivare måste hjälpa idrottare att fatta beslut som är gynnsamma för framtiden genom att öka medvetenheten om kommande krav och de resurser/strategier som krävs för att klara kraven (Stambulova et al., 2009). De menar vidare att detta bidrar till att idrottare förbereds i tid och till att förebygga idrottares kriser.

Karriäravslut, interventioner och rådgivning.

Eftersom medvetenheten om vikten av karriärövergångar har ökat genom åren har även behovet av interventioner för idrottare under övergångarna ökat (Alfermann et al., 2004). Att hjälpa idrottare hantera idrottsliga och icke-idrottsliga karriärövergångar är enligt Stambulova (2014) en central del i den assistans som finns i karriärassistansprogram och i den hjälp idrottspsykologiska rådgivare kan ge. I rådgivningsprocessen behöver enligt Park et al. (2012) kvalitéerna som idrottaren besitter betonas, vilka som är överföringsbara och kan komma till användning i andra sammanhang (till exempel engagemang, kommunikationsfärdigheter). Lavalley och Andersen (2000) föreslår att när hänsyn tas till vilka interventioner som ska användas i arbetet med karriäravslutet bör uppmärksamhet riktas mot frivillighet i avslutet, grad av identifiering med rollen som idrottare, grad av avskärmning från icke-idrottsliga sammanhang, tillgänglighet av copingresurser, tidigare erfarenheter av övergångar, fortsatt medverkan i idrottsrelaterade sammanhang, icke-idrottslig karriärplanering, förståelse för och användning av överföringsbara förmågor, grad av uppfyllelse av idrottsrelaterade mål, tillgänglighet till karriärövergångsstöd och nytt fokus efter karriäravslut.

Sammanfattning och syfte

Sammanfattningsvis är karriäravslutet intressant att studera av den anledning att det är en normativ och oundviklig övergång vilken således berör alla idrottare. Att det är en oundviklig övergång gör också att viss förberedelse bör kunna göras om medvetenheten finns. Park et al. (2012) rapporterade 19 variabler, uppdelade i faktorer relaterade till karriärövergång respektive tillgängliga resurser genom karriärövergången, som är relaterade till kvaliteten av en idrottares karriärövergång. Detta tyder på att det finns mycket som kan påverka ett karriäravslut och därmed dess konsekvenser. Då konsekvenserna, enligt The Athletic Transition Model (Stambulova, 2003) och Alfermann och Stambulova (2007), kan vara allvarliga om inte karriäravslutet hanteras på ett effektivt sätt tyder det på ett behov av kunskap kring ämnet. Mer idrottsspecifik forskning efterfrågas (Alfermann & Stambulova, 2007; Park, et al., 2012) inom området och eftersom få studier har gjorts kring golfspelare och karriäravslutet gör det ämnet intressant att studera. I föreliggande studie ligger fokus på

barriärer, resurser och strategier vilka alla förekommer i The Athletic Transition Model av Stambulova (2003). Att studera alla delar av modellen vore för omfattande och då barriärer och resurser bedöms vara centrala för hanteringen (vilken utgörs av strategier) bedöms dessa delar vara centrala i The Athletic Transition Model av Stambulova (2003).

Syftet med studien är att studera före detta professionella golfspelares upplevelser av sitt karriäravslut. För att besvara syftet ställs följande frågeställningar:

- Vilka barriärer upplever golfspelare i samband med karriäravslutet?
- Vilka resurser upplever golfspelare i samband med karriäravslutet?
- Vilka strategier identifierar golfspelare som användbara i samband med karriäravslutet?

Metod

Respondenter

I studien medverkade fem golfspelare (fyra kvinnor och en man) som var mellan 31 och 46 år ($M = 37.6$; $SD = \pm 5.8$). Respondenterna, som rekryterades via ett icke slumpmässigt bekvämlighetsurval, hade spelat professionell golf mellan 5 och 24 år ($M = 11.8$; $SD = \pm 7.4$). Ett urvalskriterium var att samtliga deltagare skulle ha tävlat på internationell nivå under minst tre år. Till internationell nivå räknas i denna studie tourerna Ladies Professional Golf Association, Ladies European Tour och Ladies European Tour Access Series på damsidan och Challangetouren och Nordic League på herrsidan. Respondenterna hade spelat på internationell nivå mellan 3 och 20 år ($M = 10.2$; $SD = \pm 6.7$). Till sist var ett urvalskriterium att alla deltagare skulle ha avslutat sin golfkarriär sedan minst ett år tillbaka. Tiden som gått sedan respondenterna avslutat dess karriärer var mellan 1 till 3 år ($M = 2.2$; $SD = \pm 0.8$).

Instrument

Studien var en retrospektiv tvärsnittsstudie där deltagarna fick blicka tillbaka och svara på frågor angående karriäravslutet i efterhand (Hassmén & Hassmén, 2008). En halvstrukturerad intervjuguide (Hassmén & Hassmén, 2008) användes (se Bilaga 1) vid genomförande av intervjuerna. Enligt Hassmén och Hassmén (2008) kännetecknas en halvstrukturerad intervjuguide av bestämda frågeområden som ställs i en bestämd följd och kan innehålla öppna och fasta svarsalternativ med möjligheter till följdfrågor (Hassmén & Hassmén, 2008). Intervjuguiden som användes bestod av bakgrundsfrågor samt öppna huvudfrågor som kretsade kring frågeställningarna. När det var nödvändigt ställdes följdfrågor. Det ställdes även följdfrågor utöver intervjuguiden baserat på respondentens svar.

Procedur

Till att börja med konstruerades en intervjuguide med frågor om bakgrundsinformation, huvudfrågor samt följdfrågor. Kontakt togs via elektroniskt

meddelande där deltagarna via ett informationsbrev (se Bilaga 1) informerades om studiens huvudsakliga syfte samt etiska aspekter. En ny deltagare fick kallas in på grund av bortfall som berodde på att deltagaren inte längre hade möjlighet att delta. Tid och plats bestämdes i samråd med respondenterna. Intervjuerna genomfördes sedan i för deltagarna trygga miljöer såsom på golfklubb, på skola och i hemmamiljö. Innan intervjuernas början påmindes respondenten om syftet samt de etiska aspekterna. Intervjuerna varade mellan 45–60 minuter och genomfördes ostörda.

Etik

Beaktning har under studiens gång tagits till de fyra etiska kraven; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). Respondenterna informerades om kraven både vid första kontakten (se Bilaga 1) samt vid intervjutillfället och samtliga personer bekräftade att de hade tagit del av informationen.

Analys

Samtliga intervjuer spelades in, transkriberades ordagrant och sparades i originalform. Sedan lästes intervjuerna igenom i sin helhet för att få en översiktlig förståelse för innehållet. Materialet lästes återigen och de sett till frågeställningarna intressanta delarna färgkodades för att analyseras genom kvalitativ innehållsanalys, vilket innebär att det färgkodade materialet bröts ner till meningsenheter som därefter kategoriserades (Hassmén & Hassmén, 2008). Dessa kategorier bildade sedan teman på olika nivåer som ingick i och stämde överens med studiens syfte och frågeställningar.

Resultat

Av den kvalitativa innehållsanalysen framkom flera teman som beskrivs i tre tabeller (se Bilagor 3-5). Kategorier i respektive tabell var barriärer, resurser och strategier, enligt de tre frågeställningar som ställdes. Kategorin utgörs av överordnade teman som i sin tur består av underordnade teman. De underordnade temana utgörs av meningsenheter. Nedan följer en kort presentation av kategorierna följt av en förklaring av de överordnade temana som framkom. Därefter beskrivs de underordnade teman ihop med citat ur meningsenheterna från deltagarna.

Barriärer

Kategorin (se Bilaga 2) behandlar de barriärer golfspelarna upplevde i samband med sitt karriäravslut. De barriärer deltagarna uttryckte kategoriserades i sex överordnade teman vilka är: omständigheter som försvårade avslut, brist på förberedelse, negativa tankar och känslor, förändringar i identitet, bristfälligt stöd från omgivning samt utmaningar i miljöombytet.

Omständigheter som försvårade avslut. Detta överordnade tema behandlar hur förutsättningarna var vid beslutsfattandet gällande avslutet. Närmare bestämt handlar det om till vilken grad respondenterna kände sig tvingade att avsluta dess golfkarriärer.

Brist på frivillighet vid avslut. Flera respondenter upplevde en brist på frivillighet vid avslutet som en barriär och menade att de delvis inte hade valet själva. De upplevde att deras beslut påverkades av dåligt tävlingsschema, skada, partners åsikt, ekonomi eller familjesituation. En respondent sa: "Förutsättningarna var så dåliga i och med det dåliga tävlingsschemat så det kändes som att man inte hade valet".

Brist på förberedelse. Brist på förberedelse handlar om hur förberedda deltagarna var inför avslut. Det framkom både praktiska aspekter och mentala aspekter.

Brist på praktisk förberedelse inför avslut. Hur mycket förberedelser deltagarna gjort rent praktiskt inför avslut varierade. Att inte ha någon klar plan för framtiden framkom som barriär. En annan barriär var att inte ha något nytt att gå in i direkt efter avslut och därmed hamna i något om en respondent beskrev som "en oviss vakuumperiod". Vakuumperiod innebar en period utan sysselsättning och att inte ha någon plan för den närmsta tiden. En deltagare berättade: "Går du in direkt i någonting nytt så är det klart att det blir lättare".

Brist på mental förberedelse inför avslut. Att inte ha ställt in sig mentalt på avslutet upplevdes som en barriär. Någon fick en plötslig och oväntad skada vilket försvårade förberedelsen. Andra deltagare hade underskattat kraven i övergången och var inte beredda på att avslut skulle vara så jobbigt. En respondent svarade gällande om något försvårade i processen på följande sätt: "Ja det är ju också att man inte har förberett sig... tillräckligt noga för en identitetsförändring".

Negativa tankar och känslor. Detta tema behandlar olika typer av negativa tankar och känslor under processen som försvårade för deltagarna.

Oro för framtiden. Oro för framtiden var en barriär som framkom och framför allt var det i perioden nära själva avslutet. Det kunde handla om vad de skulle göra istället yrkesmässigt, vad de skulle göra med allt driv och hur de skulle hitta något meningsfullt att fylla tiden med. En respondent uttryckte sig på följande sätt:

Du vet inte riktigt var du ska ta vägen. Det här vad man ska göra med sin tid... och all drivkraft. Hur ska du hitta andra saker? När du har varit så insnöad i något liksom. Det blir ju inte speciellt roligt att gå på gymmet. När du inte har ett mål på det sättet.

Saknad. Detta tema handlar om att deltagarna beskrev sig sakna vissa delar av golfspelandet. Det kunde vara tävlingsmomentet och adrenalinkicken, att vara på den stora scenen, att känna sig bra på något, att resa eller en allmän känsla av ett stort tomrum. En deltagare beskrev saknaden såhär: "Tävlingsmomentet, det saknar jag. Det får jag inte riktigt

någon annanstans. Det får jag ju inte för att jag går och gör ett pass på gymmet liksom. Jag har inte riktigt någon sådan adrenalinkick någonstans”.

Tvivel. Vissa deltagare upplevde tvivel som en barriär. Det kunde gälla både tvivel gällande beslut man tagit tidigare i karriären och tvivel gällande om man gjort rätt val i nuläget för framtiden. En respondent sa: ”Det är väl det jag kan känna ibland att jag kanske skulle hängt i ett par år till och sett om jag kunde hittat mitt spel igen när jag bodde i USA”.

Bitterhet. Bitterhet kunde upplevas i samband med avslutet vilket gjorde processen jobbigare. Orsaker till denna bitterhet var exempelvis att avsluta karriären efter att ha spelat dåligt senaste åren, att inte fått annonserat sitt avslut och att fått sluta på grund av skada när spelandet gick som bäst. Att se jämnåriga fortfarande spela på touren och att vara missnöjd med sina resultat kunde var andra exempel som framkom. Till sist kunde bitterhet yttra sig genom vetskapen att ge upp sin dröm. En deltagare beskrev: ”Man avslutar någonting och vet att nu lägger jag ner min dröm.

Förändringar i identitet. För vissa deltagare innebar karriäravslutet förändringar i identiteten vilket upplevdes som en barriär.

Stark golfidentitet. Att ha haft stark golfidentitet under golfkarriären och att golfidentiteten efter avslut blev svagare upplevdes som en barriär. Svårigheter att värdesätta sig själv som person utanför golfen, att inte ha sig sitt ego i centrum längre, att vänja sig vid identitetsförändringen framkom som barriärer. En deltagare uttryckte det på följande sätt:

Ditt värde ligger ganska mycket i hur du presterar på golfbanan för det är de frågorna du får, så det är det... Under så lång tid sedan du var barn så har det här varit en stor del av din identitet. Och helt plötsligt så måste du skaffa dig en ny identitet. Du är inte golfproffset längre.

Bristfälligt stöd från omgivning. Detta tema belyser omgivningens påverkan i negativ bemärkelse. Bemöta omgivning eller ha brist på socialt stöd framkom negativt.

Negativ påverkan från omgivning. Att av omgivningen bli annorlunda behandlad och värderad nu jämfört med tiden som golfproffs samt att behöva möta omgivningen och svara på frågor framkom som barriärer för deltagarna. Detta belyses genom följande citat: ”Folk värderar dig annorlunda än vad de värderade dig när du var golfproffs”.

Brist på socialt stöd. Brist på socialt stöd framkom som en barriär. Det yttrade sig genom negativt bemötande från landslag efter avslut och att inte ha personer att träffa efter flytt till Sverige efter många år utomlands. En respondent berättade:

Det försvårade faktiskt. De här jäkla människorna som satt där och fick vara del i mitt liv utan att de egentligen förtjänade det. Hade jag vetat hur de behandlade mig som människa, så hade de aldrig fått vara med. Men i och med att de handlade mig som människa på grund av min idrott och bara på grund av min idrott så när idrotten försvann så försvann ju även mitt värde.

Utmaningar i miljöombytet. Detta tema inkluderar utmaningar som rör miljöombyten förknippade med karriäravslutet. Utmaningar i övergången till arbetsliv samt vid flytt hem till Sverige efter flera år utomlands framkom som underliggande teman.

Utmaningar i övergången till arbetsliv. Att inte veta vad saker på ett nytt jobb innebär, hur man ska göra nya saker, att ibland känna sig värdelös, att vara anställd, att andra i näringslivet ska se ens kompetenser från golften och att gå in på en lägre nivå yrkesmässigt än att vara på toppnivå i golf framkom som barriärer. En respondent sa:

I golften har man ju ändå hållit på med något som man vet... även om man inte varje dag är bra på det så är man ändå bra på det /.../ Helt plötsligt så visste jag ju inte riktigt och jag slogs ju med ganska många saker som jag inte kan. Som jag var tvungen att fråga någon annan om hela tiden. Så man kan ju känna sig ganska värdelös vissa dagar.

Utmaningar i övergången vid flytt hem till Sverige. Kulturchock, väderomställning och att vara inomhus istället för utomhus var barriärer som nämndes i samband med att flytta hem till Sverige i samband med avslut efter flertalet år utomlands. En deltagare uttryckte det på följande sätt:

För mig var det väl att flytta hem då /.../ det är ju klart det är inte jättelätt. Hela den biten. Det ju en omställning. /.../ Man blev ju så van vid att resa runt och vara på ett nytt ställe varje vecka och träffa nya människor och vara utomhus. Det är det jag har upptäckt nu. Jag har lite svårt för att vara inomhus. Och så, kulturchocken av att bo i Sverige igen.

Resurser

Denna kategori (se Bilaga 3) berör vilka resurser golfspelarna upplevde under karriäravslutet. Sju överordnade teman identifierades: omständigheter som hjälpte till att ta beslutet, förberedelser, hjälpande känslomässiga reaktioner, identitet, hjälpsamma reflektioner, socialt stöd samt hjälpande faktorer efter avslut.

Omständigheter som underlättade avslut. Detta tema handlar om de förutsättningar som rådde vid beslutsfattandet vilka hjälpte till att ta beslutet och andra underlättande tillfälligheter som inträffade vid avslut.

Förutsättningar vid avslut. Trots att förutsättningarna ur golfsynpunkt ansågs dåliga ansågs dessa som hjälpande vid beslutet att avsluta golfkarriären. Förutsättningarna bestod av dåligt tävlingsschema, att behöva vara borta från barnen, ålder, ekonomisk situation samt att partner inte tyckte respondenten var rolig att umgås med längre. En respondent sa:

Det blev ju en påverkan när jag kände att [partnern] inte tyckte att jag var speciellt rolig att umgås med och kunde säga: du skiter ju liksom i vad jag håller på med, jag kan inte ens sitta och prata med dig vid middagsbordet för du sitter och tänker på svingar eller en missad putt. Så det är ju också ett uppvaknande såklart. Det hjälpte ju till att ta beslutet.

Tillfälligheter vid avslut. En tillfällighet, som nämndes av flera respondenter, var att beslutet att sluta kunde fattas mellan två säsonger. Spelarna hade då tron att de skulle spela

kommande säsong innan de kom på andra tankar och tog ett avslutsbeslut relativt snabbt. Detta var hjälpande då de aldrig behövde infinna sig i någon oviss ”vakuumperiod” (vilken nämnts tidigare), vilket beskrevs på följande sätt av en deltagare: ”Jag visste ju då vad jag skulle göra. Jag har liksom inte gått hemma och: vad ska jag ta mig för nu? En sådan period har jag ju inte haft”. Andra hjälpande tillfälligheter var att få ett jobberbjudande och att spela VM efter avslutet.

Förberedelser. Detta övergripande tema behandlar deltagarnas förberedelser inför avslut. Faktorer som framkom var till hur stor del avslutet var planerat, hur väl respondenten var inställd på avslut på förhand och vilka tankar respondenten hade om yrke/utbildning.

Planerat avslut. En deltagare hade planerat sitt avslut och visste att denna hade jobb när denna slutade. En annan hade en relativt uttalad golfsatsning från början. Denne berättade:

Jag hade ju tidsbestämt litegrann också. Jag kör några år här... och så får vi se vart jag är då. Ekonomiska stötningen var ju egentligen under de x åren. De hade gått med på det från början att vi kör de åren och ser vart du är sen. Så det var ju ändå ganska tidsbestämt.

Inställd på avslut. Att antingen vara medvetet eller omedvetet inställd på avslut tog sig uttryck på olika sätt. Detta genom: naturlig nedtrappning senaste åren, öppen syn på framtiden, vetskapen om att framtiden är mer oviss efter en skada, att sista året vara inställd på att det nog var sista året då glädjen hade tappats tidigare samt inställningen att golfsatsningen var en bonuschans från början. En deltagare sa angående synen på framtiden och avslut: ”Jag var ju öppen för det, absolut. Men jag trodde ju att jag skulle tävla”.

Tankar om yrke/utbildning. Detta tema innefattar vilka förberedelser respondenterna hade gjort gällande yrke/utbildning. Det kunde vara att de hade intresse för ett annat yrke, hade en medvetenhet om att de en dag ska studera eller hade erfarenhet från andra yrken och därför visste vad som väntade. En deltagare sa: ”Jag var nog alltid medveten om att när jag väl flyttar hem till Sverige vill jag skaffa mig en riktig utbildning och ett ”riktigt” jobb”.

Hjälpande känslomässiga reaktioner. Hjälpande känslomässiga reaktioner handlar om känslor som hjälpte till i avslutet, oavsett om de var negativa eller positiva. Negativa känslor såsom brist på motivation och glädje ansågs hjälpande för avslutet. Tillfredsställelse med golfkarriären var positiva känslor som ansågs hjälpande i avslutet.

Brist på motivation och glädje. Flera negativt laddade känslor kopplat till golfen framkom såsom exempelvis: brist på motivation, känslan att vara trött på de negativa delarna av golflivet, brist på glädje, inget sug efter golf och känslan av att det inte kändes värt det längre. Dessa negativa aspekter ansågs positiva i sammanhanget då de hjälpte till att göra det lättare att avsluta karriären. En respondent förklarade:

Det kändes självklart då. Jag hade bränt mitt krut, hade bränt pengar, hade bränt ett förhållande, kände att jag kom inte framåt med golfen och det bara liksom tog bort saker i livet som jag hade byggt upp.

Tillfredsställelse med golfkarriären. Ett tema, som togs upp av samtliga respondenter, var tillfredsställelse med golfkarriären. De var nöjda med golfkarriären, upplevde att de hade fått bevisa att de kan, hade uppnått mer än de drömt om, kände att de gett allt, kände att de hållit på länge med golf eller var tacksamma för allt de fått uppleva. En deltagare sa: ”Jag lämnade ändå med känslan av att ha gett allt. Den känslan har ju hjälpt”.

Identitet. Under temat identitet (till hur stor del deltagarna identifierar sig med golfen) framkom att både bred identitet och stark golfidentitet kunde hjälpa till vid avslut.

Bred identitet. Att via en bred identitet ha haft distans till golfen framkom som resurs. Detta visade sig genom att: inte se sig själv som ”endast” en golfare, omgivningen inte hade behandlat dem som golfare, de värdesatte sig själva som personer utanför golfen och såg inte livet som enbart inriktat på golf. En respondent pratade om omgivningens påverkan på identiteten på följande vis: ”Folket runt mig inte såg mig som en golfare. För mig var det ingen omställning i hur de såg på mig. Och det tror jag är viktigt”.

Stark golfidentitet. Stark golfidentitet som hjälpande faktor innefattar att vissa respondenter efter avslut fortfarande identifierade sig med golfen. Det kunde ske genom: att till viss del kunna ha kvar golfidentiteten i nuvarande jobb, vetskapen om att andra i närmiljön fortfarande vet att respondenten är duktig på golf eller att själv fortfarande vara involverad och aktiv inom golf på andra sätt. En deltagare nämnde:

Jag skulle ha svårt att sluta spela golf helt och hållet. Nej men jag känner mig fortfarande aktiv på ett sätt och tränar ju fortfarande. Jag vill ju fortfarande prestera. Så jag är fortfarande smygolfare ändå... så jag är fortfarande involverad i golf.

Hjälpsamma reflektioner. Detta tema innefattar egna reflektioner angående egna styrkor, insikter eller ett bredare perspektiv på golf vilka hjälpt i avslutet.

Egna styrkor. Detta tema rör styrkor som respondenten själv bedömde sig ha och som varit hjälpsamma i karriäravslutsprocessen. Exempel på dessa kunde vara: fokus på det som gäller i nuläget, lätt att anpassa sig, envishet, fokus på det positiva, att gå in i saker med låga förväntningar för att sedan bli positivt överraskad, ta saker som de kommer och gör det bästa av det. En respondent sa exempelvis:

Om jag bestämmer mig för något så gör jag det till 100 % och då har jag ju gjort jobbet nu till fullo och bestämt mig för det. Då är det som gäller. Jag är nog rätt bra på att titta framåt och inte bakåt.

Insikter. Flertalet insikter framkom som hjälpsamma. Det kunde vara: insikten om att nu är det något annat som gäller, jämförelser med scenarion som kunde varit värre i samband

med avslutet, insikter om hur man ska ta sig fram i den nya karriären eller insikter om att livet handlar om andra saker än golf. En jämförelse en respondent gjorde var:

Jag tror ju hellre att jag slutar på grund av skada än att jag suger. /.../ Jag slutar ju inte för att jag helt enkelt inte hanterat motståndet eller att jag inte kan prestera. Det tror jag nästan hade varit tuffare. Så sett tror jag, då hade jag nog valt en skada.

Bredare perspektiv på golf. Respondenternas reflektioner gällande deras breddade perspektiv på golf ansågs som hjälpande faktorer. Det kunde innefatta att de landat i att spela golf för skojs skull, reflektionen att prioritera golfen lagom mycket, reflektionen om att man kan vara kvar i golfen utan att tjäna pengar på den eller reflektionen att golffärdigheter och möjligheter finns kvar. En respondent sa: ”Jag vill fortfarande uppleva saker med golfen. Det kommer jag vilja länge. Det är bara frågan om vilken nivå och till vilket pris egentligen”.

Socialt stöd. Socialt stöd innefattar vilket stöd respondenterna upplevde sig ha av sin omgivning. De upplevde professionellt stöd inom idrotten samt stöd utanför idrotten.

Professionellt stöd. Professionellt stöd innefattade stöd från rådgivare och tränare.

En deltagare sa: ”Han [tränaren] är den som är hjälten i mitt liv kan jag säga. Vi hade frukostmöten två gånger i veckan i kanske två månaders tid. För att klara av avslutet liksom”.

Stöd utanför idrotten. Stöd från partner och familj nämndes som stöd utanför idrotten. En deltagare berättade om sin partners stöd:

Det är tur att man har en omgivning nära en som aldrig riktigt har... Min kille har ju aldrig brytt sig om jag spelar golf eller inte. Men hade du då haft människor där ditt värde... omgivningen också hade värderat dig kring det då hade det varit väldigt tufft.

Hjälpande faktorer efter avslut. Detta tema innefattar tillfälligheter och yttre faktorer som hjälpte till vid avslut.

Tillfälligheter. Ett jobberbjudande från en kontakt efter avslut och att en deltagare fick tillbaka sin partner i samband med avslut framkom som tillfälligheter som var hjälpsamma. En deltagare nämnde: ”När jag hade bestämt mig ringde jag alla vänner och sa att jag flyttar hem. En av dem återkom med ett jobberbjudande samma dag”.

Yttre faktorer. Detta tema innefattar yttre faktorer som hjälpte till i hanteringen av avslutet. Trivsel med jobb och kollegor samt att tiden går (frågorna minskade och det kändes inte lika färskt) nämndes som resurser. En deltagare berättade om trivsel som en resurs:

Jag trivdes på mitt jobb, med mina kollegor och det där som jag inte hade haft innan. Det gjorde att det var roligt att gå till jobbet. Jag fick liksom lite nytändning och nya vänner och sådär. Det underlättade ju definitivt.

Strategier

Denna kategori (se Bilaga 4) behandlar vilka strategier golfspelarna ansåg användbara i samband med ett karriäravslut. Strategierna som respondenterna uttryckte delades in i fem övergripande teman: förberedelse, hitta nya sysselsättningar, dra nytta av golfkarriären, socialt stöd samt optimistiskt synsätt till livet efter golfkarriären.

Förberedelse. Förberedelse innefattar strategier som handlar om att förbereda sig praktiskt respektive mentalt inför karriäravslut.

Praktisk förberedelse inför avslut. Att ha framförhållning och fundera ut någon form av plan i förväg lyftes fram av samtliga respondenter. Andra strategier som framkom var att studera vid sidan av golfspelandet, undvika oviss ”vakuumtid”, om möjligt inte sluta förrän det finns ett alternativ, trappa ner gradvis med golfspelandet, praktisera på olika jobb och prova olika saker för att hitta vad det nya ska vara att lägga drivkraften i. En respondent sa:

Ha det i åtanke och kanske, plugga lite under tiden /.../ om man ändå har tiden. Att göra det samtidigt och inte bli sittande ett par år och fundera utan ha en plan. Planera för det, fundera på vad mer man vill göra och inse liksom att /.../ det finns så mycket annat roligt att göra mer än att spela golf och du kan göra så mycket med din golf än att vara ute och tävla om det inte lossnar.

Mental förberedelse inför avslut. Strategier som handlar om att mentalt förbereda sig inför avslut var något som framkom. Att se det som nästa steg att fundera över livet efter avslut, oavsett vilken fas man är i, då vad som helst kan hända (till exempel skador) rekommenderades. Att fundera på vilket håll man vill gå på sikt för att veta var man är på väg, att förbereda sig på att hantera tomrummet och kämpa på tills avslutsbeslutet känns okej var andra strategier som framkom. En respondent sa:

Tänk på det, planera. Det är precis som att; då har man misslyckats, men det är ju nästa steg. /.../ Det är absolut det rådet, att inte se det som... För så kan man känna när man spelar att man nästan inte ville tänka på det för att ”det är bara om jag misslyckas som jag behöver tänka på det” men det behöver det ju inte vara. Du kan ju bli skadad eller att det finns så dåligt med tävlingar och jag vill inte flytta till USA eller att man inte tycker det är kul längre.

Hitta nya sysselsättningar. Att hitta nya sysselsättningar handlar om att bredda sin identitet, studera eller jobba samt hitta andra intressen än golf.

Bred identitet. Genom att inte se sig själv ”endast” som golfare samt att utveckla andra värderingssystem för att värdera sig mer än som golfspelare framkom som strategier för att ha en bred identitet. En deltagare sa: ”/.../ om man bara är ganska bred i sina intressen från början /.../ och inte ser sig själv som endast en golfare. Det tror jag är en jättefördel”.

Utbildning och jobb. Flera strategier framkom inom utbildning och jobb däribland: läste utbildning, ringde kontakter, skrev högskoleprovet, började föreläsa och såg till att ha jobb. En respondent sa:

Jag hade löst så att jag hade ett jobb och visste vad jag skulle göra. Jag har liksom inte gått hemma och ”vad ska jag ta mig för nu”. Jag började ju jobba med en gång. /.../ Så jag visste ju hela tiden. Så på så sätt hade jag ju sett till att jag inte skulle gå arbetslös eller sysslolös.

Andra intressen. Att hitta andra intressen framkom genom att: se till att fylla tiden, hålla sig sysselsatt, hitta på nya projekt som upplevdes värdefulla, titta på andra saker att göra istället, prova på aktiviteter utanför idrotten och att vara bred i sina intressen. En deltagare sa:

Jag började dansa salsa och ja, började titta på helt andra grejer. Sånt som jag kände att, jag har bara hållit på med idrott, det kanske är dags att se något annat nu. Nu har jag bra läge. Och det var rätt skönt.

Dra nytta av golfkarriären. Detta tema handlar om att dra nytta av golfkarriären genom att reflektera kring egenskaper och färdigheter från golfen, se golfen som en dörröppnare för nya möjligheter eller att fortsatt ha ett yrke inom golfen.

Egenskaper och färdigheter från golfen. Att reflektera kring nyttan av egenskaper och färdigheter från golfen upplevdes som en givande strategi, till exempel att erfarenheter från den professionella golfkarriären kan vara en fördel i rekryteringssammanhang och inom arbetslivet. En respondent sa:

Du har ju alltid det som en positiv grej, att du har spelat som professionell golfare. /.../ du kommer alltid bli rekryterad före någon annan om du har samma grejer om du har varit en professionell idrottsman. För det visar att du har drivet, du har viljan, du har allt det där som den andra personen kanske inte har. Att se det som en fördel.

Andra hjälpande insikter nämndes, däribland att i efterhand se positivt på den personliga utvecklingen från det jobbiga i karriäravslutsprocessen och att kunna hjälpa andra utifrån dessa erfarenheter.

Golfen som dörröppnare. Att använda golfen som dörröppnare framkom genom strategierna att utnyttja sina kontakter, använda golfen i nuvarande yrke med exempelvis kunder samt se golfen som en tillgång vilken ofta öppnar dörrar. En deltagare sa:

Jag har fått erbjudande om både det ena och det andra genom åren. Alla har inte varit intressanta men man får ju ändå möjligheter... alltså det öppnas ju dörrar... golfen är alltid bra att ha, även i fortsättningen i yrket. /.../ Golfen kan jag utnyttja så det är ovärderligt också. Det är kanon.

Fortsatt yrke inom golf. Att fortsatt arbeta inom golf och därmed använda sina golfkunskaper i yrket framkom som en hjälpande strategi. En respondent beskrev:

Det roliga för mig är ju att... i mitt jobb kan jag fortfarande gå ut och ge en clinique eller en lektion /.../ det gäller ju att hitta den stunderna där man faktiskt känner att man får dela med sig för det är ju det det handlar om. Man får dela med sig av det man är bra på.

Socialt stöd. Socialt stöd som strategi handlar om att påverka stödet från omgivningen i den mån man kan. Underliggande teman som framkom var att inse vikten av att ha vänner och bra stöd i sin omgivning, behålla kontakter med golfvänner eller att få praktiskt stöd.

Vikten av att ha vänner. Att vara medveten om att omgivningen spelar stor roll, se till att omge sig med folk som accepterar avslutet och behandlar en bra, att hitta äkta vänner som värderar efter personlighet och ej prestation framkom som strategier. En deltagare sa: ”Se till att du omger dig med folk som accepterar det /.../, jag tror omgivningen spelar stor roll”.

Behålla kontakt med golfvänner. Att hålla kontakt med golfvänner ansågs vara en hjälpande strategi. En deltagare sa angående golfvänner: ”Jag har ju kontakt med dem och många caddies också. Nu är det ju mer att man har kontakt med de man väljer. Istället för samma 300 som man reste med varje vecka”.

Praktiskt stöd. Detta tema handlar om att ta hjälp för praktiskt stöd som hjälpande strategi. En respondent beskrev vikten av detta stöd på följande vis:

Jag kontaktade min tränare och så sa jag: Vi måste sitta och snacka lite. Och så började vi spåna och så. /.../ Vi gick vidare och pratade om vad vi kunde använda all kompetens till. I andra sammanhang. Och hittade idéer och utvecklade idéer och liksom hittade ett annat sätt att jobba. /.../ Vi hade frukostmöten två gånger i veckan i kanske två månaders tid.

Optimistiskt synsätt till livet efter golfkarriären. Genom att se fördelarna med framtiden och acceptera nuläget framkom temat att ha ett optimistiskt synsätt till framtiden.

Fördelar med framtiden. Att se fördelarna med framtiden kunde göras genom att uppmärksamma att det finns andra roller, yrken och möjligheter inom golfen. Andra strategier var att identifiera att det finns många andra roliga utmaningar i livet än att tävla i golf och att man kan träna, förbättra sig och utnyttja sin tävlingsinstinkt inom alla yrken. Till sist framkom att njuta av att inte behöva göra de negativa sakerna som kom med golflivet som en hjälpande strategi. Detta beskrevs av en respondent på följande sätt:

Jag tror det gäller att faktiskt fokusera på det som är positivt med bytet istället för att faktiskt deppa över det negativa. Jag tar nog hellre att slippa packa väskan varje vecka istället för att följa solen runt jorden om man ser det så.

Acceptans. Temat acceptans handlar om att acceptera nuläget; att tillåta sig må som man mår genom avslutsprocessen utan att stöta bort känslor och att vänja sig vid de nya förutsättningarna. Det kunde handla om att acceptera att ingenting kanske kommer leva upp till adrenalinkicken, att värdesätta andra saker i livet samt att man inte måste ha ett tydligt mål/syfte med allt. En respondent betonade vikten av att acceptera beslut och titta framåt: ”Att gilla läget och säga att: nu är det här och de här besluten som gäller så nu kör vi på det här”.

Diskussion

Syftet med studien var att studera före detta professionella golfspelares upplevelser av sitt karriäravslut. För att besvara syftet ställdes följande frågeställningar: Vilka barriärer upplevde golfspelare i samband med karriäravslutet? Vilka resurser upplevde golfspelare i samband med karriäravslutet? Vilka strategier identifierade golfspelare som användbara i

samband med karriäravslutet? I följande diskussion diskuteras de teman som var mest framstående. Flera av de teman som framkom förekom både som barriär och resurs och därav diskuteras inledningsvis barriärer och resurser tillsammans. Därefter diskuteras de strategier som framkom.

Ett tema som framkom i föreliggande studie, som visade sig vara både en barriär och en resurs i samband med avslutet, var identitet. Att gå från att ha en stark golfidentitet under karriären till en mer oklar identitet efter avslutet framkom som en barriär. Dock upplevdes golfidentitet även som en resurs eftersom respondenter fortfarande på olika sätt upplevde det värdefullt att vara bra på golf efter karriäravslutet. Det framkom även att en bred identitet kunde upplevas som en resurs. En bred identitet och därmed ha distans till golfen ansågs som en fördel genom att kontrasten då inte blev lika stor från att spela golf till att inte spela. Brewer et al. (1993) menar att samma erfarenhet kan fungera både som en barriär och som en resurs beroende på situation. De nämner bland annat idrottsidentitet som vanligtvis är en viktig resurs för en idrottare under toppen av karriären men kan bli en barriär i anpassningen till livet efter idrottskarriären (Brewer et al., 1993). Samma resultat framkom i föreliggande studie genom att exempelvis en respondent hade haft stark idrottsidentitet hela golfkarriären men fann det som en stor barriär efter avslut. Det vill säga, samma tema förändrades från resurs till barriär *vid olika tidpunkter och faser i livet*. Förutom att resultaten i föreliggande studie gällande identitet går i linje med resultaten av Brewer et al. (1993), framkom ytterligare aspekter som skiljer sig något från tidigare resonemang. Exempelvis såg en respondent, efter karriäravslutet, den minskade idrottsidentiteten som en barriär men såg samtidigt att denne i sitt nya jobb inom golfen fortfarande kunde ha kvar en del av idrottsidentiteten och till viss del ha möjligheten att dela med sig av sin golfkunskap som en resurs. Det vill säga, temat idrottsidentitet upplevdes inte olika vid olika tillfällen, enligt Brewer et al (1993), utan som både en barriär och en resurs för samme respondent *under samma tidsperiod och fas i livet*. Vissa av respondenterna såg att ha en bred identitet som en viktig resurs som bidrog till distans till golfen och en lättare och mer effektiv hantering vid avslut. Effektiv hantering var enligt Athletic Transition Model (Stambulova, 2003) lika med en lyckad övergång. Andra såg idrottsidentiteten, det vill säga *motsatsen till bred identitet*, som en resurs efter avslut på det sättet att de själva fortfarande identifierade sig med golf på olika sätt. Det vill säga, både bred identitet och idrottsidentitet kunde användas som resurser efter avslut trots att de är varandras motsatser. Att hög grad av idrottsidentitet bidrar till mindre positiva reaktioner till karriäravslutet och till mer problem i anpassningsprocessen är ett vanligt förekommande resultat i tidigare forskning (Alfermann et al., 2004). Föreliggande studie går i i linje med dessa resultat. Resultaten från föreliggande studie går i linje med tidigare forskning (Park et

al., 2012; Martin et al., 2014; Stambulova et al., 2009; Alfermann & Stambulova, 2007; Lally, 2007; Lavalley and Andersen, 2000; Douglas & Carless, 2009; Grove et al., 1997; Cecic' Erpic et al., 2004; Alfermann et al., 2004) gällande att identitet verkar vara en viktig faktor vid avslut.

I föreliggande studie framkom att omständigheterna vid avslutet var en faktor som både kunde försvåra och underlätta hanteringen av karriäravslutet. Majoriteten av respondenterna upplevde en brist på frivillighet i beslutsfattandet gällande avslutet. Detta ansågs som en barriär eftersom respondenterna upplevde att de delvis inte hade valet själva. De upplevde att deras beslut påverkades av exempelvis dåligt tävlingsschema, skada, partners åsikt, ekonomi eller familjesituation. Det blir här tydligt att idrottare upplever andra icke-idrottsliga krav och övergångar parallellt med idrottskarriären, vilket The Developmental Model av Wylleman och Lavalley (2004) uppvisade. Hänsyn till partner och familjesituationen passar exempelvis väl in i psykosocial nivå och sker parallellt med avslutningsfasen under idrottslig nivå i Wylleman och Lavalley's The Developmental Model (2004). Samtidigt som ovan nämnda respondenter upplevde bristen på frivillighet i avslutet som en barriär framkom även en annan aspekt av detta. Bristen på frivillighet i beslutsfattandet kunde nämligen av samma respondenter även anses som en resurs eftersom de, ur golfsynpunkt, dåliga förutsättningarna ansågs hjälpande att ta beslutet att avsluta karriären. Det vill säga att samma erfarenhet upplevdes både som en resurs och en barriär vid *samma tidpunkt och i samma situation*. Detta resultat är, i enlighet med diskussionen kring identitet, en intressant aspekt på att samma erfarenhet kan fungera både som barriär och resurs *beroende på situation*. I detta fall i föreliggande studie kunde alltså samma erfarenhet, frivillighet i avslutet, fungera som barriär och resurs *samtidigt i samma situation*. Frivillighet i avslutet har lyfts fram som en hjälpande faktor i tidigare forskning (Park et al., 2012; Stambulova et al., 2009; Martin et al., 2014; Alfermann & Stambulova, 2007; Raabe et al., 2017; Lavalley and Andersen, 2000; Cecic' Erpic et al., 2004). Det finns dock forskare som menar att idrottare som avslutar sin idrottskarriär utifrån egen vilja inte nödvändigtvis får ett effektivt karriäravslut (Kerr & Dacyshyn, 2000), vilket är intressant då resultaten från föreliggande studie identifierat frivillighet både som resurs och barriär. En intressant diskussion är i detta sammanhang var gränsen för frivilligt avslut och tvingat avslut går. Förutsättningarna kan ju anses vara relativt ohållbara men det beror således på vad de jämförs med. I många fall finns förmodligen någon form av möjlighet till fortsättning av golfkarriären trots att förutsättningarna är försämrade. Exempelvis om en spelare efter skada ej har möjlighet att träna lika mycket som tidigare men fortfarande skulle ha möjlighet att vara konkurrenskraftig på en lägre nivå, räknas det då som ett tvingat och ej frivilligt avslut om

spelaren inte har möjlighet att spela på den högre nivån men väljer att avstå den lägre? Även Kerr och Dacyshyn (2000) diskuterar denna fråga då de menar att deras resultat tydde på att skillnaden mellan frivilligt och ofrivilligt avslut var oklar. Martin et al. (2014) menade att idrottare som slutade frivilligt rapporterade en ökning av livstillfredsställelse. Detta är svårt att uttala sig om utifrån resultaten från föreliggande studie då det är mycket svårt att avgöra när ett avslut är tvingat eller frivilligt.

Ett tydligt tema i resultaten från föreliggande studie var förberedelse. Detta tema hade påverkat samtliga respondenter på ett eller annat sätt i karriäravslutsprocessen. Brist på både praktisk och mental förberedelse framkom som barriärer och både praktisk och mental förberedelse framkom som resurser. Brist på praktisk förberedelse framkom av flera respondenter exempelvis genom att inte ha någon klar plan för framtiden vilket var en försvårande faktor. Brist på mental förberedelse kunde yttra sig genom att ha underskattat kraven i övergången vilket ledde till en chock att avslutet var påtagligt jobbigt. Praktisk förberedelse kunde handla om att ha planerat framtiden efter avslut vilket underlättade hanteringen av karriäravslutet. Mental förberedelse yttrade sig genom att vara medvetet eller omedvetet inställd på avslut eller att ha tankar om yrke/utbildning vilket var underlättande. Förutom tankar om yrke/utbildning framkom att några av respondenterna hade viss erfarenhet från annat yrke eller utbildning vilket också underlättade mentala förberedelsen inför avslut då de visste vad som väntade. Erfarenheten av tidigare yrke/utbildning kan mycket väl sättas in i akademisk/yrkesmässig nivå i The Developmental Model av Wylleman och Lavallee (2004), vilken visar idrottares icke-idrottsliga faser som pågår parallellt med idrottandet. Majoriteten av respondenterna hade på ett eller annat sätt förberett sig mentalt, antingen medvetet eller omedvetet. Resultaten visar på komplexiteten i karriäravslutet som övergång och att det är tydligt att karriäravslutet bör ses som en *process* vilket även Stambulova (2003) menade i samband med The Athletic Transition Model. Torregrosa et al. (2004) menade att karriäravslutet är sett som mycket mindre problematiskt när det planeras som en process jämfört med en händelse. Resultaten visar också på att det inte behöver vara stor skillnad mellan två scenarion och spelarnas situationer i själva avslutsmomentet men att små skillnader kan göra stor skillnad i hur hanteringen och utfallet blir. I ena fallet hade en spelare inga planer men en nyfikenhet på ett yrke vilket räckte för att komma vidare. I andra fallet räckte det med att inte vara tillräckligt förberedd i kombination med att underskatta kraven som ställts efter avslut (brist på både praktisk och mental förberedelse) för att hamna i ineffektiv hantering vilket, enligt The Athletic transition Model (Stambulova, 2003) kan leda till svåra konsekvenser på lång sikt. I resultaten från föreliggande studie framträder förberedelse inför avslut som en viktig faktor, vilket går i linje med tidigare forskning

(Stambulova et al., 2009; Park et al., 2012; Alfermann & Stambulova, 2007; Grove et al., 1997). Alfermann et al. (2004) menade att förberedelse inför karriäravslutet bidrog till betydligt bättre betydligt bättre kognitiv, känslomässig och beteendemässig anpassning. Enligt resultaten i föreliggande studie behöver det nödvändigtvis inte vara en strukturerad plan men det är rimligt att anta att någon form av förberedelse bör finnas.

Socialt stöd var ytterligare ett tema som i föreliggande studie framkom både som barriär och som resurs. Brist på socialt stöd framkom som barriär och socialt stöd som resurs. Både socialt stöd och bristen på socialt stöd visade sig både i idrottslig och icke-idrottslig kontext. Park et al. (2012), Stambulova et al. (2009), Alfermann & Stambulova (2007), Lavalley and Andersen (2000) och Raabe et al. (2017) nämner alla socialt stöd som en viktig resurs för idrottare vid karriäravslut. Resultaten från nuvarande studie går i linje med detta resonemang då stöd från partner, familj, tränare och professionell rådgivare nämndes som hjälpande faktorer. Stambulova et al. (2009) menar att idrottare upplever socialt stöd från signifikanta andra som den viktigaste resursen i början och i slutet av karriären. Genom föreliggande studie kan ingen slutsats dras om huruvida respondenterna upplevde socialt stöd som resurs var viktigare i slutet av idrottskarriären jämfört med andra tidpunkter under karriären. Dock framkom det att brist på socialt stöd var en barriär i samband med avslut av karriären. En deltagare beskrev att ej ha människor att träffa på kvällarna efter flytt hem till Sverige som en barriär och brist på socialt stöd. Ingen av deltagarna i denna studie upplevde ett organisatoriskt stöd. En respondent beskrev en stark avsaknad av stöd från landslagsledning, även om denne hade varit en stor del av dess verksamhet i flertalet år. Bristen på socialt stöd var påtaglig trots att egna initiativ till försök togs. Detta går i linje med det som Alfermann och Stambulova (2007) skriver om att organisatoriskt stöd vanligtvis är som störst när idrottare är på toppen av dess karriär och att det kraftigt sjunker när idrottare slutar med idrotten. Rekommendationen från Stambulova et al. (2009) är istället att idrottsorganisationer bör ge mer stöd till idrottare under sitt avslut från sin idrott. Sociala resurser såsom service från idrottsrörelsen kring civila karriären kan vara till stor hjälp i karriärövergångsprocessen, enligt Alfermann och Stambulova (2007).

Ett intressant resultat från föreliggande studie rörde hjälpande känslomässiga reaktioner som resurs. Det framkom att brist på motivation och glädje respektive tillfredsställelse med golfkarriären båda ansågs som hjälpande känslomässiga reaktioner trots att de är varandras motsatser. Att vara trött på golf är en negativ känsla, men rapporterades som hjälpande i karriäravslutsprocessen av tre av fem respondenter. Samtidigt framkom det hjälpande att på något sätt känna tillfredsställelse med golfkarriären, vilket är en positiv känsla. Samtliga fem respondenter rapporterade att de kände sig tillfredsställda med karriären

på olika sätt vilket tyder på att det verkar vara en viktig faktor. Detta går i linje med resultaten från studien av Cecic' Erpic et al. (2004) som visade att deltagarnas uppfattning av tillfredsställelse med idrottskarriären var en av de faktorer som avgjorde deltagarnas effektivitet av karriäravslutshandlingen. Lavalley and Andersen (2000) nämnde även tillfredsställelse med golfkarriären, som något som uppmärksamhet bör riktas mot när hänsyn tas till vilka interventioner som ska användas i arbetet med karriäravslutet. Resultaten från föreliggande studie lyfter fram den intressanta aspekten att även negativa känslomässiga reaktioner kan vara hjälpsamma. Detta på grund av att det upplevs lättare för golfspelarna att lämna golfkarriären och att se fördelar med det nya livet. Även om det kan upplevas som jobbigt med negativa tankar och känslor i början av en karriäravslutsprocess, kan det alltså argumenteras att de kan vara hjälpsamma. Känslors påverkan på karriäravslutets effektivitet i olika tidsperspektiv vore intressant att studera vidare i framtida forskning.

Ovanstående teman handlar om resurser och barriärer. Dessutom framkom teman vad gäller strategier som respondenterna identifierade som användbara. Ett tydligt mönster var att samtliga respondenter ansåg förberedelse inför avslut som en viktig och avgörande faktor för hur karriäravslutet upplevdes vilket tidigare nämnts. Samtliga deltagare rekommenderade att ha framförhållning och fundera ut någon form av plan i förväg som en användbar strategi. Detta trots att endast en av respondenterna själv hade gjort en medveten plan i förväg gällande tiden efter avslut innan de själva stod inför beslutet att sluta. Detta tyder på behovet att medvetandegöra vikten av förberedelse för aktiva golfspelare. Resultaten från föreliggande studie går i linje med rekommendationen av Stambulova et al. (2009) om att idrottare bör söka efter balans mellan nuvarande krav och förväntade framtida krav och förbereda sig inför sitt karriäravslut. Att, själv eller via tränare, föräldrar eller professionella rådgivare, öka medvetenheten om kommande krav och de resurser/strategier som krävs för att klara dem bör bidra till att idrottare förbereds i tid och till att förebygga idrottarens krisövergångar. Krisövergångar kunde genom "kostnader" för misslyckade att hantera övergången enligt The Athletic Transition Model (Stambulova, 2003) leda till allvarliga konsekvenser.

Under temat hitta nya sysselsättningar framkom strategier som att ha en bred identitet, göra åtgärder inom utbildning och jobb samt hitta andra intressen. Ett vanligt förekommande övergripande mönster här var att majoriteten av respondenterna höll sig sysselsatta. Detta för att ha något att fokusera på, fylla tiden, känna meningsfullhet i något annat, vidga sina vyer och därmed bredda sin identitet. Att ha ett nytt fokus efter karriäravslutet är enligt Lavalley och Andersen (2000) en viktig faktor att rikta uppmärksamhet på i karriäravslutsprocessen. Som tidigare nämnts framträder en bred identitet som en viktig faktor för karriäravslutet. I föreliggande studie berättade en av respondenterna, som ansåg sig haft stark idrottsidentitet

under karriären, att denne inte var beredd på att identitetsförändringen skulle vara så svår och hade därmed inte förberett sig. Stambulova (2000; ref i Stambulova, 2003) nämner idrottares låga medvetenhet om krav i en övergång samt oförmåga att analysera övergångssituationen och ta bra beslut som exempel på anledningar till ineffektiv hantering. Dessa anledningar tycks stämma väl i respondentens fall. Det är möjligt att Lalys (2007) rekommendation att förebyggande aktivt förminska idrottsidentitet innan karriäravslut skulle varit en lämplig strategi för respondenten. Detta för att undvika en ineffektiv hantering och krisövergång, vilka visats i The Athletic Transition model av Stambulova (2003).

Ett annat intressant tema som framkom var att dra nytta av golfkarriären. Bland annat framkom att synliggöra egenskaper och färdigheter från golfkarriären som kan användas i andra kontexter som en användbar strategi. Dessutom kunde golfen användas som dörröppnare genom användande i nytt yrke och genom utnyttjande av kontakter från golfen. Att dra nytta av karriären genom fortsatt yrke inom golf var också en möjlighet som användes som strategi. Enligt Alfermann och Stambulova (2007) kan stärkande av de individuella färdigheterna hjälpa idrottare att lyckas med en hälsosam anpassning. På samma sätt menade Park et al. (2012) att överförbara kvalitéer som idrottaren besitter, vilka kan komma till användning i andra sammanhang, bör betonas i en rådgivningsprocess. Stambulova (2003) nämnde bland annat utbildning i överföringsbara förmågor som en krisförebyggande intervention vilken, enligt The Athletic Transition Model, är effektiv före eller i början av karriärövergången. Även Lavalley och Andersen (2000) nämnde förståelse för, och användning av, överföringsbara förmågor som en viktig faktor. Med bakgrund av ovanstående resonemang verkar det som att golfspelare, och idrottare i allmänhet, utvecklar överföringsbara förmågor vilka är användbara i kommande yrken. Enligt resultaten från föreliggande studie verkar det som att reflektionen och vetskapen om att så är fallet till störst del kommer efter att idrottskarriären är avslutad. Att synliggöra dessa överföringsbara förmågor och nyttan av dem tidigare, via till exempel före detta professionella golfspelare, professionella rådgivare eller idrottsliga organisationer, medan golfspelare är aktiva bör vara något som skulle kunna hjälpa dem inför deras karriäravslut och i livet efter karriären. De skulle även kunna ha nytta av att vetskapen om överföringsbara förmågor och dess nytta lyfts fram under deras aktiva golfkarriärer då vetskapen om att golfkarriären även är yrkesförberedande kan anses gynnande.

Socialt stöd framkom som tema även under strategier. Det handlade om att påverka stödet från omgivningen i största möjliga mån. Det kunde göras genom att inse vikten av att ha vänner och bra stöd i sin omgivning, behålla kontakter med golfvänner eller att få praktiskt stöd. Att socialt stöd framkom i föreliggande studie både som barriär, resurs och strategi tyder

på att det är en viktig faktor vilket, som tidigare nämnts, även framkom i tidigare forskning (Stambulova et al., 2009; Raabe et al. (2017).

Under temat optimistiskt synsätt till livet efter golfkarriären framkom strategier som att se fördelar med framtiden samt acceptans. Att se fördelar med framtiden kan liknas med positiv omvärdering. Det innebär att se möjligheterna med saker, i detta fall se ljust på framtiden gällande de förutsättningarna som råder. Acceptans handlade om att acceptera nuläget som det är. Detta går i linje med resultaten från studien av Grove et al. (1997) vilka visade att acceptans och positiv omvärdering var två av de mest frekvent använda strategierna hos deras deltagare. Även Alfermann et al. (2004) fann acceptans av verkligheten efter karriäravslut som den mest använda strategin hos deltagarna i deras studie.

Metoddiskussion

För att besvara studiens syfte och frågeställningar genomfördes en kvalitativ studie med hjälp av en halvstrukturerad intervjuguide (Hassmén & Hassmén, 2008). Denna metod ansågs mest lämplig eftersom syftet och frågeställningarna kräver fördjupade och utvecklade svar. Intervjuguiden testades inte genom en pilotintervju vilket är en brist. En pilotintervju kunde blottat svagheter och svårigheter med instrumentet och proceduren, vilket kunde åtgärdats innan första intervjun ägde rum. Dock framkom inga svårigheter under de första intervjuerna och mallen bedömdes därför fungera väl. Intervjuguiden var uppbyggd så att huvudfrågorna ställdes i tidsordning. Detta för att karriäravslutet är en process och genom att ställa frågor både om tiden innan, tiden vid och tiden efter själva avslutsmomentet var syftet att få med hela processen. Genom att ställa öppna frågor kring dessa tidsperioder där respondenterna fritt fick berätta om hur de upplevdes, istället för att fråga om specifika barriärer, resurser och strategier, anses frågorna neutralt ställda. Genom att ha tidsperioderna som utgångspunkt öppnades det upp för respondenterna att svara fritt vilka försvårande faktorer, underlättande faktorer de upplevde samt hur de hanterades. Dessa nämnda saker anses vara en styrka för studiens intervjuguide.

Fördelar med urvalet var att deltagarna representerade internationell nivå på ett bra sätt då det fanns kriterier att de skulle ha spelat ett visst antal år på högsta eller hög internationell nivå. Något som kan ses som både en styrka och en svaghet gällande respondenterna i studien är att det skiljer mycket mellan deras olika förutsättningar. Dels har män och kvinnor olika förutsättningar vad gäller prispengar, familjeförberedelser och konkurrens. Dessutom kan det skilja mycket på förutsättningar även om golfspelare kommer från samma tävlingsnivå. De kan ha olika förutsättningar vad gäller exempelvis prispengar och uppmärksamhet (offentligt och i media) beroende på om det exempelvis är en toppspelare eller inte. Dessa är exempel på förutsättningar som kan påverka vid karriäravslut. Att det

skiljer mycket mellan förutsättningarna för deltagarna och deras olika situationer kan göra det svårt att jämföra resultaten. Dock kan samma faktum även argumenteras som en styrka då det just för att förutsättningarna är olika kan vara intressant att se om det trots allt finns likheter i upplevelsen och hanteringen av avslutet. Urvalsgränsen att det skulle ha gått minst ett år sedan avslut gjordes sattes dels på grund av att karriäravslutet är en process som sträcker sig även efter själva avslutsmomentet. En annan anledning var att golfspelaren skulle ha fått tid att reflektera kring karriäravslutet i efterhand och ytterligare en anledning var att det fanns en risk att golfspelaren mått dåligt en tid efter karriäravslutet och därför behövde ha fått tid att genomgå det.

Det kan även anses både som en svaghet och en styrka att karriäravslutet upplevdes olika svårt att hantera för olika respondenter. Då denna studie inte studerade barriärer, resurser och strategier i förhållande till kvaliteten av karriäravslutet, det vill säga hur lätt eller svårt respondenterna hade att hantera avslutet, betyder det att det i denna studie fanns en blandning mellan de som inte upplevde några större svårigheter att hantera avslutet och de som upplevde betydligt större svårigheter att hantera det. För att ta hänsyn till denna aspekt skulle en undersökning kunna göras på förhand som mäter upplevelsen av kvaliteten på avslutet och därefter skulle urvalet kunna göras. Till exempel att välja ut de som upplevde större svårigheter i karriäravslutet. Dock behöver inte blandningen av respondenternas upplevelse av kvaliteten i karriäravslutet ses som en nackdel utan skulle även snarare kunna ses som en fördel just för att samla in olika typer av upplevelser.

Att respondenterna använt sig av retrospektion för att besvara frågorna kan ses som en svaghet då det inte är omöjligt att minnesfel vid återberättande kan förekomma. Dock kan retrospektionen även ses som en fördel då den ger möjlighet att ta reda på hur respondenterna i efterhand ser på tiden som var och vad de baserat på deras erfarenheter skulle rekommendera andra. Faktumet att karriäravslutet är en process gör det svårt att undersöka då barriärer, resurser och strategier kan upplevas olika beroende på fas. Det går därför inte att uttala sig om vilka resurser och strategier som användes i vilket läge. För att göra det skulle en longitudinell studie behövas.

En styrka med studien är att intervjuerna utfördes av samma person. Detta minskar risken för att proceduren kring intervjuerna skilde sig åt. Att intervjuerna genomfördes av endast en person kan dessutom tala till studiens fördel då respondenten kan ha känt sig tryggare och inte underlägsen jämfört med om det hade varit fler intervjuare. Detta kan ha påverkat svaren till att bli mer utförliga. En svaghet med studien är att det bara är en person som tolkat och kategoriserat informationen från respondenterna. För att öka den interna reliabiliteten/pålitligheten kunde fler tolkare använts (Hassmén & Hassmén, 2008).

Indelningen av informationen upplevdes i vissa fall som svår att göra framför allt då gränsen mellan resurs och strategi ibland kan anses svår att dra.

Implikationer

Utifrån resultaten i föreliggande studie kan det argumenteras för att golfspelare bör ha karriäravslutet i åtanke och förbereda sig inför det under pågående karriär. På grund av förutsägbarheten i den normativa övergång som karriäravslutet är finns förutsättningarna för att förbereda sig både praktiskt och mentalt i förväg. Golfspelare rekommenderas att ha en reservplan för livet efter golfkarriären oavsett vilken fas golfspelaren är i då det kan finnas flera, mer eller mindre frivilliga, orsaker till karriäravslut. Golfspelare rekommenderas även att försöka förutspå förväntade framtida krav för att kunna utveckla nödvändiga resurser och strategier att hantera dessa. Genom att öka medvetenheten om kommande krav och de resurser/strategier som krävs för att klara dem kan golfspelare förberedas i tid vilket bidrar till att förebygga kriser i samband med karriäravslutet. Dessutom rekommenderas tränare, föräldrar och idrottspsykologiska rådgivare att hjälpa till att öka medvetenheten rörande om krav, resurser, barriärer och strategier i samband med karriäravslutet. Golforganisationer (till exempel tourer, golfförbund, golfklubbar och föreningar) bör också erbjuda stöd till golfspelare i samband med karriäravslutet. Att hitta nya sysselsättningar, såsom exempelvis att hitta andra intressen kan både hjälpa till att hitta nytt fokus efter idrottskarriären och till att bredda sin identitet vilket framkom som hjälpande strategier i denna studie. Det rekommenderas att ha en bred identitet även under den aktiva golfkarriären. Ytterligare en rekommendation är att synliggöra överföringsbara egenskaper och färdigheter från golfkarriären, vilket är en del i att dra nytta av golfkarriären. Att öka medvetenheten om dessa förmågor samt att använda golfen som dörröppnare kan vara bra att ha med sig både under golfkarriären och efter dess slut. Slutligen rekommenderas även att vara medveten om omgivningens påverkan. Golfspelare kan såväl under golfkarriären samt i samband med avslut omge sig med människor som ger värdefullt socialt stöd. I föreliggande studie upplevdes det som värdefullt att få stöd där skillnad gjordes på person och prestation.

Framtida forskning

Utifrån resultaten i föreliggande studie vore det intressant att mer djupgående studera huruvida, och i vilken utsträckning, samma erfarenhet kan fungera både som barriär och som resurs samtidigt. Något annat som kan studeras vidare i framtida forskning är var gränsen för frivilligt avslut och tvingat avslut går för att kunna avgöra vad frivillighet till avslut har för påverkan på hanteringen av karriäravslutet. Urvalet till föreliggande studie tog inte hänsyn till om respondenterna upplevde karriäravslutet som en effektiv eller ineffektiv övergång. Det vore därför intressant att studera barriärer, resurser och strategier i förhållande till kvaliteten

av karriäravslutet för att kunna diskutera, exempelvis, en strategis effektivitet. I framtida studier skulle ett urval kunna genomföras baserat på till vilken grad deltagarna uppfattade svårigheter i karriäravslutet och hanteringen av detta. För att kunna uttala sig om vilka barriärer som upplevs samt vilka resurser och strategier som används i vilket läge under karriäravslutsprocessen skulle fler longitudinella studier behövas. Då det är tydligt att karriäravslutet är en process belyses behovet av longitudinella studier. Det vore även intressant att studera karriäravslutet via kvantitativ metod. Trots att karriäravslutet i och med dess process och komplexitet lämpar sig väl för kvalitativa studier skulle kvantitativ metod kunna bidra på andra sätt. En kvantitativ metod skulle kunna ge mer tydliga samband mellan exempelvis upplevd kvalitet av karriäravslutet och resurser, barriärer och strategier. Det skulle vara intressant att se om vissa strategier var mer framstående än andra och jämföra mellan olika grupper. Att använda sig av större urval ökar även sannolikheten att kunna generalisera resultaten till andra individer (Mitchell & Jolley, 2013). Andra grupper som vore intressanta att studera för att se om det finns skillnader i upplevelsen av barriärer, resurser och strategier är manliga golfspelare jämfört med kvinnliga golfspelare eller individer i olika åldrar.

Konklusion

Resultaten i föreliggande studie visade sig till stor del gå i linje med tidigare forskning och belyser vikten av exempelvis förberedelser, bred identitet och socialt stöd. Resultaten belyser även komplexiteten av karriäravslutet. Bland annat kunde flera teman upplevas som både en resurs och barriär; såväl som vid samma tidpunkt som vid olika faser i karriäravslutsprocessen. Att exempelvis inte kunna fatta beslut om sitt karriäravslut till fullo på egen hand identifierades, i enlighet med tidigare forskning, som en barriär. Föreliggande studie identifierade dock att detta tema även kunde upplevas som en resurs eftersom beslutet blev enklare att ta. Oundvikligheten i karriäravslutet möjliggör att individen kan förbereda sig. Golfspelare rekommenderas att förbereda sig på framtida krav och barriärer för att kunna utveckla nödvändiga resurser och strategier för att hantera dessa.

Referenser

- Alfermann, D., Lavallee, D., & Wylleman, P. (2004). *Career transitions in sport: European perspectives*. Morgantown WV: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., & Stambulova, N. (2007). Career Transitions and Career Termination. I (G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Red.)). *Handbook of sport psychology* (s. 712-733). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 61-75.
- Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Cecic' Erpic, S., Wylleman, P., & Zupanc'ic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
- Douglas, K., & Carless, D. (2009). Abandoning The Performance Narrative: Two Women's Stories of Transition from Professional Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 213-230.
- Fry, J., Bloyce, D., & Pritchard, I. (2014). Professional golf – a license to spend money? Issues of money in the lives of touring professional golfers. *Journal of sport and social issues*, 39, 179-201.
- Grove, J. R., Lavallee, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 191-203.
- Hassmén, N., & Hassmén P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The Retirement Experiences of Elite, Female Gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 85-99.
- Lavalee, D., & Andersen, M. (2000). Leaving sport: Easing career transitions. I M. B. Andersen (Red.). *Doing Sport Psychology* (s. 249-260). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lavallee D., Nesti M., Borkoles E., Cockerill I., & Edge A. (2000). Intervention strategies for athletes in transition. I D. Lavallee & P. Wylleman (Red.). *Career transitions in sport: international perspectives* (s. 111-130). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

- Lavallee D., Wylleman P., & Sinclair, D. (2000). Career transitions in sport: An annotated bibliography. I D. Lavallee & P. Wylleman (Red.). *Career transitions in sport: international perspectives* (s. 207-258). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Martin, L. A., Fogarty, G. J., & Albion, M. J. (2014). Changes in athletic identity and life satisfaction of elite athletes as a function of retirement status. *Journal of applied sport psychology, 26*, 96-110.
- Mitchell, M. L., & Jolley, J. M. (2013). *Research design explained*. Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
- Park, S., Lavallee, D., & Tod, D. (2012). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International review of sport and exercise psychology, 6*, 22-53.
- Raabe, J., Zakrajsek, R. A., Bass, A. D., & Readdy, T. (2017). A revolving door: A qualitative investigation of release from professional baseball, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1612197X.2016.1275741
- Schlossberg, N. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist, 9*, 1-18.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist, 8*, 221-237.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP Position Stand: Career Development and Transitions of Athletes. *International journal of sport and exercise psychology, 7*, 395-412.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. I N. Hassmen (Red.). *Svensk Idrottspsykologisk Förenings årsbok* (s. 97-109). Örebro: Örebro University Press.
- Stambulova, N. (2014). Career Transitions. I R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Red.). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology* (s. 110-115). Washington DC: Sage Publications, Inc.
- Torregrosa, M., Boixado's, M., Valiente, J., & Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 5*, 35-43.
- Vetenskapsrådet, 2002. *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. R. Weiss (Red.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (s. 503-523). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Bilageförteckning

Bilaga 1: Informationsbrev

Bilaga 2: Intervjuguide

Bilaga 3: Figur 3 – barriärer

Bilaga 4: Figur 4 – resurser

Bilaga 5: Figur 5 – strategier

Hej!

Lisa Anderson heter jag och studerar på högskolan i Halmstad. Jag läser denna termin kursen Psykologi inriktning idrott och motion, 61-90 hp och gör som avslutning nu en C-uppsats.

Du är utvald att delta i min studie då du passar in i urvalskriterierna jag har satt för deltagarna. Mitt syfte med studien är att studera upplevelsen av karriäravslutet hos svenska före detta professionella golfspelare på elitnivå. Jag skulle gärna vilja intervjua dig.

Att delta i studien är frivilligt och när som helst kan du välja att avbryta intervjun. Intervjun beräknas ta 45-60 minuter. All information som framkommer kommer att behandlas konfidentiellt. Om tillåtelse ges kommer jag att spela in intervjun. Detta för att underlätta för mig att samla in information samt ge möjlighet att återge den för att kunna analysera informationen på bästa sätt.

Efter avslutad studie har du rätt att ta del av resultaten om så önskas. Förhoppningsvis kan deltagandet och resultaten ge dig insikter i hur du hanterat en viktig karriärövergång vilka du kan ha nytta av i framtida övergångar i livet. Jag hoppas att du vill vara med!

Tack på förhand!

/Lisa

Intervjuguide

Inledande frågor - bakgrundsinformation

- Hur gammal är du?
- Vad har du för yrke idag?

Berätta kortfattat om din golfkarriär.

- När började du spela golf?
- När började du tävla professionellt?
- Vilken tävlingsnivå spelade du på som högst?
- Vilken tävlingsnivå spelade du mestadels på som professionell (din huvudtour)?
- Hur många år spelade du på internationell nivå?
- När slutade du tävla professionellt?

Karriäravslutet kan enligt forskning vara en utmanande karriärövergång men det varierar självklart för olika personer. Hur var det för dig? Hur upplevde du att det var?

- Varför tror du att du upplevde det så?
- Hur länge fanns avslut i dina tankar?
- Varför slutade du spela professionellt?

Berätta om tiden innan du hade bestämt dig för ditt karriäravslut.

- Hur mådde du då och hur gick dina tankar?
- Varför tror du att du mådde som du gjorde?
- Vad upplevde du att det fanns för utmaningar inför karriäravslutet?
- När (i vilket skede) bestämt du dig för att sluta?
- Hur och av vem fattades beslutet att sluta?
- Hade du någon plan för framtiden och hur såg den i så fall ut?

Berätta om tiden efter att du hade bestämt dig.

- Hur såg första tiden ut efter avslut?
- Hur mådde du då? (*både dagarna efter, första månaderna och efter något år*)
- Hur gick dina tankar?
- Hur hanterade du situationen? Gjorde du någonting särskilt?
- Upplever du att detta påverkade situationen, i så fall hur?

Vid ett karriäravslut kan det finnas saker både inom sig själv och utanför sig själv som hjälper en att hantera övergången. Berätta vad du upplevde underlättade för dig i hanteringen av karriäravslutet.

- Fanns det saker inom dig själv som hjälpte till och i så fall vilka?
- Fanns det saker utanför dig själv som hjälpte till och i så fall vilka?
- Upplever du att det fanns personer i din närhet som var viktiga under denna tid? Vilka? På vilket sätt hjälpte de?

På samma sätt kan det finnas saker som försvårar hanteringen av karriäravslutet. Berätta om du upplevde några svårigheter i hanteringen av ditt karriäravslut.

- Fanns det saker som försvårade under denna process och i så fall vad?
- Fanns det saker inom dig själv som försvårade hanteringen och i så fall vad?
- Fanns det saker utanför dig själv som försvårade och i så fall vilka?

Berätta om hur du mår idag med tanke på karriäravslutet. Hur känns det idag?

- Vad tror du gör att du känner så?
- Har ditt mående förändrats med tiden? Hur lång tid tog det innan du kände dig tillfreds med att ha slutat (om du känner dig tillfreds idag)?

Vad tror du var mest avgörande för hur ditt karriäravslut blev? Kan vara både positiva och negativa faktorer.

- Om du fick ge tips till aktiva golfspelare som har karriäravslutsprocessen framför sig, vad skulle det vara?

Avslutning

- Finns det någonting mer du vill tillägga?

Respondenten tackas för sin medverkan och intervjun avslutas.

Bilaga 3

<i>Meningsenhet:</i>	<i>Underliggande tema:</i>	<i>Övergripande tema:</i>	<i>Kategori:</i>
Tävlingsschemat var för dåligt så det kändes som man inte hade valet att sluta när man ville. (2) Fick sluta på grund av skada – ”tvingades” ta beslutet. Kände press hemifrån då min partner tyckte det var tveksamt att fortsätta med golf. Familsituationen tvingade mig att sluta när jag var som bäst.	Brist på frivillighet vid avslut	Omständigheter som försvarade avslut	Barriärer
Hade ingen klar plan för framtiden (2). Hade inget nytt att gå in i direkt efter avslut. Visste att jag ville sluta men visste inte vad jag skulle göra istället.	Brist på praktisk förberedelse inför avslut	Brist på förberedelser	
Skada kom plötsligt och oväntat. Var inte beredd på att det skulle vara så jobbigt mentalt att sluta. Hade inte förberett mig tillräckligt noga innan, framför allt gällande identitetsomställningen.	Brist på mental förberedelse inför avslut		
Vad ska jag göra istället? (3) Vilsenhet. Vad göra med allt driv? Svårighet att fylla tomrummet med något annat meningsfullt. Svårighet att veta vad man vill göra på lång sikt.	Oro för framtiden	Negativa tankar och känslor	
Saknar tävlingsmomentet och adrenalinkicken. (2) Saknar att vara på den stora scenen och vara bra på något. Saknar ibland många delar av golflivet. Det är ett stort tomrum.	Saknad		
Funderingar på om det finns enklare/bättre vägar att gå än den valda vägen. (2) Tanken på att man kanske skulle satsat annorlunda tidigare i golfkarriären.	Tvivel		
Se andra som man var bättre än fortfarande spela på touren. (2) Tråkigt att sluta när jag spelat dåligt senaste åren. Tråkigt att sluta utan att ha bestämt innan och annonserat avslut. Att sluta trots att man fortfarande älskar sin idrott och att tävla i den. Bitterhet gentemot golfen – tyckte jag kunde fått ut lite mer av det. Vetskapen om att nu lägger jag ner och ger upp min dröm. Arg för att skadan tvingade mig att sluta när jag spelade som bäst.	Bitterhet		
Vänja sig vid att inte ha lika stark idrottsidentitet, trots yrke inom golfen. Identitetsförändringen är en utmaning ibland. Alltid haft ganska stark idrottsidentitet. Mitt värde ligger ganska mycket i hur jag presterar på golfbanan för det är de frågorna jag fått. Svårighet att värdesätta sig själv utanför golfen. Att inte ha sig själv/egot i centrum längre. Hela livet har kretsat kring det idrottsliga tidigare.	Stark golfidentitet	Förändringar i identitet	
Att bli behandlad, betraktad och värderad annorlunda nu jämfört med då man var aktiv och mer känd som golfspelare. (2) Alla frågor från andra som frågar om golfen och avslutet (2) Att träffa människor som varit involverade – jobbigt i början, ville inte visa mig svag. Att våga och behöva säga att man har slutat och svara på frågor.	Negativ påverkan från omgivning	Bristfälligt stöd från omgivning	
Negativt bemötande från landslag. Att människor som efteråt inte värderade mig som person utan bara för golfprestationerna oförtjänt fick vara en del av mitt liv. Att människor som var med i medgång men inte i motgång valde bort mig och inte tvärtom. Att ringa och ingen svarar och innan har de ringt mig i alla år. Att ej ha folk att träffa på kvällarna.	Brist på socialt stöd		
Att inte veta vad saker på nytt jobb innebär, vad man kan förvänta sig och hur man ska göra. Att känna sig värdelös ibland i nytt jobb (företag var man bra på golf och nu ingenting). Att vara anställd till skillnad från egen företagare. (2) Svårighet att andra, inom näringslivet, ska se dina kompetenser från golf trots att de inte kan golf (att hitta bryggan emellan). Svårt att gå in på en lägre nivå när man varit på toppen innan. Att man måste lära sig att bygga upp sitt självförtroende och sitt värde och tro på det.	Utmaningar i övergången till arbetsliv	Utmaningar i miljöombytet	
Omställningen till svenska livet (sämre väder/vara inomhus, kulturchock).	Utmaningar i övergången vid flytt hem till Sverige		

Bilaga 4

<i>Meningsenhet:</i>	<i>Underliggande tema:</i>	<i>Övergripande tema:</i>	<i>Kategori:</i>
Dåligt tävlingsschema och ej hållbara förutsättningar hjälpte till att ta beslutet. (3) Att behöva vara borta från barnen hjälpte till att ta beslutet. Ålder och ekonomisk situation hjälpte till att ta beslutet. (2) Blev en påverkan när jag kände att min partner inte tyckte att jag var speciellt rolig att umgås med, ett uppvaknande som hjälpte till att ta beslutet.	Förutsättningar vid avslut	Omständigheter som underlättade avslut	Resurser
Var ej i oviss vakuumperiod då säsongen normalt ändå var slut. (3) Jobberbudande dök upp. Fick spela VM efter ordinarie avslut – slutade med grym glädje (helt annan känsla).	Tillfälligheter vid avslut		
Avslutet var planerat och jag visste att jag hade jobb när jag slutade. Satsningen var rätt så uttalat tidsbegränsad från början.	Planerat avslut	Förberedelser	
Naturlig nedtrappning senaste åren (och delvis då varit ifrån det) genom andra åtaganden. Öppen syn på framtiden (var öppen för avslut men trodde jag skulle tävla). Var delvis förberedd innerst inne då framtiden efter skada blir mer oviss. Var inställd på att det nog var sista sommaren sista året då jag tappat glädjen tidigare. Såg hela tiden min golfsatsning som en bonuschans jag hade fått.	Inställd på avslut		
Visste vad jag hade intresse i att jobba med, men inte hur och ingen plan. Hade haft intresse för ett visst yrke i många år. Visste att det fanns andra saker, kontakter och utmaningar i livet eftersom jag kom från en annan karriär innan golfkarriärens start. Alltid varit medveten om att jag nog kommer att behöva komplettera min utbildning en dag. Alltid vetat att flytt till Sverige och plugg skulle ske någon gång. Jobbade delvis vid sidan av golfen, visste vad som väntade.	Tankar om yrke/utbildning		
Brist på motivation att träna den mängden och lägga den tiden som krävs (i förhållande till antal tävlingar). (2) Var trött på de negativa delarna av golfivet – kände mig klar med det. (2) Brist på glädje. (2) Hade ej spelat bra senaste åren – trött på golf. Det var tydligt att jag inte var motiverad till att gå ner och spela på lägre nivå. Hade inget sug efter golf när jag bestämt mig. Det kändes självklart – hade bränt mitt krut, hade bränt ganska mycket pengar, hade bränt ett förhållande, kände att jag kom inte framåt med golfen och det bara liksom tog bort saker i livet som jag hade byggt upp. Det kändes inte värt det längre. Kände att jag inte hade något i golfen att göra just då – varken spelmässigt eller glädjemässigt.	Brist på motivation och glädje		
Var nöjd med karriären i efterhand. (3) Hållit på länge med golf. (3) Känslan av att nu blir det inte bättre – hade uppnått det jag föreställt mig och mycket mer. Känslan av att jag fick avsluta med ett bra år (innan skada uppkom), fick äntligen bevisa att jag kan. Känner att jag har gett allt, har inget som ”ligger över mig”. Ser det inte som ett misslyckande. Är tacksam för att jag fick uppleva jättefina saker de åren.	Tillfredsställelse med golfkarriären		
Vänner och familj har inte satt golfspelandet i centrum och inte värde i golfspelandet (alltid varit skillnad på vem jag är och vad jag gör). (2) Har alltid haft distans till golfen. Har aldrig sett mig ”bara” som en golfare. Mina vänner behandlade mig inte som en golfare - blev ingen omställning i hur de såg på mig när jag slutade. Alltid haft vänner utanför golfen som gjort andra saker vilket bidragit till distans till golfen. Umgängeskretsen och golfkretsen har varit separerade från varandra. Alltid spelat golf bara för att det var kul och inte för att bli bäst – distans till golfen. Alltid tagit saker som de kommer, utan mål – hela livet riktade inte in sig på golfen. Har aldrig haft en plan med golfspelandet så har inte känt att det raseras en plan heller. Har lärt mig att värdesätta mig själv (som person) utanför golfen. Alltid haft ett liv utanför golfen också och hittat på saker.	Bred identitet	Identitet	
Kan till viss del ha kvar idrottsidentitet på grund av nuvarande jobb inom golf. Kan till viss del dela med mig av min golfkunskap och det jag är bra på i mitt jobb. Andra vet fortfarande att jag är duktig på golf i min närmiljö. Identifierar mig fortfarande ganska mycket med golf – känner att golf är något jag kan. Känner mig fortfarande aktiv på ett sätt då jag fortfarande tränar och vill prestera. Är fortfarande involverad i golf - skulle ha svårt att sluta med golf helt och hållet.	Stark golfidentitet		
100 % fokus på det som gäller i nuläget. (2) Har lätt att anpassa mig. (2) Är envis. Är bra på att titta framåt och inte bakåt. Reflekterar i allmänhet rätt lite på vad jag gör. Fokuserar på det positiva jag fick i och med avslutet istället för att deppa över det negativa. Är dålig på att sitta och reflektera över negativa saker. Antingen gör man något åt det negativa eller så accepterar man och går vidare. Går ofta in i saker med väldigt låga förväntningar sen blir jag positivt överraskad. Tar saker som de kommer och gör det bästa av det. Är nog ganska trygg i mig själv.	Egna styrkor	Hjälpsamma reflektioner	

<p>Insikten om att nu är det något annat som gäller. Såg det som att mitt avslut "bara" blev påskyndat i och med skadan, inte annorlunda. Tanken på att jag hellre slutar på grund av skada än att jag är för dålig på golf. Jämförelsen med att man är lyckligt lottad som inte har familj som nu skulle behövt anpassa sig till annat land. Jämförelsen med att jag var relativt ung, värre om man varit äldre. Insikten om att det brukar ordna sig. Vet att jag kommer vara otroligt glad att jag gjort studierna även om det inte kändes kul från början. Bodde ej på golfklubben ställe bland tourvänner utomlands – behövde ej "lämna hela mitt liv" vid avslut. Jämförelsen med att det hade vart värre om jag hade varit ensam svensk LPGA-spelare eller toppspelare som hade haft uppmärksamheten på mig överallt – rätt skönt att kunna vara anonym. Vetskapen om att skadan är genetisk och att jag inte orsakat den själv. Insikten om att man måste prata näringslivets språk och sedan överföra det till golf innan de kan förstå att "jaha, hon fattar faktiskt vad det här handlar om". Insikten om att, det är så här livet är. Tro på att man kan göra vad man vill när man blir "fri" från sina motsättningar. Insikten om att livet handlar om andra saker än golf.</p>	Insikter		
<p>Landat i att spela golf bara för skojs skull. Lade golfen helt åt sidan en period men började sedan sällskapsspeka. Kände att jag kunde fortsätta med golfen men ska aldrig få prioriteras över annat jag tycker är viktigare, ska ej få knuffa undan andra saker. Vill fortfarande uppleva saker genom golfen. Man kan ju vara kvar i golfen, utan att tjäna pengar på det. Uppfattningen om att golffärdigheterna och möjligheter finns kvar.</p>	Bredare perspektiv på golf		
<p>Professionell hjälp. (2) Stöd från tränare.</p>	Professionellt stöd	Socialt stöd	
<p>Stöd av partner. (2) Familjen fyllde ett visst tomrum.</p>	Stöd utanför idrotten		
<p>Fick jobberbjudande från en kontakt (efter att jag ringt vänner och sagt att jag flyttar hem). Fick tillbaka partner i samband med avslut.</p>	Tillfälligheter	Hjälpande faktorer efter avslut	
<p>Trivdes väldigt bra på nya jobbet – lite nytändning. Trivdes väldigt bra med nya kollegor. Att tiden går - frågorna minskar och det känns inte lika färskt.</p>	Yttre faktorer		

Bilaga 5

<i>Meningenshet:</i>	<i>Underliggande tema:</i>	<i>Övergripande tema:</i>	<i>Kategori:</i>
Ha framförhållning och fundera ut någon form av plan i förväg. (5) Studera vid sidan av golfspelandet kan vara en bra möjlighet. (3) Undvik oviss vakuumtid. (3) Sluta inte förrän det finns ett alternativ, förläng karriären till dess om man kan. (2) ”Praoa” på olika jobb. Trappade ner gradvis med spelandet. Hitta vad det nya ska vara att lägga drivkraften i - prova på olika saker.	Praktisk förberedelse inför avslut	Förberedelse	
Se det som nästa steg att fundera över livet efter avslut oavsett vilken fas man är i för vad som helst kan hända (skador exempelvis). (3) Fundera över vilket håll man vill gå på sikt, innan man slutar. Att förbereda sig inför avslutet, för att hantera tomrummet. Kämpa på tills man känner att man vill sluta/känner sig okej med beslutet.	Mental förberedelse inför avslut		
Att inte se sig själv bara som en golfare. Utvecklat andra värderingssystem för att värdera mig mer än som golfspelare.	Bred identitet		
Gick utbildning i idrottspsykologi. Bestämde mig för att plugga så att jag fick andra planer snabbt. Fick extrajobberjudande - tackade ja. Har en ekonomiutbildning i botten som jag tog på collage. Ringde kontakter. Började föreläsa med kompanjon. Gick ettårig utbildning och fick därefter uppdrag. Såg till att jag hade jobb (två jobb). Sökte in till lite utbildningar (men tackade nej). Skrev högskoleprovet.	Utbildning och jobb	Hitta nya sysselsättningar	
Ser till att fylla tiden. Höll mig sysselsatt – jobbade, tränade på gymmet, umgicks med vänner. Hitta på nya projekt som du värdesätter och där du kan bidra/utveckla. Började titta på andra saker att göra istället. Vidgade vyer utifrån idrotten. Att vara bred i sina intressen från början.	Andra intressen		
Att komma ihåg att man har jättemycket nytta av att man spelat professionell golf – både vad gäller egenskaper och erfarenheter som man kan använda i kommande yrken och förhoppningsvis även i rekryteringssammanhang. Insikten om att man lärt sig otroligt mycket som man har nytta av i andra branscher/yrken. Insett kopplingarna från golf till näringsliv – likadant tanke sätt som problemlösningen i golfen. Ser i efterhand positivt på den personliga resan genom det jobbiga i karriärvslutprocessen. Insikten om att det är bra att ha gått igenom karriärvslutet själv, för uppfostran med egna barn och i att kunna hjälpa andra.	Egenskaper och färdigheter från golfen	Dra nytta av golfkarriären	Strategier
Utnyttja dina kontakter. Golfen har gett massor – både kontakter, minnen, kompisar och egenskaper. Golfen är alltid bra att ha och det öppnas ofta dörrar genom den. I mitt nuvarande yrke kan jag använda golfen med kunder o s v.	Golfen som dörröppnare		
Använder mina golfkunskaper i mitt arbete med golfutveckling	Fortsatt yrke inom golf		
Var medveten om att omgivningen spelar stor roll. Se till att man omger sig med folk som accepterar avslutet – behandlar en bra. Bröt ganska mycket med golfvärlden för att hitta ”äkta” vänner som tycker om mig för dess personlighet och ej prestation. Att omge sig med vänner som värdesätter en som person.	Vikten av att ha vänner	Socialt stöd	
Håller kontakt med de golfvänner jag väljer.	Behålla kontakt med golfvänner		
Ringde tränare och bestämde frukostmöte under två månader, stöd och spånande om vad jag kunde använda all kompetens och erfarenhet till.	Praktiskt stöd		
Det finns andra roller, yrken och möjligheter inom golfen än att tävla. Man behöver inte vända sitt gamla liv ryggen. (2) Det finns mycket annat roligt att göra och andra utmaningar i livet än att tävla i golf. (2) Det är inte slutet på livet, man kan träna och förbättra sig inom alla yrken. Inse att man kan ha kvar golfen ändå. Tävlingsinstinkten kommer finns kvar och den kommer man kunna utnyttja så att man faktiskt kan tävla även om man har ett jobb. Njuter av att inte behöva göra de negativa sakerna som kom med golflivet.	Fördelar med framtiden		
Acceptera de beslut man tagit. Gilla läget - ”nu är det här och nu är det de här besluten som gäller och så nu kör vi på det här”. Accepterat att ingenting kanske kommer att leva upp till den adrenalinkicken eller den meningen som man kände som idrottare. Acceptera att man värdesätter helt andra saker i livet och det får vara bra. Acceptera att man inte måste ha ett mål/syfte med allt och inte måste jaga saker – försök att bara vara, gilla sig själv, sina egna tankar, sin familj och det andra man har i livet. Tillåt det få vara som det är, var ledsen när man är ledsen och glad när man är glad, så man får gå igenom den här perioden utan att stöta bort och skjuta upp. Låt tiden gå – man vänjer sig med tiden.	Acceptans	Optimistiskt synsätt till livet efter golfkarriären	

Lisa Anderson



Besöksadress: Kristian IV:s väg 3
Postadress: Box 823, 301 18 Halmstad
Telefon: 035-16 71 00
E-mail: registrator@hh.se
www.hh.se