

عوامل اثرگذار بر فرایند کناره‌گیری از ورزش قهرمانی در ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی

حمید صالحی^۱، ندا امیرپور نجف‌آبادی^۲، مهدی نمازی زاده^۳

۱. استادیار دانشگاه اصفهان*

۲. کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

۳. دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۰۸/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۱۲/۱۹

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط برخی فاکتورهای ورزشی (ارزیابی ذهنی در مورد موفقیت‌های ورزشی، کناره‌گیری داوطلبانه و تدریجی، و برنامه‌ریزی قبلی برای زندگی پس از ورزش) و غیر ورزشی (وضعیت تحصیلی و سن) با کیفیت فرایند کناره‌گیری از ورزش بود. شرکت‌کنندگان، ۵۳ ورزشکار مرد سابق کشور (با دامنه‌ی سنی ۲۳ تا ۵۲ سال) بودند که حداقل پنج سال پیش دوران ورزش قهرمانی آنان به پایان رسیده بود. با دید گذشته‌نگر، تجربیات و عکس‌العمل‌های این ورزشکاران از بازنشستگی ورزشی، با استفاده از پرسش‌نامه کناره‌گیری از ورزش قهرمانی توصیف شد. یافته‌های حاصل از پرسش‌نامه مشخص کرد ورزشکاران تحت بررسی در سطوح شغلی، روانی-اجتماعی و شخصیتی، مشکلاتی را درباره‌ی کیفیت بازنشستگی خود تجربه کرده‌اند. بر طبق نتایج، کیفیت فرایند کناره‌گیری از ورزش با ارزیابی شرکت‌کنندگان از موفقیت‌های ورزشی، داوطلبانه‌بودن کناره‌گیری و سطح تحصیلات آنان همبستگی معنادار دارد. در حالی که همبستگی بین برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی، کناره‌گیری تدریجی و سن با کیفیت سازگاری معنادار نشد. تحقیق ما در مجموع نشانگر این است که کناره‌گیری از ورزش رویداد مهمی است که می‌تواند اثرات زیادی بر زندگی ورزشکار داشته‌باشد و اینکه کیفیت سازگاری با بازنشستگی ورزشی چندوجهی و پیچیده است.

واژگان کلیدی: بازنشستگی ورزشی، دوران کناره‌گیری از ورزش، زندگی پس از ورزش، ورزش قهرمانی

مقدمه

قهرمانان ورزشی قشر تأثیرگذار و مورد توجه هستند، لیکن اغلب به مسائل و مشکلات آنان در دوران کناره‌گیری و زندگی پس از ورزش کمتر توجه می‌شود (۱). وب و همکاران (۱۹۹۸) نشان داده‌اند که ورزشکاران عکس‌العمل‌ها و الگوهای رفتاری متنوع و متفاوتی نسبت به بازنشستگی ورزشی نشان می‌دهند (۲). دلیل آن ساده است؛ علل و شرایط کنار رفتن از صحنه‌ی ورزش قهرمانی، درک هر فرد نسبت به فشار، منابع و سازوکارهای مقابله و مهارت‌ها و تجربیات اجتماعی ورزشکاران متفاوت و گاه منحصر به فرد است. به نظر می‌رسد ظرفیت ورزشکار برای قبول این دوره و همین‌طور نوع و شرایط کناره‌گیری، فاکتورهای مهمی هستند که هر کدام به‌تنهایی یا به‌صورت ترکیب با هم بر ضریب سازگاری با فرایند بازنشستگی ورزشی اثرگذارند. بنابراین، برای ارزیابی وضعیت و تجربیات ورزشکاران بازنشسته، لازم است الگوهای رفتاری ویژه‌ی آنها تعیین و مورد ارزیابی قرار گیرد.

أجیلوه و تیلور (۱۹۹۳) معتقدند بازنشسته‌شدن در ورزش را می‌توان به‌صورت تعاملی پیچیده از عوامل استرس‌زای مالی، اجتماعی، روان‌شناختی و جسمانی که ممکن است باعث بروز آسیب‌های شناختی، روانی، رفتاری و یا اجتماعی شود، در نظر گرفت (۳). در مدل مفهومی سازگاری با بازنشستگی برای ورزشکاران^۱ که توسط تیلور و أجیلوه (۱۹۹۴) معرفی شده، ارتباط برخی از فاکتورهای ورزشی و غیرورزشی با فرایند بازنشستگی ورزشی تبیین شده‌است (۴). در این مقاله، ما برخی از این عوامل که به‌ویژه در مدل مفهومی تیلور و أجیلوه (۴) و پیشینه‌ی تحقیقات به‌عنوان فاکتورهایی که احتمال می‌رود با کیفیت فرایند کناره‌گیری از ورزش در ارتباط باشند را انتخاب کرده‌ایم. این فاکتورها عبارتند از: داوطلبانه‌بودن و تدریجی‌بودن کناره‌گیری، ارزیابی در مورد رسیدن به اهداف ورزشی، داشتن برنامه‌ی قبلی برای دوران بازنشستگی، سن کناره‌گیری و سطح تحصیلات.

در مدل مفهومی بازنشستگی ورزشی، به‌صراحت بر نقش فاکتور برنامه‌ریزی قبلی برای دوران بازنشستگی به‌عنوان یکی از منابعی که به میزان زیادی بر کیفیت سازگاری با زندگی پس از دوران قهرمانی و تجربیات این دوران اثرگذار است، تأکید شده‌است (۴). این برنامه‌ریزی می‌تواند فعالیت‌هایی مانند ادامه‌ی تحصیل، شرکت در دوره‌های مربیگری، فعالیت در عرصه‌های اجتماعی، سیاسی، فرهنگی و غیره را شامل شود. در تحقیقات قبلی به‌صراحت بر رابطه‌ی فاکتور برنامه‌ریزی قبلی برای زندگی پس از دوران قهرمانی و کمتر بودن مشکلات انطباق با شرایط زندگی در این مرحله اشاره شده‌است (۱۳-۵). به‌طور ویژه، کاکلی (۲۰۰۶) نشان داده که این فاکتور با سازگاری شغلی در زندگی پس از ورزش مرتبط است (۱۲). فورچونتو و مارچنت (۱۹۹۹) نیز برنامه‌ریزی مالی را یکی از تأثیرگذارترین

فاکتورها در کیفیت سازگاری با زندگی پس از کناره‌گیری معرفی کرده‌اند (۱۱). لیکن با کمال تعجب گزارش شده که اغلب ورزشکاران، فکری در مورد زندگی پس از دوران ورزشی قهرمانی نمی‌کنند (۱۰). در مدل مفهومی بازنشستگی ورزشی بیان شده که درجه یا میزان داوطلبانه‌بودن^۱ یا به عبارت دیگر داشتن کنترل در مورد تصمیم به کناره‌گیری به‌عنوان یک عامل اصلی، موجب تغییر کیفیت سازگاری با زندگی پس از دوران قهرمانی می‌شود (۴). با این وجود، آلفرمن و استامبلوف (۲۰۰۷) آن را به‌عنوان یک فاکتور ثانویه معرفی کرده‌اند (۱۴). در اغلب تحقیقاتی که در آنها رابطه‌ی نوع تصمیم به بازنشستگی (داوطلبانه - اجباری) با کیفیت کناره‌گیری مورد بررسی قرار گرفته، ارتباط مثبت گزارش شده‌است (۱۵، ۱۰، ۷). تنها در سه مورد تحقیق هیچ ارتباطی پیدا نشده‌است (۱۸-۱۶). همچنین در مطالعاتی که شرکت‌کنندگان به اجبار تصمیم به بازنشستگی گرفته‌بودند، گزارش تجربه‌ی احساسات منفی (ترس از مرگ اجتماعی، طردشدن، از دست دادن هویت) مشاهده می‌شود (۲۰، ۱۹). اجبار در کناره‌گیری می‌تواند باعث بروز برخی مشکلات مانند خودکنترلی پایین، خودارزشی پایین، احساس خشم، نگرانی و افسردگی و شکست شود (۱۹، ۱۴، ۱۳). کیفیت انطباق با تجربیات زندگی پس از ورزش تحت تأثیر تدریجی‌بودن^۲ فرایند بازنشستگی ورزشی نیز قرار می‌گیرد (۴). این فاکتور با میزان داوطلبانه‌بودن و داشتن برنامه‌ی قبلی برای بازنشستگی نیز ارتباط نزدیک دارد. ورنر و اورلیخ (۱۹۸۶) نشان داده‌اند که یک فرایند تدریجی می‌تواند منجر به بروز مشکلات کمتری در انطباق و سازگاری با زندگی پس از دوران قهرمانی شود (۱).

درک و ارزیابی فرد از میزان دستیابی به اهداف ورزشی یکی از فاکتورهایی است که در تحقیقات گذشته تأثیر آن بر فرایند کناره‌گیری از ورزش کمتر مطالعه شده‌است. مثلاً ورنر و اورلیخ (۱۹۸۶) با مطالعه تجربیات ورزشکاران المپیک کشور کانادا نشان داده‌اند که آن دسته از ورزشکاران که به بخش اعظمی از اهداف مرتبط با ورزش خود رسیده‌اند، در دوران بازنشستگی مشکلات کمتر داشته‌اند و بهتر با شرایط زندگی پس از دوران ورزش سازگار شده‌اند (۱). با این وجود، در تحقیق آنها مقیاس اندازه‌گیری دقیق و روشنی از مشکلاتی که ورزشکاران با آن مواجه شده‌اند، ارائه نشده‌است. تحقیقات دیگر نیز نشان داده که این فاکتور با کیفیت سازگاری با مشکلات دوران کناره‌گیری از ورزش ارتباط مثبت دارد (۱۰، ۹). بر اساس این گزارش‌ها، ورزشکارانی که زندگی ورزشی خود را موفق ارزیابی کرده‌اند، در دوران بازنشستگی با مشکلات شغلی کمی روبرو شده‌اند (۱۰) و در مقابل، آنهایی که به

1. Voluntariness

2. Gradualness

موفقیت‌های ورزشی نرسیده‌اند، در سازماندهی زندگی پس از ورزش مشکلات روان‌شناختی متنوعی را تجربه کرده‌اند و ارزیابی آنها از فرایند سازگاری منفی بوده‌است (۲۱، ۲۲، ۹).

در همه‌ی تحقیقاتی که در زمینه‌ی ارتباط بین سطح تحصیلات با کیفیت بازنشستگی ورزشی انجام شده، ارتباط مثبت این دو با هم گزارش شده‌است (۲۵-۲۱، ۱۰، ۹). ورزشکاران گزارش کرده‌اند که دوران ورزش قهرمانی تأثیر منفی بر ادامه‌ی تحصیل آنها داشته‌است و سطح تحصیلات پایین آنها به دلیل مشکلات شغلی فرایند کناره‌گیری بوده‌است (۲۵). برخی از تحقیقات مانند پژوهش سسیکارپیک و همکاران (۲۰۰۴) روابط مثبتی میان سن ورزشکاران بازنشسته با مشکلات انتقال و کناره‌گیری از ورزش را گزارش کرده‌اند (۱۰)، اما چا (۲۰۰۱) و گیلومر (۲۰۰۸) گزارش دادند که بازنشستگی در سنین پایین‌تر مشکلات بیشتری را به همراه داشته‌است (۲۶، ۹).

توجه به کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته یکی از وظایف پژوهشگران و متولیان ورزش کشور است. ورزش حرفه‌ای در کشور ما به نسبت نوپاست و چند سالی است که پرداختن به ورزش به‌عنوان یک شغل و حرفه مطرح شده‌است. شک نیست که امور مربوط به آن نیز جدید است و نیاز به بررسی‌های دقیق و موشکافانه دارد. با توجه به کافی نبودن اطلاعات موثق در مورد وضعیت ورزشکاران بازنشسته‌ی کشور، لازم دانستیم کیفیت سازگاری ورزشکاران ایرانی در طول فرایند کناره‌گیری از ورزش را مورد ارزیابی قرار دهیم. به همین دلیل، در پژوهش حاضر بر آن شدیم که برخی از ویژگی‌های فرایند بازنشستگی گروهی از ورزشکاران ایرانی را شناسایی و توصیف کرده و مورد ارزیابی قرار دهیم. در همین راستا و به‌طور اختصاصی، مسائل و مشکلات شایعی که ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی در طول فرایند بازنشستگی با آنها مواجه شده‌اند را اولویت‌بندی کرده و ارتباط برخی از فاکتورهای ورزشی (داشتن برنامه‌ی قبلی برای بازنشستگی، داوطلبانه‌بودن و تدریجی بودن پایان دادن به دوران ورزشی و ارزیابی در مورد میزان موفقیت‌های ورزشی) و غیرورزشی (سطح تحصیلات، سن کناره‌گیری) با آنها را بررسی کرده‌ایم. امید است نتایج تحقیق ما بتواند به شناخت بهتر مسائل و مشکلات قهرمانان ورزشی بازنشسته‌ی کشور کمک کند.

روش پژوهش

نمونه به روش گلوله برفی (یا شبکه‌ای)^۱ انتخاب شد. به این صورت که از افرادی که در ارتباط مستقیم یا غیرمستقیم با ورزشکاران بازنشسته هستند، مانند مربیان و مسئولان تیم‌های ملی و باشگاهی، مسئولان فدراسیون‌های ورزشی، هم‌بازی‌های قبلی در باشگاه یا تیم‌های ملی و ... آدرس و یا شماره‌ی تلفن ورزشکارانی که اخیراً از ورزش قهرمانی خداحافظی کرده‌اند، گردآوری شد. مشابه پژوهش‌های

1. snowball sampling or chain sampling

قبلی (۲۷،۶)، دو معیار جهت انتخاب نمونه در نظر گرفته شد: الف. شرکت در رقابت‌های بین‌المللی، ملی و باشگاهی؛ ب. اینکه بین یک تا ده سال از زمان خداحافظی آنان از ورزش گذشته باشد. با در نظر گرفتن این دو معیار، از بین ۱۰۷ فرد معرفی شده، در کل ۷۵ ورزشکار نخبه‌ی مرد و بازنشسته، واجد شرایط شناخته و داوطلب شرکت در تحقیق شدند. در نهایت از اطلاعات ۵۳ فرد از این عده در تحلیل‌ها استفاده شد. دامنه‌ی سنی این افراد در زمان تحقیق ۲۳ تا ۵۲ (میانگین = ۳۴/۵۹؛ انحراف معیار = ۸/۱۲) سال بود و به‌طور متوسط در سن ۲۶/۳۹ سالگی (انحراف معیار = ۶/۰۲ سال) از ورزش قهرمانی کناره‌گیری کرده بودند.

برای جمع‌آوری اطلاعات دو پرسش‌نامه در اختیار شرکت‌کنندگان قرار گرفت. (الف) پرسش‌نامه‌ی اطلاعات شخصی: این پرسش‌نامه شامل پرسش‌هایی در مورد رشته‌ی اصلی ورزشی (تخصصی)، سن، سال‌های درگیری تمام وقت در ورزش و بالاترین سطح رقابتی تجربه‌شده، بود. (ب) نسخه‌ی اصلاح‌شده‌ی پرسش‌نامه‌ی کناره‌گیری از ورزش قهرمانی (SCTQ)؛ این پرسش‌نامه ویژگی‌های فرایند کناره‌گیری از ورزش و سازگاری با مسائل زندگی پس از ورزش قهرمانی را ارزیابی می‌کند (۱۰). نسخه‌های اولیه این پرسش‌نامه توسط سسیکارپیک توسعه یافته است (۲۹،۲۸). اخیراً از این ابزار در تحقیقات دیگر نیز استفاده شده است (۳۰،۳۱). در تحقیق حاضر در محتوای برخی از گویه‌ها متناسب با شرایط اجتماعی - فرهنگی جامعه‌ی ایران و شرایط ورزشکاران ایرانی تغییرات مختصری اعمال شد. در بخشی از SCTQ، داوطلبانه‌بودن (یک گویه، با مقیاس پنج ارزیابی از نوع لیکرت: ۱= اصلاً داوطلبانه نبوده: ۵= کاملاً داوطلبانه تصمیم گرفتم)، تدریجی بودن، ارزیابی در مورد اهداف ورزشی و میزان برنامه‌ریزی برای زندگی پس از کناره‌گیری (هر کدام یک گویه، با طیف لیکرت پنج ارزیابی: ۱= هرگز: ۵= بسیار زیاد) ارزیابی می‌شود. در بخش دیگری از SCTQ مشکلاتی که ورزشکاران در طول فرایند کناره‌گیری با آن مواجه شده‌اند در سه مقیاس ارزیابی می‌شود: الف. مشکلات شغلی^۱ (چهار گویه)، ب. مشکلات روانی - اجتماعی^۲ (پنج گویه)، و ج. مشکلات شخصیتی^۴ (هشت گویه). این گویه‌ها به‌صورت مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱= مشکلی ایجاد نکرده‌است؛ ۵= مشکلات بزرگی ایجاد کرده‌است) ارزش‌گذاری می‌شوند. نمره‌ی کلی بزرگ‌تر نشانگر شدت و دفعات بیشتری است که ورزشکار در طول فرایند کناره‌گیری از فعالیت ورزشی این مشکلات را تجربه کرده‌اند.

با تماس تلفنی به‌طور شفاهی رضایت در مورد شرکت در تحقیق و اجازه‌ی فرستادن پرسش‌نامه به آدرس پستی ورزشکاران بازنشسته‌ی شناسایی شده گرفته شد. پرسش‌نامه به همراه متنی در مورد اهداف کلی تحقیق، نحوه‌ی پاسخ‌گویی به پرسش‌نامه و یک پاکت پستی تمبردار با آدرس پستی

1. Sports Career Termination Questionnaire (SCTQ)
2. Occupational difficulties
3. Psychosocial difficulties
4. Personality difficulties

پژوهشگر جهت پس فرستادن پرسشنامه‌ها در قالب یک بسته‌ی پستی برای این عده فرستاده شد. تعدادی از شرکت‌کنندگان نیز که در محدوده‌ی قابل دسترس محقق بودند، اظهار تمایل کردند که به‌طور حضوری بسته‌ی مورد نظر را تحویل گرفته و یا پس دهند. بعد از چهار هفته، جهت پیگیری با برخی از افرادی که پرسشنامه‌ها را پس نفرستاده بودند، تماس گرفته شد و در مورد احتمال دریافت نکردن بسته‌ی پستی، فراموشی در تکمیل و یا ارسال پرسشنامه‌ها از آنها اطلاع گرفته شد. در انتها با پیگیری‌های انجام شده در مجموع ۷۵ ورزشکار (۷۰/۰۹ درصد) پرسشنامه‌های تکمیل شده را پس فرستادند. پس از استخراج اطلاعات، ۵۳ (۷۰/۶۷ درصد) پرسشنامه‌ها به‌طور کامل پر شده بود و در تحلیل‌ها از این تعداد استفاده کردیم.

برای توصیف اطلاعات از شاخص‌های آمار توصیفی شامل درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای تعیین ضریب همسانی (پایایی) درونی گویه‌های تشکیل‌دهنده‌ی سازه‌های مختلف SCTQ از شاخص ضریب آلفای کرونباخ (α) استفاده شد. برای بررسی رابطه‌ی بین سازه‌های مورد نظر در تحقیق نیز از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون در سطح معناداری $\alpha = 0.05$ استفاده شد.

نتایج

شرکت‌کنندگان ($N=53$) گزارش کردند که به‌طور متوسط $4/83$ (انحراف معیار = $2/64$) سال قبل از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند. بنابراین می‌توان اطمینان حاصل کرد که آنها به‌تازگی از ورزش خداحافظی نکرده‌اند و زندگی دوران بازنشستگی را تجربه کرده‌اند. همه‌ی شرکت‌کنندگان از جمله ورزشکاران نیمه حرفه‌ای بودند و به‌طور متوسط $12/13$ سال (انحراف معیار = $7/46$ سال) به‌طور تمام‌وقت در سطح رقابت‌های المپیک ($3/77$ درصد)، رویدادهای بین قاره‌ای، جهانی ($26/4$ درصد)، ملی ($22/26$ درصد)، یا تنها در سطح باشگاهی ($7/55$ درصد) فعال بوده و به‌طور میانگین $6/75$ سال (انحراف معیار = $5/15$ سال) عضو تیم ملی و $9/40$ سال (انحراف معیار = $4/53$ سال) در عضویت یکی از باشگاه‌های ورزشی بوده‌اند. اکثر این افراد ($79/20$ درصد) در دوران قهرمانی در رشته‌های مختلف انفرادی شامل کشتی (13 نفر) دو و میدانی (8 نفر)، تکواندو (4 نفر)، تنیس روی میز و جودو (هر کدام 3 نفر)، بدمینتون، کاراته، و سنگ‌نوردی (هر کدام 2 نفر)، دوچرخه‌سواری، ژیمناستیک، شنا، قایقرانی، و وزنه‌برداری (هر کدام 1 نفر) مشغول به فعالیت بودند. در حالی که بقیه‌ی این افراد ($20/80$ درصد) در ورزش‌های گروهی بسکتبال (3 نفر)، فوتبال (2 نفر)، هندبال (4 نفر)، کانوپولو و والیبال (هر کدام 1 نفر) فعال بوده‌اند. اکثر ($86/8$ درصد) افراد نمونه اظهار داشتند که در طول دوران ورزش قهرمانی مشغول به تحصیل بوده‌اند، در حالی که 17 درصد بیان داشتند در آن زمان ترک تحصیل کرده‌اند. اغلب شرکت‌کنندگان ($69/8$ درصد) کناره‌گیری خود را داوطلبانه ارزیابی کردند. نزدیک به نیمی از پاسخ‌دهندگان ($43/4$ درصد) کناره‌گیری خود را ناگهانی و $24/5$ درصد از آنان کناررفتن خود از

صحنه‌ی ورزش قهرمانی را تدریجی ارزیابی کردند. تنها سه نفر (۵/۷ درصد) اعلام کردند که در دوران ورزش قهرمانی به‌طور کامل به اهداف و موفقیت‌های ازپیش‌تعیین‌شده‌ی خود دست یافته‌اند. در مقابل ۲۶/۴ درصد اظهار داشتند که هرگز به اهداف و موفقیت‌های ورزشی که برای خود متصور بوده‌اند، دست نیافته‌اند. بر طبق نتایج، نسبت افرادی که در دوران ورزشی برای دوره‌ی بازنشستگی برنامه‌ریزی کرده‌بودند (۳۳/۹ درصد) تقریباً با درصد افرادی که از پیش برای این دوره برنامه‌ریزی مشخص نداشتند (۳۹/۶ درصد) برابر بود. کمی بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان (۵۴/۷ درصد) اظهار داشتند که در طول پرداختن به ورزش قهرمانی به بازنشستگی فکر نمی‌کرده‌اند و تنها ۷/۵ درصد از آنها بیان داشتند که به زمان و نحوه‌ی کناره‌گیری خود فکر می‌کرده‌اند.

انواع مشکلاتی که ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی شرکت‌کننده در تحقیق با آن مواجه شده‌اند، نشان‌دهنده‌ی کیفیت فرایند کناره‌گیری ورزشی این افراد است (۱۰). در پرسش‌نامه‌ی SCTQ این مشکلات در سه مقیاس (۱۷ گویه، با ضریب همسانی درونی $\alpha = 0.90$ ، میانگین کل = ۲/۰۴، انحراف معیار کل = ۱/۱۶) ارزیابی شد. نتایج نشان داد ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی بیشترین مشکلات را به ترتیب در سطح مشکلات شغلی (۴ گویه با ضریب همسانی درونی $\alpha = 0.83$ ، میانگین کل = ۲/۳۳، انحراف معیار کل = ۱/۱۶)، مشکلات روانی - اجتماعی (۵ گویه، با ضریب همسانی درونی $\alpha = 0.80$ ، میانگین کل = ۲/۰۷، انحراف معیار کل = ۱/۱۳)؛ و مشکلات شخصیتی (۸ گویه، با ضریب همسانی درونی $\alpha = 0.84$ ، میانگین کل = ۱/۸۹، انحراف معیار کل = ۱/۰۸) تجربه کرده‌اند (جدول ۱). براساس نتایج جدول ۱، میانگین نمرات در سه سطح مورد نظر کمتر از میانه‌ی مقیاس پنج ارزشی استفاده شده برای ارزیابی است (لیکرت با میانه = ۳).

جدول ۱- توصیف آماره‌های مشکلات کناره‌گیری از ورزش در افراد نمونه (N=۵۳)

SD	M	نسبت افرادی که مشکل را تجربه کرده‌اند (درصد)	
مشکلات شغلی			
۱/۴۰	۲/۴۹	۲۲/۶	۱. مشکلات مالی
۱/۳۴	۲/۳۴	۲۲/۵	۲. نداشتن دانش کافی در شغلی خاص به غیر از ورزش
۱/۴۴	۲/۳۰	۲۸/۳	۳. مشکل یافتن شغل جدید
۱/۳۳	۲/۱۹	۲۰/۷	۴. مشکل سازگاری با نیازهای شغل جدید
مشکلات روانی-اجتماعی			
۱/۲۵	۲/۴۲	۱۳/۲	۱. دور شدن از سبک زندگی ورزشکاری
۱/۱۷	۲/۲۸	۱۳/۱	۲. از دست دادن فعالیت‌های اجتماعی مرتبط با ورزش
۱/۱۷	۲/۰۶	۱۳/۲	۳. از دست دادن دوستان محیط ورزش
۱/۰۶	۱/۸۷	۷/۵	۴. مشکلاتی که در برقراری ارتباطات اجتماعی جدید ایجاد می‌شود
۰/۹۲	۱/۶۵	۳/۸	۵. مشکلاتی در برقراری ارتباط با همسر
مشکلات شخصیتی			
۱/۳۶	۲/۶۸	۲۸/۳	۱. احساس دست نیافتن کامل به اهداف ورزشی
۱/۳۷	۲/۳۴	۲۶/۴	۲. ترس از آینده نا معلوم
۱/۰۵	۲/۱۵	۹/۴	۳. مشکلات فرد در برنامه ریزی برای آینده
۱/۰۴	۱/۷۹	۷/۶	۴. احساس نداشتن قابلیت برای انجام فعالیت‌ها و کارهایی به غیر از ورزش
۰/۹۹	۱/۷۰	۳/۸	۵. پایین آمدن اعتماد به نفس
۰/۹۷	۱/۵۸	۵/۷	۶. پایین آمدن خود ارزشی
۰/۹۱	۱/۴۹	۳/۸	۷. نداشتن کنترل شخصی
۰/۸۲	۱/۴۲	۱/۹	۸. عزت نفس پایین

توضیح: اعداد بزرگ‌تر نشانگر مشکل‌زاتر بودن در مقیاس درجه بندی پنج ارزشی می‌باشد

برای بررسی ارتباط بین چهار عامل ورزشی (داشتن برنامه‌ی قبلی برای بازنشستگی، داوطلبانه بودن و تدریجی بودن پایان دادن به دوران ورزشی و ارزیابی در مورد میزان موفقیت‌های ورزشی) و دو فاکتور غیرورزشی (سطح تحصیلات، سن کناره‌گیری) با بروز مشکلاتی (در سطوح شغلی، روانی - اجتماعی و شخصیتی) که افراد نمونه در طول فرایند کناره‌گیری تجربه کرده‌اند، ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون بین این متغیرها محاسبه شد (جدول ۲). ارزیابی در مورد اهداف و موفقیت‌های ورزشی مورد

انتظار، همچنین درجه‌ی داوطلبانه‌بودن کناره‌گیری با تجربه مشکلات در سطوح سه‌گانه (شغلی، روانی - اجتماعی، و شخصیتی) بررسی شده همبستگی منفی و معنادار داشت ($P < 0.01$). یافته‌ها همبستگی معناداری بین غیرمنتظره‌بودن (تدریجی بودن) فرا رسیدن بازنشستگی و داشتن یک برنامه‌ی فعال از پیش تعریف شده (برنامه‌ی قبلی) برای زندگی پس از کناره‌گیری، با تجربه مشکلات در سطوح سه‌گانه نشان نداد ($P > 0.05$). نتایج نشان داد که بین سطح تحصیلات افراد نمونه با مشکلاتی که آنها در دوران بازنشستگی با آن روبرو شده‌بودند، همبستگی معناداری متوسط منفی وجود دارد ($P < 0.01$). در حالی که بین سن کناره‌گیری با هیچ‌یک از مشکلات فرایند کناره‌گیری از ورزش همبستگی معنادار ($P > 0.05$) به دست نیامد.

جدول ۲- ضرایب همبستگی بین فاکتورهای مرتبط و غیر مرتبط با ورزش با شاخص‌های کیفیت سازگاری با فرایند کناره‌گیری از ورزش قهرمانی ($N = 53$)

مشکلات شغلی	مشکلات روانی- اجتماعی	مشکلات شخصیتی	
r	r	r	
ارزیابی در مورد موفقیت‌ها	-۰/۴۶**	-۰/۳۹**	
فاکتورهای داوطلبانه بودن	-۰/۵۴**	-۰/۴۲**	
تدریجی بودن	۰/۱۶	-۰/۵۰	
داشتن برنامه قبلی	-۰/۰۹	-۰/۲۰	
سطح تحصیلات	-۰/۴۳**	-۰/۳۱*	
سن کناره‌گیری	-۰/۰۲	-۰/۰۶	

$P < 0.01$ **

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق، توصیف کیفیت سازگاری با فرایند کناره‌گیری ورزشکاران بازنشسته‌ی کشورمان ایران و بررسی برخی از عوامل مرتبط با آن بود. نتایج نشان داد میزان دستیابی به اهدافی در ورزش، که ورزشکاران تحت بررسی ما در طول دوران ورزشی خود برای آن هدف‌گزینی کرده‌بودند، با کیفیت سازگاری با فرایند کناره‌گیری از ورزش در ارتباط بود. به این صورت که مشخص شد بین میزان دستیابی به اهداف و موفقیت‌های مورد انتظار پاسخ‌دهندگان و مشکلاتی که در طول دوران کناره‌گیری و بازنشستگی تجربه کرده‌اند، همبستگی معنادار منفی وجود دارد. این یافته به این معنی است که افرادی که گزارش کرده‌اند در طول عمر ورزشی خود به اهداف ورزشی کمتری نسبت به

آنچه انتظارش را داشته‌اند دست یافته‌اند، در دوران کناره‌گیری و زمان بازنشستگی با مشکلات شغلی، روانی - اجتماعی، و شخصیتی بیشتری روبرو شده‌اند و در مجموع، دوران کناره‌گیری آنها مشکل‌زاتر بوده‌است. در مقابل، آن دسته که فکر می‌کنند به اغلب اهداف و موفقیت‌هایی که در ورزش مستحق آن بوده‌اند رسیده‌اند، سریع‌تر با مشکلات دوران کناره‌گیری سازگار شده‌اند. این یافته در راستای نتایج تحقیقات قبلی است که نشان داده‌اند ورزشکارانی که به اغلب اهداف خود رسیده‌اند، مشکلات کمتری را در دوران بازنشستگی تجربه کرده‌اند (۱،۱۰).

یافته‌ها نشان داد که درجه‌ی داوطلبانه‌بودن کناررفتن از درگیری تمام‌وقت در ورزش قهرمانی با مشکلات مختلفی که ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی در دوران کناره‌گیری تجربه کرده‌اند، همبستگی منفی دارد. بررسی پاسخ‌های شرکت‌کنندگان نشان داد که داشتن کنترل بیشتر در تصمیم به کناره‌گیری باعث شده آنها در دوران انتقال (ترک ورزش قهرمانی) مشکلات کمتری داشته‌باشند و دوران انتقال به زندگی پس از ورزش قهرمانی آرام و با ثبات‌تری را تجربه کنند. افرادی که به‌صورت داوطلبانه و به اختیار تصمیم به بازنشستگی گرفته‌اند، از زندگی خود بیشتر اظهار رضایت کرده‌اند. به‌نظر می‌رسد ورزشکارهایی که به اراده‌ی خود و آزادانه تصمیم به خداحافظی می‌گیرند، احتمالاً به اهداف آرمان‌گرایانه و ایده‌آل‌های زندگی ورزشی خود نزدیک‌تر شده‌اند و به همین دلیل است که به نظر می‌رسد شرایط زندگی آنها بهتر از افرادی است که مجبور به خداحافظی شده‌اند. در نقطه‌ی مقابل، آن دسته از قهرمانان ورزشی که تحت تأثیر عوامل بیرونی مجبور شده‌اند ورزش قهرمانی را کنار بگذارند، از مشکلات شغلی (مانند، مشکلات مالی، مشکل یافتن شغل جدید)، روانی - اجتماعی (مانند، دورشدن از سبک زندگی ورزشکاری، از دست دادن دوستان ورزشی، یا مشکل در برقراری روابط اجتماعی جدید) و شخصیتی (مانند، ترس از آینده‌ی نامعلوم، اعتماد به نفس و عزت نفس پایین) شکایت کردند. در همین راستا در تحقیقاتی که پژوهشگران پیامدهای بازنشستگی را مطالعه کرده‌اند، مشخص شده که قهرمانان ورزشی که تحت تأثیر عواملی مانند انواع آسیب‌دیدگی‌ها، افزایش سن، و نداشتن حمایت مالی مجبور به خداحافظی شده‌اند، اغلب در کنار آمدن و سازگار شدن با دوران پس از ورزش قهرمانی مشکل داشته‌اند (۱،۱۹).

در حدود نیمی از پاسخ دهندگان (۴۳/۴ درصد) اظهار داشتند کناره‌گیری آنها از ورزش بیشتر ناگهانی بوده تا تدریجی. با این وجود، این عامل ارتباطی با کیفیت فرایند کناره‌گیری آنها نداشت. این یافته با نتایج تحقیقات آفرمن و همکاران (۲۰۰۴) و ورثنر و اورلیخ (۱۹۸۶)، و مدل مفهومی تیلور و اُجیلوه (۱۹۹۴) هم‌خوانی ندارد (۱،۴،۶). بررسی اظهار نظر ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی نشان داد که داشتن یک برنامه‌ی فعال از پیش تعریف‌شده (برنامه‌ی قبلی) برای زندگی پس از کناره‌گیری نیز با کیفیت سازگاری با مسائل بازنشستگی ارتباط ندارد. سینکلر و اورلیخ (۱۹۹۳)، سسیکارپیک و

همکاران (۲۰۰۴)، یا استامبلوف و همکاران (۲۰۰۷) نیز به یافته‌های مشابهی دست یافته‌اند (۱۰، ۲۷، ۳۲). برخی از نظریه‌پردازان معتقدند برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی یکی از عواملی است که می‌تواند باعث تسهیل فرایند سازگاری شود و از تبعات منفی آن جلوگیری کند (۸، ۱۴). نتایج تحقیقات آرچر (۲۰۱۱)، آلفرمن و همکاران (۲۰۰۴)، بلایند و استراتا (۱۹۹۲) و چا (۲۰۰۱) نیز نظر این عده را تأیید کرده‌است (۵-۷، ۹). احتمال دارد علت تفاوت بین یافته‌های تحقیق حاضر با این نظرات و یافته‌ها به تعریفی که ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی شرکت‌کننده در تحقیق حاضر در مورد برنامه‌ریزی برای زندگی پس از کناره‌گیری داشته‌اند، مربوط باشد. به نظر ما، این که بیش از نیمی از شرکت‌کنندگان (۵۴/۷ درصد) بیان داشتند در طول دوران پرداختن به ورزش قهرمانی به بازنشستگی و مسائل آن فکر نمی‌کرده‌اند، می‌تواند دلیل خوبی بر این مدعا باشد. از آنجا که بخش اعظمی از ورزشکاران تحت بررسی ما در مورد این مسائل فکر نمی‌کرده‌اند، به نظر منطقی می‌آید که نتوانند به یک تلقی و تعریف صحیح از برنامه‌ریزی برای زندگی پس از کناره‌گیری برسند. از جنبه‌ای دیگر نیز می‌توان یافته‌های این بخش را بررسی کرد. اساساً فکر کردن در مورد کناره‌گیری و آمادگی برای آن در زمان درگیری در ورزش قهرمانی به نوعی می‌تواند مضر باشد. این عامل می‌تواند به نوعی باعث کم‌شدن انگیزه‌های ورزشکاران نخبه برای شرکت بادوام، مستمر و هدفمند در رقابت‌های سطح بالای ورزشی شود که این خود می‌تواند زمینه‌ساز افت عملکرد ورزشی شود. به همین دلیل است که برخی از مربیان نسبت به فکر کردن، صحبت کردن یا بحث در مورد کناره‌گیری و آماده‌شدن برای آن مقاومت می‌کنند (۳۳، ۳۴). تا جایی که حتی در برخی از مدل‌های ارائه‌شده، مانند مدل مفهومی تیلور و اُجیلوه (۴) در مورد تحلیل نحوه‌ی سازگاری با کناره‌گیری، یا تحقیقاتی که برای توصیف عوامل دخیل، علل، و پیامدهای فرایند کناره‌گیری از ورزش انجام شده نیز این عامل در درجه‌ی دوم اهمیت قرار گرفته‌است (۱۰، ۲۷، ۳۲).

پیش از بیان کاربرد یافته‌های پژوهش، باید محدودیت‌هایی که در انجام این مطالعه وجود داشت مرور شود. تعداد نمونه‌ی بالا یک نقطه‌ی قوت برای تحقیقات توصیفی است که باعث می‌شود طیف گسترده‌تری زیر چتر یافته‌های حاصل قرار گیرد. بنابراین، به‌عنوان یک پیشنهاد پژوهشی برای محققان علاقمند، توصیه می‌شود در تحقیقات آینده تعداد بیشتری از ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی و از هر دو جنس مورد سؤال قرار بگیرند تا مسائل مربوط به آنها با دقت بالاتری کندوکاو شود. در تحقیق حاضر برای گردآوری اطلاعات تنها از روش کمی و پرسش‌نامه‌ی خود توصیفی استفاده شد. از این رو، به پژوهشگران علاقمند توصیه می‌شود تحقیقات مشابهی را با استفاده از روش‌های کیفی و آمیخته انجام دهند. نتایج تحقیق نشان داد که ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی مشکلاتی را در فرایند سازگاری با مسائل بازنشستگی تجربه کرده‌اند. لذا توجه بیش‌ازپیش متولیان ورزش قهرمانی به مسائل

و مشکلات ورزشکاران بازنشسته لازم به نظر می‌رسد. تلاش‌های آنها می‌تواند در راستای تأمین آتیه‌ی ورزشکاران ملی و بین‌المللی و خانواده‌ی آنها، فراهم‌آوردن شرایط و تسهیلات بیمه‌ای مناسب و تهیه و تدارک کلینیک‌های تخصصی مشاوره‌ی بازنشستگی باشد.

سخن آخر اینکه تحقیق حاضر درک بهتری از فرایند کناره‌گیری از ورزش و کیفیت سازگارشدن ورزشکاران کشور با مشکلات و مسائل بازنشستگی ورزشکاران فراهم آورد. ماحصل نتایج تحقیق این شد که درک ورزشکاران ایرانی از دستیابی به اهداف و موفقیت‌های ورزشی، داشتن کنترل در مورد زمان خداحافظی از ورزش، و نیز وضعیت تحصیلی - اجتماعی آن‌ها فاکتورهای درجه‌ی اولی هستند که می‌توانند کیفیت سازگارشدن با مسائل و مشکلات دوران بازنشستگی ورزشی را تحت‌الشعاع قرار دهند. در حالی که سپری کردن فرایندی تدریجی برای کناره‌گیری از ورزش قهرمانی، داشتن برنامه‌ی قبلی برای زمان بازنشستگی و سن کناره‌گیری فاکتورهایی با درجه‌ی اهمیت کمتر هستند که ممکن است با کیفیت دوران بازنشستگی ورزشکاران ایرانی مرتبط باشند. در مجموع، پژوهش حاضر نشان داد که کیفیت سازگاری با بازنشستگی ورزشی چندوجهی و پیچیده است و کناره‌گیری از ورزش قهرمانی رویداد مهمی است که می‌تواند بر زندگی ورزشکار اثرگذار باشد.

منابع

- 1) Werthner P, Orlick T. Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 1986; 17:337-63.
- 2) Webb WM, Nasco SA, Riley S, Headrick B. Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*. 1998; 21(3):338-62.
- 3) Ogilvie BC, Taylor J. Career termination issues among elite athletes. In: Murphey RNSLK, editor. *Handbook of research on sport psychology*. Sydney: Macmillan; 1993. p. 761-75.
- 4) Taylor J, Ogilvie BC. A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 1994; 6:1-20.
- 5) Archer DE. Preparing for exit from sport: A phenomenological examination of the pre-transition experiences of Division I female intercollegiate athletes: Oklahoma State University; 2011.
- 6) Alfermann D, Stambulova N, Zemaityte A. Reactions to sports career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004; 5:61-75.
- 7) Blinde EM, Stratta TM. The "sport career death" of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exits. *Journal of Sport Behavior*. 1992; 15(1):3-20.
- 8) Pearson RE, Petitpas AJ. Transitions of athletes: Developmental and preventive perspectives. *Journal of counseling & development*. 1990; 69(1):7-10.

- 9) Chow B. Moving on? Elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sport. *Women in Sport and Physical Activity Journal*. 2001; 10(2):47-82.
- 10) Cecić Erpič S, Wylleman P, Zupančič M. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*. 2004; 5(1):45-59.
- 11) Fortunato V, Marchant D. Forced retirement from elite football in Australia. *Journal of Personal & Interpersonal Loss*. 1999;4(3):269-80.
- 12) Coakley SC. A phenomenological exploration of the sport-career transition experiences that affect subjective well-being of former national football players. Greensboro: The University of North Carolina at Greensboro; 2006.
- 13) Warriner KL, D. The retirement experiences of elite female gymnasts: Self-identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2008; 20(3):301-17.
- 14) Alfermann D, Stambulova N. Career transitions and career termination. In: Tenebaum G, Eklund RC, editors. *Handbook of sport psychology*. 3 ed. Hoboken, New Jersey: Wiley & Sons, Inc.; 2007. p. 712-33.
- 15) Albion MJ. Restoring the balance: women's experiences of retiring from elite sport. Paper presented at the International Women's Conference: Education, Employment and Everything the Triple Layers of a Woman's Life; September 2007. Toowoomba, Queensland, Australia. USQ Women's Network Inc.
- 16) Alfermann D, editor. Career transitions of elite athletes: Dropout and retirement. Paper presented at the 9th European Congress of Sport Psychology; 1995, July; Brussels, Belgium.
- 17) Stephan Y, Torregrosa M, Sanchez X. The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007;8(1):73-83.
- 18) Kerr G, Dacyshyn A. The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2000;12(2):115-33.
- 19) Butt J, Molnar G. Involuntary career termination in sport: a case study of the process of structurally induced failure. *Sport in Society*. 2009;12(2):240-57.
- 20) Lotysz GJ, Short SE. "What Ever Happened to..." The Effects of Career Termination from the National Football League. *Athletic Insight*. 2004;6:47-66.
- 21) Koukouris K. Quantitative aspects of the disengagement process of advanced and elite Greek male athletes from organized competitive sport. *Journal of Sport Behavior*. 1991;14(4):227-46.
- 22) Koukouris K. Constructed case studies: athletes' perspectives of disengaging from organized competitive sport. *Sociology of Sport Journal*. 1994;11(2):114-39.
- 23) Reynolds MJ. The effects of Sports retirement on the job satisfaction of the former football player. In: Greendorfer SL, Yiannakis A, editors. *Sociology of Sport: Diverse Perspectives*. West Point. NY: Leisure Press; 1981.
- 24) Swain DA. Withdrawal from sport and Schlossberg's model of transitions. *Sociology of Sport Journal*. 1991;8(2):152-60.

- 25) Williams JC. Socialization experience and identity foreclosure: an exploration of the effects of role disengagement on the personal adjustment of former college athletes: University of Connecticut; 1991.
- 26) Gilmore O. Leaving competitive sport: Scottish female athletes' experiences of sport career transitions Scotland, Ph.D. Dissertation: University of Stirling, UK; 2008.
- 27) Stambulova N, Stephan Y, Jäphag U. Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2007;8(1):101-18.
- 28) Cecić Erpič S. Elite sports career transition and prediction of the adaptation to the post-sports life: M.A. Thesis: University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenia.; 2000.
- 29) Cecić Erpič S. Spremljanje razvoja življenjskih struktur in življenjskega zadovoljstva v zgodnji odraslosti: primerjava med bivšimi vrhunskimi športniki in nešportniki (following the development of life structures and life satisfaction: comparison between former top athletes and non-athletes). Ph.D. Dissertation: University of Ljubljana; Ljubljana, Slovenia, 1998.
- 30) Cammack AS. An examination of the career development of predominantly African-American male inner-city high school student-athletes: Ph.D. Dissertation: The Pennsylvania State University, 2007.
- 31) Wong H. The transition process from competitive sport to retirement: Future engagement in physical activity and involvement in figure skating: Ph.D. Dissertation: York University; 2009.
- 32) Sinclair DA, Orlick T. Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*. 1993;7:138-50.
- 33) Crook JM, Robertson SE. Transitions out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*. 1991;22:115-27.
- 34) Hill P, Lowe B. The inevitable metathesis of the retiring athlete. *International Review for the Sociology of Sport*. 1974;9(3):5-32

ارجاع دهی به روش ونکوور:

صالحی حمید، امیرپور نجف‌آبادی ندا، نمازی‌زاده مهدی. عوامل اثرگذار بر فرایند کناره‌گیری از ورزش قهرمانی در ورزشکاران بازنشسته‌ی ایرانی. رفتار حرکتی. بهار ۱۳۹۳؛ ۱۵(۶): ۱۱۳-۲۶.

Factors influencing the sports career termination process among retired Iranian athletes

H. Salehi¹, N. Amirpour Najafabadi², M. Namazizadeh³

1. Assistance Professor at University of Isfahan*
2. Master of Islamic Azad University, Khorasgan Branch
3. Associate Professor at Islamic Azad University, Khorasgan Branch

Received date: 2012/11/13

Accepted date: 2013/03/09

Abstract

The aim of the present study was investigation the way in which the quality of sports career termination process is quantitatively related to athletic (subjective evaluation of athletic achievements, voluntariness and gradualness of sport-career termination, and pre-retirement planning for post-sport life) and non-athletic (educational status and age) factors. Participants were 53 former male elite Iranian athletes (aged 23–52 years) who had been ended their sports career for at least five years ago. The athletes' retrospective views on experiences and reactions to their retirement were described by an adapted version of the Cecić Erpič's et al. (2004) Sports Career Termination Questionnaire (SCTQ). The questionnaire findings revealed that the quality of sports career retirement was related to experienced difficulties at the occupational, psychosocial and psychological levels by the sportsmen. According to the results, the quality of the sports career termination process significantly correlated by the participants' subjective evaluation of athletic achievements, the voluntariness of career ending, and educational status. Pre-retirement planning, a gradual sport-career termination and age were not significantly correlated to the quality of adaptation with athletic retirement. Our research findings generally indicated that the sports career termination is an important life event which could have a significant influence in an athlete's life and that the quality of adaptation with athletic retirement is multifaceted and complex.

Keywords: Athletic retirement, Sports career termination, Post-sports life, Competitive sport

* Corresponding Author

Email: Salehi@zoho.com