

تدوین مدل ساختاری کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته بر اساس دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی

سجاد مؤمنی^۱
مسعود رحمتی آرنانی^۲
محمود هاشمی افوسی^۳

چکیده

کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارد. از جمله این عوامل می‌توان به دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی اشاره کرد. از این رو هدف پژوهش حاضر تدوین مدل ساختاری کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته بر اساس دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی به روش مدل‌سازی معادلات ساختاری بود. از مدل مفهومی تی‌لور و اچیلوه و دیدگاه کیفیت زندگی فرانس برای تبیین نتایج استفاده شد. پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های کمی است که به روش پیمایشی از نوع توصیفی و همبستگی صورت گرفته است. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه ورزشکاران بازنشسته استان اصفهان بود و از آنجا که فهرست جامعی از این افراد در هیئت‌های ورزشی، باشگاه‌های ورزشی و اداره ورزش و جوانان استان اصفهان وجود نداشت، تعداد ۱۵۳ ورزشکار بازنشسته به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها شامل پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی (فرم کوتاه) و پرسشنامه‌های دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی (ارپیک، ۱۹۹۸) بودند که روایی (به ترتیب ۰/۴۴، ۰/۲۳ و ۰/۳۴) و پایایی ترکیبی آنها (به ترتیب ۰/۹۵، ۰/۸۶ و ۰/۹۳) مورد تأیید قرار گرفت. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار smart pls انجام شد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات کناره‌گیری از ورزش برابر $13/37 \pm 52/64$ ، مشکلات دوران بازنشستگی برابر $21/54 \pm 71/83$ و کیفیت زندگی برابر $17/17 \pm 89/58$ می‌باشد. دلایل کناره‌گیری از ورزش بر مشکلات دوران بازنشستگی تأثیر مثبت معنی‌داری دارد ($P < 0/01$ ، $\beta = 0/60$). دلایل کناره‌گیری از ورزش بر کیفیت زندگی به صورت مستقیم تأثیر معنی‌داری ندارند ($P > 0/05$ ، $\beta = 0/18$)، اما به صورت غیرمستقیم تأثیر منفی و معنی‌داری دارند ($P < 0/01$ ، $\beta = -0/35$). مشکلات دوران بازنشستگی بر کیفیت زندگی تأثیر مثبت معنی‌داری دارند ($P < 0/01$ ، $\beta = 0/58$). به‌طور کلی نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری، مدل مفهومی پژوهش را مورد تأیید قرار داد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت اتخاذ سیاست‌ها، ارائه راهکارها و برنامه‌هایی متناسب با دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی می‌تواند در بهبود و ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته بسیار مؤثر واقع گردد.

واژه‌های کلیدی: کیفیت زندگی، بازنشستگی ورزشی، مدل‌سازی معادلات ساختاری، ورزشکاران بازنشسته.

۱- استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران. (نویسنده مسئول)، شماره

تماس: ۹۸۹۱۲۰۵۰۹۰۹۶+، ایمیل: sajad.moemeni@basu.ac.ir

۲- کارشناسی ارشد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران
۳- دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.



Developing a Structural Modeling of quality of Life of retired athletes Based on Sport Career Termination reasons and Problems of Retirement Course

Sajad Momeni^{*1}, Masoud Rahmati Arani², Mahmood Hashemi Afousi³

Abstract

Quality of life of retired athletes can be affected by several factors such as reasons for career termination and problems of retirement course. The aim of this study was to develop a Structural Modeling of quality of Life of retired athletes Based on Sport Career Termination reasons and Problems of Retirement Course. Taylor and Ogilvie's conceptual model and France's quality of life theory were used to explain the results. The statistical population of this quantitative research included all retired athletes in Isfahan province and since there was no comprehensive list of these athletes in the sports boards, sports clubs and sports and youth office of Isfahan province, By Convenience sampling, 153 retired athletes were selected and employed in this study. Data were gathered through standard Quality of Life questionnaire (BREF), Sport career termination reasons, and Sport career termination problems questionnaires (Erpic, 1998) that their validity (0.44, 0.23, and 0.34, respectively) and reliability (0.95, 0.86 and 0.93 respectively) were confirmed. The data were analysed using smart PLS₃ with Partial Least Squares method. The results showed that mean and standard deviation scores of sport career termination, problems of retirement course, and quality of life were 52.64 ± 13.37 , 71.83 ± 21.54 , 89.58 ± 17.17 respectively. Results showed that sport career termination reasons have a significant effect on problems of retirement course ($\beta=0.60$, $p<0.01$). Sport career termination reasons do not have a significant direct effect on quality of life ($\beta=0.18$, $p>0.05$), but have a significant negative indirect effect ($\beta=0.35$, $p<0.01$), and problems of retirement course have a significant effect on quality of life ($\beta=0.58$, $p<0.01$). Generally, the results of Structural Equation Modeling confirmed the conceptual model of the research. According to the results of this study, effective policies and programs based on the reasons for career termination and problems of retirement course should be selected that can be helpful to improve the quality of life of retired athletes.

Keywords: Quality of Life, Sport Retirement, Structural Equation Modeling, Retired Athletes.

¹ Assistant Professor, Department of Sport Management, Faculty of Sport Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

² Master of art, Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Bu-Ali Sina University, Hamedan, Iran

³ PhD, Department of Sport Management, Faculty of Sports Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran



مقدمه

یکی از ارزش‌های انسانی که امروزه در ارزیابی و اندازه‌گیری سلامتی به کار گرفته می‌شود، کیفیت زندگی است که پیش از میلاد مسیح، توسط ارسطو تحت عنوان «زندگی خوب» برای بیان تفاوت مفهوم شادی بین افراد مختلف به کار گرفته شده است. با وجود بدیهی بودن مفهوم کیفیت زندگی، هنوز اجماع و توافقی همگانی در تعریف آن حاصل نشده است (نجات، ۲۰۰۸). شاید یکی از بهترین تعریف‌های ارائه شده تعریف سازمان بهداشت جهانی باشد که کیفیت زندگی را به عنوان «درک افراد از موقعیت خود در زندگی از نظر فرهنگ، اهداف، انتظارات، استانداردها، اولویت‌هایشان و سیستم ارزشی که در آن زندگی می‌کنند» تعریف کرده است (گراسکو و همکاران، ۲۰۲۰؛ نجات، ۲۰۰۸). کیفیت زندگی در تعریف سازمان بهداشت جهانی مفهومی وسیع و گسترده معرفی شده است و می‌تواند تحت تأثیر عوامل فردی (ویژگی‌های دموگرافیکی و روانی)، فرهنگی (نژاد و قومیت)، اقتصادی (دارایی مالی) و محیطی (در دسترس بودن مراقبت‌های پزشکی، کیفیت آموزش، وضعیت اشتغال، محل سکونت) قرار گیرد (گراسکو و همکاران، ۲۰۲۰؛ دلیر هروی و عباس‌زاده، ۲۰۱۲).

مشارکت در ورزش، یکی از فاکتورهایی است که می‌تواند بر کیفیت زندگی افراد اثرگذار باشد. مشارکت ورزشی با فواید و مزایای متعدد جسمی و روانی همراه است. کاهش استرس، کاهش مرگ‌ومیر و کاهش نرخ ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و پوکی استخوان، افزایش اعتماد به نفس، خودکارآمدی، احساس تعلق و مواردی از این قبیل از جمله کارکردها و فواید کم‌نظیر ورزش هستند (فیلی و همکاران، ۲۰۱۹). با توجه به فواید متعددی که مشارکت در ورزش به دنبال دارد تعجب‌آور نخواهد بود که افراد مشارکت‌کننده در ورزش، کیفیت زندگی بالاتری را گزارش کنند. البته علیرغم تمام مزایای مذکور، ورزش به ویژه در سطوح حرفه‌ای پتانسیل آن را دارد که در کیفیت زندگی ورزشکاران اختلال ایجاد کند. برای نمونه آسیب‌های ورزشی می‌توانند احساسات منفی و ناگواری را به ورزشکاران تحمیل کرده و کیفیت زندگی آن‌ها را با اختلال مواجه سازند (فیلی و همکاران، ۲۰۱۹؛ گوتباچ و همکاران، ۲۰۱۹؛ گراسکو و همکاران، ۲۰۲۰).

کیفیت زندگی به طور عام و کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته به طور خاص از جمله موضوعاتی است که مورد توجه پژوهشگران متعدد قرار گرفته است. این توجه و تمرکز حاکی از اهمیتی است که عموم افراد برای مفهوم کیفیت زندگی قائل هستند. ورزشکاران بازنشسته قشر خاصی از افراد جامعه را تشکیل می‌دهند و توجه به کیفیت زندگی آنها از چندین جنبه حائز اهمیت است. در صورتی که ورزشکاران بازنشسته از وضعیت زندگی مطلوب و مناسبی برخوردار نباشند، این احتمال وجود دارد که ورزشکاران فعال با دلگرمی کمتری به ورزش بپردازند زیرا ممکن است آینده مشابهی را برای خود متصور باشند در حالی که اگر وضعیت زندگی ورزشکاران بازنشسته مطلوب باشد می‌تواند محرکی برای ورزشکاران کنونی باشد که با انگیزه بیشتری به



رقابت بپردازند. همچنین اگر وضعیت زندگی ورزشکاران بازنشسته نامناسب باشد ممکن است نارضایتی اجتماعی و تمایل به مهاجرت بین این افراد افزایش یابد. علاوه بر موارد مذکور، وضعیت زندگی ورزشکاران بازنشسته می‌تواند از نظر اقتصادی نیز پیامدهایی را به دنبال داشته باشد. این افراد به دلیل آنکه در سنین پایین از ورزش بازنشسته می‌شوند، می‌توانند نیروی انسانی قابل توجهی برای سایر صنایع باشند. موضوع دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که اگر از وضعیت زندگی ورزشکاران بازنشسته و عوامل و مؤلفه‌های مؤثر بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته آگاهی و اطلاعی در دست نباشد، عملاً مسئولین قادر به ارائه برنامه‌هایی برای دوران بازنشستگی ورزشکاران نخواهند بود و برنامه‌هایی که بدون اطلاعات دقیق ارائه شوند، جز صرف هزینه‌های گزاف فایده‌ای نیز به دنبال نخواهند داشت. به همین دلیل توجه به کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته می‌تواند از اهمیت بالایی برخوردار باشد. بنابراین آنچه ذکر شد این سوال مطرح می‌شود که کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته تحت تأثیر چه عوامل و مؤلفه‌هایی قرار دارد؟

در پیشینه تجربی موضوع به بررسی عوامل و فاکتورهایی که بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته تأثیر دارند پرداخته شده است. نمونه‌ای از این پژوهش‌ها در جدول شماره ۱ ارائه شده‌اند.

جدول ۱: بخشی از پیشینه پژوهشی

محققین	نام پژوهش	روش	نتایج
صالحی و همکاران (۱۳۹۳)	عوامل اثرگذار بر فرآیند کناره‌گیری از ورزش قهرمانی در ورزشکاران بازنشسته ایرانی	کمی	ورزشکاران بازنشسته مشکلاتی در سطوح مختلف روانی، شغلی، شخصیتی و اجتماعی تجربه کرده بودند. همبستگی معنی‌داری بین کیفیت فرآیند بازنشستگی با داوطلبانه بودن کناره‌گیری وجود داشت
هاشمی افسوسی و همکاران (۱۳۹۴)	بازنشستگی ورزشی	کمی	بین دلایل کناره‌گیری از ورزش با میزان مشکلات دوران بازنشستگی رابطه معنی‌داری وجود دارد.
صالحی (۱۳۹۶)	تجربیات دوران کناره‌گیری ورزشکاران بازنشسته ایرانی	کمی	مشکلات شغلی و مشکلات روانی اجتماعی مهم‌ترین مشکلاتی بودند که ورزشکاران بازنشسته تجربه کرده بودند. ورزشکارانی که کناره‌گیری داوطلبانه و تدریجی از ورزش داشتند دوران گذار و بازنشستگی آسان‌تری را پشت سر گذارده بودند
اقدسی و رضائی (۱۳۹۸)	بررسی کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته مقیم تبریز	کمی	میزان فعالیت ورزشی دوران بازنشستگی و بهترین عنوان قهرمانی کسب شده با کیفیت زندگی ورزشکاران در دوران بازنشستگی رابطه معنی‌داری دارد
پریانگوا و سریده‌هاز	مطالعه‌ای در مورد کیفیت	کمی	بین کیفیت زندگی ورزشکارانی که به دلایل اختیاری از ورزش کناره‌گیری کرده بودند و ورزشکارانی که به



<p>صورت اجباری از ورزش کناره گیری کرده بودند، تفاوت معنی داری وجود دارد.</p>		<p>زندگی ورزشکاران بازنشسته</p>	<p>(۲۰۱۴)</p>
<p>تجربیات مثبت (مانند موفقیت‌ها، دستاوردها، افتخارات، دوستی‌ها) و برخی ویژگی‌های روانشناختی ورزشکاران (مانند تاب‌آوری، نگرش‌های مثبت، سرسختی ذهنی، خودمدیریتی) می‌توانند موجب بهبود کیفیت زندگی دوران بازنشستگی شوند. تجربیات منفی و ناگوار (مانند آسیب دیدگی، عمل جراحی، عملکرد ضعیف، شکست) و درد و محدودیت‌های عضلانی اسکلتی می‌توانند کیفیت زندگی را با زوال همراه سازند.</p>	<p>کیفی</p>	<p>مشخصه‌های عمومی و متداول در ورزشکاران بازنشسته کریکت که می‌توانند موجب بهبود یا زوال کیفیت زندگی دوران بازنشستگی شوند: یک مطالعه کیفی</p>	<p>فیلیپی و همکاران (۲۰۱۷)</p>
<p>بین دلایل کناره‌گیری از ورزش و بهزیستی ورزشکاران بازنشسته رابطه معنی داری وجود دارد.</p>	<p>کمی</p>	<p>بهزیستی و دلایل کناره‌گیری از حرفه ورزش در ورزشکاران نخبه‌کرواتی</p>	<p>بایسک و همکاران^۱ (۲۰۱۹)</p>
<p>بازنشستگی اجباری، ضربه یا برخورد، ضربات مغزی، افزایش شاخص توده بدنی، آرتروز و مشکلات اسکلتی-عضلانی از جمله عواملی هستند که می‌توانند موجب کاهش کیفیت و رضایت از زندگی در ورزشکاران بازنشسته شوند.</p>	<p>کمی</p>	<p>کیفیت زندگی و رضایت از زندگی در ورزشکاران بازنشسته: یک مطالعه مروری سیستماتیک و متاآنالیز</p>	<p>فیلیپی و همکاران (۲۰۱۹)</p>
<p>میزان شیوع نشانگان و اختلالات بهداشت روان (مانند اختلال خواب، اضطراب و افسردگی و سوء مصرف الکل) در ورزشکاران بازنشسته بین ۱۶ تا ۲۶ درصد است. همچنین ورزشکارانی که آسیب‌های شدید اسکلتی عضلانی، عمل‌های جراحی متعدد و کاهش عملکرد ورزشی را تجربه می‌کنند نسبت به اختلالات بهداشت روانی در ریسک بالاتری قرار دارند. علاوه بر این، نرخ شیوع اختلالات مذکور در ورزشکاران بازنشسته بیش از افراد معمول جامعه است.</p>	<p>کمی</p>	<p>بروز علائم و اختلالات سلامت روان در ورزشکاران نخبه فعال و بازنشسته: یک مرور سیستماتیک و متاآنالیز</p>	<p>گوتیاج و همکاران (۲۰۱۹)</p>
<p>با وجود آسیب‌ها و مشکلات جسمی شدید که منجر به کناره‌گیری از ورزش در ورزشکاران این مطالعه شده بود، کیفیت زندگی یک نفر از مشارکت کنندگان پژوهش بسیار پایین بود و دو نفر دیگر از کیفیت زندگی مطلوبی برخوردار بودند. نحوه عملکرد و استراتژی‌هایی که این ورزشکاران در موقعیت دشوار و سخت بازنشستگی‌شان به کار گرفته بودند می‌تواند موجب کیفیت زندگی بهتر آنان شده باشد.</p>	<p>ترکیبی</p>	<p>کیفیت زندگی پس از آسیب نخاعی: بررسی موردی چندگانه ورزشکاران نخبه</p>	<p>گراسکو و همکاران (۲۰۲۰)</p>

همانطور که ملاحظه می‌شود در پژوهش‌های انجام شده در حوزه بازنشستگی ورزشی

¹. Babic et.al

مشخص شده است که عوامل متعددی بر میزان کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته مؤثر بوده و می‌توانند موجب کاهش یا افزایش آن گردند که برخی از آنها عبارت‌اند از: دلایل کناره‌گیری از ورزش، نوع ورزش، آسیب‌دیدگی‌های ورزشی، شاخص توده بدنی، میزان حمایت خانوادگی، تفاوت دسترسی به سیستم‌های بهداشتی درمانی و مشکلات دوران بازنشستگی (فیلی و همکاران، ۲۰۱۹؛ گوتیاج و همکاران، ۲۰۱۹؛ گراسکو و همکاران، ۲۰۲۰). از آنجا که پدیده بازنشستگی ورزشی این پتانسیل را دارد که به‌طور منفی یا مثبتی بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته تأثیر بگذارد و با توجه به جایگاه و اهمیت مفهوم کیفیت زندگی در ارزیابی سلامتی افراد جامعه، نیاز به بررسی نقش برخی فاکتورهای مهم بازنشستگی ورزشی بر کیفیت زندگی به‌طور تجربی محسوس است. در واقع تعیین مؤلفه‌ها و عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته می‌تواند اطلاعاتی فراهم آورد که بر اساس آن ورزشکاران بازنشسته و مسئولین می‌توانند خط‌مشی‌های مناسب را اتخاذ نموده و با پرداختن به راهکارهای مطلوب در جهت بهبود کیفیت زندگی ورزشکاران در دوره بازنشستگی گام بردارند. به همین دلیل وجود مدلی که مؤلفه‌های مهم و اثرگذار در کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته را نشان می‌دهد ضرورت دارد.

نظریه‌ها و رویکردهای متعددی برای توصیف و تبیین بازنشستگی ورزشی و پیش‌بینی وضعیت ورزشکاران در دوران بازنشستگی مطرح شده است. از جمله معروف‌ترین این رویکردها، مدلی است که توسط تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) ارائه شد. بر اساس این مدل، وضعیت زندگی ورزشکاران بازنشسته تحت تأثیر عوامل متعددی مانند دلایل کناره‌گیری از ورزش، مشکلات دوران بازنشستگی و منابع در دسترس (مهارت‌های مقابله‌ای، حمایت اجتماعی، برنامه‌ریزی پیش از بازنشستگی) قرار دارد. تأثیر متقابل فاکتورهای مختلف مذکور با یکدیگر موجب می‌شود که ورزشکاران در نهایت دو وضعیت گذار موفق و یا ناموفق (بحران بازنشستگی) را تجربه کنند و برای تبدیل گذار ناموفق به موفق، مداخله و درمان نیاز است تا بتوان کیفیت زندگی ورزشکاران را بهبود بخشید و آنان را با زندگی پس از بازنشستگی سازگار کرد.

مفهوم کیفیت زندگی از نقطه نظر صاحب‌نظران به عنوان مفهومی چند بعدی و نسبی در نظر گرفته می‌شود (جمشیدی‌ها و همکاران، ۱۳۹۲؛ شربتیان، ۱۳۹۵؛ نجات، ۲۰۰۸). مفهوم نسبی و چندبعدی کیفیت زندگی، جنبه‌های مختلف عینی و ذهنی را در بر می‌گیرد. کیفیت زندگی در بعد عینی شامل مواردی همچون استانداردهای زندگی، تولید اقتصادی، سلامتی، سرگرمی و مواردی از این قبیل می‌شود. در بعد ذهنی نیز شامل احساس امنیت، حس رضایت از زندگی، دریافت‌های فردی و غیره می‌شود (شربتیان، ۱۳۹۵؛ جمشیدی‌ها و همکاران، ۱۳۹۲).

سنجش و ارزیابی کیفیت زندگی گستره وسیعی را در بر می‌گیرد و دیدگاه‌های متفاوتی نیز در این زمینه موجودند. دلیل این امر از آنجایی نشأت می‌گیرد که شاخص‌های مربوط به کیفیت زندگی نیز طیف و گستره وسیعی از تغذیه و پوشاک تا شرایط اقتصادی و اجتماعی، مراقبت بهداشتی و محیط مادی را در بر می‌گیرد (شربتیان، ۱۳۹۵؛ جمشیدی‌ها و همکاران، ۱۳۹۲؛ براتی و یزدان پناه شاه‌آبادی، ۱۳۹۰).

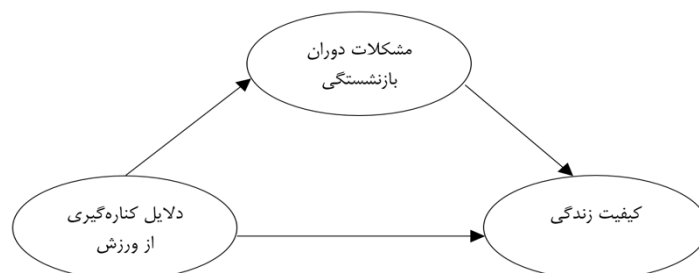


از نظر دیوان کیفیت زندگی مفهومی ناظر به افراد است که از طریق تعامل پویای بین فرد مفروض، جامعه و محل سکونت فرد تعیین می‌گردد. در واقع می‌توان کیفیت زندگی را به عنوان حالتی در نظر گرفت که فرد در آن نسبت به خودش، طبیعت و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، احساس آرامش درونی دارد. با توجه به تعریف اخیر می‌توان گفت که دو عامل در ایجاد این حالت نقش مؤثری دارند: داشتن هدف، داشتن رابطه مناسب با دیگران (جمشیدی‌ها و همکاران، ۱۳۹۲؛ براتی و یزدان پناه شاه‌آبادی، ۱۳۹۰).

از نقطه نظر فرانس کیفیت زندگی متأثر است از: وضعیت خانوادگی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، وضعیت جسمانی و وضعیت روحی روانی. وی بر این باور است که این متغیرهای اصلی می‌توانند هم به صورت مستقیم و هم به صورت توأم با یکدیگر بر کیفیت زندگی افراد تأثیرگذار باشند. همچنین در این رویکرد بیان می‌شود که ادراک فرد از کیفیت زندگی‌اش هم می‌تواند بر هر یک از عوامل و متغیرهای مذکور مؤثر واقع گردد. برای نمونه اگر ادراک فرد از کیفیت زندگی‌اش کاهش یابد می‌تواند بر توانایی وی در محیط کاری و شغلی تأثیر گذاشته و موجب نقصان شرایط اقتصادی و اجتماعی وی گردد (شربتیان، ۱۳۹۵).

بر اساس مباحث مطرح شده انتظار می‌رود مؤلفه‌های دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی به عنوان شاخص‌هایی در نظر گرفته شوند که می‌توانند بر کیفیت زندگی ورزشکاران در دوران بازنشستگی تأثیرگذار باشند. فرضیه‌های مد نظر پژوهشگران در پژوهش حاضر به این صورت مطرح شده‌اند: ۱) مشکلات دوران بازنشستگی بر کیفیت زندگی اثر مستقیم دارد. ۲) دلایل کناره‌گیری از ورزش بر کیفیت زندگی اثر مستقیم دارد. ۳) دلایل کناره‌گیری از ورزش بر مشکلات دوران بازنشستگی اثر مستقیم دارد. ۴) دلایل کناره‌گیری از ورزش از طریق مشکلات دوران بازنشستگی اثر غیرمستقیم بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته دارد.

به منظور پاسخگویی به این فرضیات، مدل مفهومی پژوهش در شکل ۱ بر اساس رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری ترسیم شده تا امکان ارزیابی ضرایب مستقیم و غیرمستقیم دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته مورد بررسی قرار گیرد.



شکل ۱: مدل مفهومی پژوهش

روش تحقیق

پژوهش حاضر در زمره پژوهش‌های کمی قرار دارد که به روش پیمایشی از نوع توصیفی و همبستگی صورت گرفته است. هدف از روش تحقیق همبستگی مطالعه حدود تغییرات یک یا چند متغیر با حدود یک یا چند متغیر دیگر است.

کلیه ورزشکاران بازنشسته استان اصفهان جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل داده‌اند. از آنجا که نام و اطلاعات این افراد در سازمان‌های ورزشی استان اصفهان (هیئت‌های ورزشی، باشگاه‌های ورزشی، اداره ورزش و جوانان) ثبت نشده بودند (نامشخص بودن جامعه)، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده گردید. پژوهشگران پس از مراجعه به هیئت‌های ورزشی، مربیان حرفه‌ای و ورزشکاران فعال در عرصه ورزش، ورزشکاران بازنشسته را شناسایی کرده و پس از برقراری ارتباط با آن‌ها، ورزشکاران بازنشسته بیشتری شناسایی شدند. پژوهشگران، ابزار پژوهش را به صورت حضوری و تا حد ممکن تحت شرایط یکسان در اختیار نمونه‌های پژوهش قرار دادند. هدف پژوهش و توضیحات لازم به اعضای نمونه ارائه شد و از آنان تقاضا شد با دقت به پرسش‌های پژوهش پاسخ داده و پس از اتمام پاسخگویی، ابزار پژوهش را به پژوهشگران تحویل دهند. داده‌های گردآوری شده از ۱۵۳ ورزشکار برای تحلیل آماری استفاده شد.

از دو پرسشنامه کیفیت زندگی و پرسشنامه کناره‌گیری از حرفه ورزشی برای گردآوری داده‌های پژوهش استفاده شده است. پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت (ورژن کوتاه شده) مشتمل بر ۲۶ گویه در طیف لیکرت (۱ تا ۵) است (نجات و همکاران، ۲۰۰۷؛ نجات و همکاران، ۲۰۰۸؛ جهانلو و همکاران، ۲۰۱۱) و پرسشنامه کناره‌گیری از حرفه ورزشی که برای سنجش دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی مورد استفاده قرار گرفت، توسط اریپیک (۱۹۹۸) طراحی شده و در پژوهش‌های قبلی مانند اریپیک و همکاران (۲۰۰۴)، همتی‌نژاد و همکاران (۲۰۱۳) و هاشمی افوسی و همکاران (۲۰۱۶) مورد استفاده قرار گرفته است. دو بخش از این پرسشنامه شامل دلایل کناره‌گیری از ورزش (۲۲ گویه) و مشکلات دوران بازنشستگی (۲۹ گویه) مورد استفاده قرار گرفت. کلیه گویه‌های این پرسشنامه‌ها در طیف لیکرت (۱ تا ۵) هستند. روایی این پرسشنامه‌ها توسط ۱۵ نفر از متخصصان مورد تأیید قرار گرفت و همانطور که در جداول شماره ۲ و ۳ مشاهده می‌شود از اعتبار و پایایی مطلوبی برخوردارند.

جدول ۲: تعاریف مفهومی و عملیاتی

تعاریف عملیاتی

تعاریف مفهومی



<p>منظور از کیفیت زندگی در پژوهش حاضر، نمره ای است که آزمودنی از پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت^۱ (ورژن کوتاه شده) مشتمل بر ۲۶ گویه در طیف لیکرت (۱ تا ۵) کسب کرده است (نجات و همکاران، ۲۰۰۷؛ نجات و همکاران، ۲۰۰۸؛ جهانلو و همکاران، ۲۰۱۱)</p>	<p>کیفیت زندگی کیفیت زندگی درک هر فرد از زندگی، ارزش ها، اهداف، استانداردها و علایق می باشد (دهقانی تفتی و همکاران، ۱۴۰۰)</p>
<p>منظور از سلامت جسمانی در پژوهش حاضر، نمره ای است که آزمودنی از مجموع گویه های ۳-۴-۱۰-۱۵-۱۶-۱۷-۱۸ پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت به دست آورده است</p>	<p>سلامت جسمانی سلامت جسمانی شامل: فعالیت های روزمره زندگی، وابستگی به مواد دارویی و کمک های پزشکی، قدرت و خستگی، تحرک، درد و ناراحتی، خواب و استراحت، ظرفیت کار می باشد (حریرچی و همکاران، ۱۳۸۸)</p>
<p>منظور از سلامت روان در پژوهش حاضر، نمره ای است که آزمودنی از مجموع گویه های ۵-۶-۷-۱۱-۱۹-۲۶ پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت به دست آورده است</p>	<p>سلامت روان سلامت روان شامل: تصویر از خود و ظاهر بدنی، احساسات مثبت و منفی، اعتماد به نفس، اعتقادات روحی، مذهبی، شخصی، تفکر، یادگیری، حافظه و تمرکز می باشد (حریرچی و همکاران، ۱۳۸۸)</p>
<p>منظور از روابط اجتماعی در پژوهش حاضر، نمره ای است که آزمودنی از مجموع گویه های ۲۰-۲۱-۲۲ پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت به دست آورده است</p>	<p>روابط اجتماعی روابط اجتماعی شامل: ارتباطات شخصی، حمایت اجتماعی و فعالیت جنسی می باشد (حریرچی و همکاران، ۱۳۸۸)</p>
<p>منظور از سلامت محیط در پژوهش حاضر، نمره ای است که آزمودنی از مجموع گویه های ۸-۹-۱۲-۱۳-۱۴-۲۳-۲۴-۲۵ پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت به دست آورده است</p>	<p>سلامت محیط سلامت محیط شامل: منابع مادی و مالی، آزادی، ایمنی، مراقبت های بهداشتی و درمانی اجتماعی (در دسترس بودن و کیفیت درمانی)، فرصت های دسترسی به اطلاعات و مهارت های جدید، مشارکت در فعالیت های اوقات فراغت، حمل و نقل، مسافرت و محیط خانه را شامل می - گردد (حریرچی و همکاران، ۱۳۸۸)</p>
<p>منظور از کیفیت زندگی و سلامت عمومی در پژوهش حاضر، نمره ای است که آزمودنی از مجموع گویه های ۱ و ۲ پرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت به دست آورده است</p>	<p>کیفیت زندگی و سلامت عمومی کیفیت زندگی و سلامت عمومی شامل درک کلی از شرایط و رضایت از زندگی (حریرچی و همکاران، ۱۳۸۸)</p>
<p>در پژوهش حاضر دلایل کناره گیری از ورزش با پرسشنامه ۲۲ گویه ای اریپک^۲ (۱۹۹۸) مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفته - اند.</p>	<p>دلایل کناره گیری از ورزش به مجموعه دلایلی اطلاق می گردد که ورزشکاران به موجب آنها به حرفه ورزشی خود پایان می دهند (آفرمن و همکاران، ۲۰۰۴).</p>
<p>منظور از دلایل ورزشی در پژوهش حاضر نمره ای است که آزمودنی از مجموع گویه های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ از پرسشنامه ۲۲ گویه ای سنجش دلایل کناره گیری از</p>	<p>دلایل ورزشی به مجموعه دلایل مرتبط با ورزش اطلاق می گردد که ورزشکاران به موجب آنها به حرفه ورزشی خود پایان می دهند (کادلکیک و فلمر، ۲۰۰۸؛ مارتینوس،</p>

1. World Health Organization Quality of Life
2. Erpic et.al



ورزش اریپک (۱۹۹۸) به دست آورده است	۲۰۰۷؛ اریپک و همکاران، (۲۰۰۴).
منظور از دلایل غیر ورزشی در پژوهش حاضر، نمره است که آزمودنی از مجموع گویه‌های ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، از پرسشنامه ۲۲ گویه‌ای سنجش دلایل کناره‌گیری از ورزش اریپک (۱۹۹۸) به دست آورده است	به مجموعه دلایل نامرتبط با ورزش اطلاق می‌گردد که ورزشکاران به موجب آنها به حرفه ورزشی خود پایان می‌دهند (کادلکیک و فلمر، ۲۰۰۸؛ مارتینوس، ۲۰۰۷؛ اریپک و همکاران، (۲۰۰۴).
منظور از مشکلات دوران بازنشستگی در پژوهش حاضر، نمره ای است که آزمودنی از پرسشنامه ۲۹ گویه‌ای سنجش مشکلات دوران بازنشستگی اریپک (۱۹۹۸) به دست آورده است	به پیامدهای منفی و ناگواری که ورزشکاران در دوره بازنشستگی در سطوح مختلف روانی، اجتماعی، جسمی و غیره تجربه می‌کنند، مشکلات دوران بازنشستگی اطلاق می‌شود (آجای، ۲۰۰۷؛ اریپک و همکاران، (۲۰۰۴؛ استفان و همکاران، (۲۰۰۳).
منظور از مشکلات مرتبط با سلامتی در پژوهش حاضر، نمره‌ای است که آزمودنی از مجموع سوالات ۱، ۲، ۳، ۴ پرسشنامه ۲۹ گویه‌ای مشکلات دوران بازنشستگی اریپک (۱۹۹۸) به دست آورده است	به پیامدهای منفی و ناگواری که ورزشکاران در دوره بازنشستگی در سطح جسمی تجربه می‌کنند، مشکلات مرتبط با سلامت اطلاق می‌شود (استفان و همکاران، (۲۰۰۳؛ استفان و همکاران، (۲۰۰۷).
منظور از مشکلات روانی اجتماعی در پژوهش حاضر نمره‌ای است که آزمودنی از مجموع گویه‌های ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵ پرسشنامه ۲۹ گویه‌ای مشکلات دوران بازنشستگی اریپک (۱۹۹۸) به دست آورده است.	به پیامدهای منفی و ناگواری که ورزشکاران در دوره بازنشستگی در سطح روانی- اجتماعی تجربه می‌کنند، مشکلات روانی- اجتماعی اطلاق می‌شود (اریپک و همکاران، (۲۰۰۴؛ مارتینوس، (۲۰۰۷).
منظور از مشکلات شغلی در پژوهش حاضر نمره است که آزمودنی از مجموع گویه‌های ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲ مشکلات دوران بازنشستگی اریپک (۱۹۹۸) به دست آورده است.	به پیامدهای منفی و ناگواری که ورزشکاران در دوره بازنشستگی در سطح شغلی تجربه می‌کنند، مشکلات شغلی اطلاق می‌شود (اریپک و همکاران، (۲۰۰۴؛ مارتینوس، (۲۰۰۷؛ سایبجانا و همکاران، (۲۰۲۰).
منظور از مشکلات خودپنداره‌ای در پژوهش حاضر، نمره‌ای است که آزمودنی از مجموع گویه‌های ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۲۹ پرسشنامه ۲۹ گویه‌ای مشکلات دوران بازنشستگی اریپک (۱۹۹۸) به دست آورده است	به پیامدهای منفی و ناگواری که ورزشکاران در دوره بازنشستگی در سطح خودپنداره‌ای تجربه می‌کنند، مشکلات خودپنداره‌ای اطلاق می‌شود (مارتینوس، (۲۰۰۷).



جدول ۲: مقادیر آلفای کرونباخ، پایایی ترکیبی و مقادیر واریانس استخراج شده مدل ساختاری پژوهش

نتیجه	سطح معناداری	مقدار واریانس تبیین یافته	کفایت حجم نمونه				پایایی		روایی همگرا	تعداد گروه	مشکل/مؤلفه
			سطح معنی داری	درجه آزادی	آزمون بارنت	KMO	ترکیبی	آلفای کرونباخ			
تایید	۰/۰۷	۶۵/۶۶	۰/۰۰۱	۲۳۱	۱۱۷۴/۳۸	۰/۷۱	۰/۸۶	۰/۸۳	۰/۴۱	۲۲	دلایل کناره-گیری
رد	۰/۰۴	۶۲/۴۸	۰/۰۰۱	۶۶	۴۹۷/۱۶	۰/۷۳	۰/۸۳	۰/۷۸	۰/۴۱	۱۲	دلایل ورزشی
تایید	۰/۲	۶۳/۳۳	۰/۰۰۱	۴۵	۴۶۲/۷۷	۰/۶۷	۰/۸۲	۰/۷۶	۰/۴۲	۱۰	دلایل غیر ورزشی
تایید	۰/۲	۷۱/۶۷	۰/۰۰۱	۴۰۶	۲۶۲۲/۱۴	۰/۸۶	۰/۹۳	۰/۹۲	۰/۴۳	۲۹	مشکلات دوران بازنشستگی
رد	۰/۰۰۴	۴۴/۸۱	۰/۰۰۱	۶	۶۰/۰۲	۰/۶۴	۰/۷۶	۰/۷۲	۰/۴۴	۴	مشکلات مرتبط با سلامت
رد	۰/۰۲	۶۷/۲۷	۰/۰۰۱	۵۵	۷۱۶/۴۱	۰/۸۲	۰/۹۲	۰/۸۵	۰/۴۲	۱۱	مشکلات مرتبط با روان
رد	۰/۰۱	۶۷/۵۰	۰/۰۰۱	۲۱	۴۶۹/۰۴	۰/۸۱	۰/۸۸	۰/۸۳	۰/۵۵	۷	مشکلات شغلی
رد	۰/۰۰۷	۶۱/۲۰	۰/۰۰۱	۲۱	۶۳۸/۶۹	۰/۸۴	۰/۹۲	۰/۹۰	۰/۵۹	۷	مشکلات خود پنداری
رد	۰/۰۰۶	۷۰/۶۷	۰/۰۰۱	۳۲۵	۲۷۱۵/۳	۰/۸۹	۰/۹۵	۰/۹۴	۰/۴۴	۲۶	کیفیت زندگی
رد	۰/۰۰۱	۶۷/۶۸	۰/۰۰۱	۲۱	۴۲۳/۸۵	۰/۸۲	۰/۸۸	۰/۸۴	۰/۵۲	۷	سلامت جسمانی
رد	۰/۰۰۹	۶۲/۴۵	۰/۰۰۱	۱۵	۴۹۸/۱۵	۰/۸۳	۰/۹۰	۰/۸۷	۰/۶۲	۶	سلامت روان



رد	۰/۰۰۱	۶۳/۵۶	۰/۰۰۱	۳	۸۶/۱۰	۰/۶۷	۰/۸۳	۰/۷۱	۰/۶۳	۳	روابط اجتماعی
رد	۰/۰۰۱	۶۳/۷۸	۰/۰۰۱	۲۸	۵۲۳/۲۴	۰/۸۱	۰/۸۹	۰/۸۶	۰/۵۰	۸	سلامت محیط
رد	۰/۰۰۱	۶۹/۵۵	۰/۰۰۱	۱	۲۴/۹۸	۰/۵۰	۰/۷۷	۰/۷۳	۰/۶۸	۲	کیفیت زندگی و سلامت عمومی کلی

بر اساس نتایج جدول مقدار روایی همگرا برای متغیر دلایل کناره‌گیری از ورزش برابر با ۰/۴۱، برای مشکلات دوران بازنشستگی برابر با ۰/۴۳ و برای کیفیت زندگی برابر با ۰/۴۴ بدست آمده است. همچنین میزان آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی متغیرهای دلایل کناره‌گیری از ورزش ($A=0/83$ و $CR=0/86$)، مشکلات دوران بازنشستگی ($A=0/92$ و $CR=0/93$) و کیفیت زندگی ($A=0/94$ و $CR=0/95$) بدست آمده است. نتیجه مقدار آزمون KMO برای متغیرهای دلایل کناره‌گیری از ورزش برابر با ۰/۷۱، بوده که مقدار آزمون بارتلت برابر با ۱۱۷۴/۳۸ در سطح خطای ۰/۰۱ نشان از این است که دو عامل دلایل ورزشی و غیرورزشی کناره‌گیری از ورزش توانسته‌اند در حدود ۶۵/۶۶ درصد واریانس متغیر کناره‌گیری از ورزش را تبیین کنند. نتیجه مقدار آزمون KMO برای متغیر مشکلات دوران بازنشستگی برابر با ۰/۸۶، بوده که مقدار آزمون بارتلت برابر با ۲۶۲۲/۱۴ در سطح خطای ۰/۰۱ نشان از این است که چهار بخش مشکلات مرتبط با سلامت، مشکلات روانی اجتماعی، مشکلات مرتبط با شغل، مشکلات خودپنداره‌ای در حدود ۷۱/۶۷ درصد واریانس متغیر مشکلات دوران بازنشستگی را تبیین کنند. همچنین مقدار آزمون KMO برای متغیر کیفیت زندگی برابر با ۰/۸۹، بوده که مقدار آزمون بارتلت برابر با ۲۷۱۵/۳ در سطح خطای ۰/۰۱ نشان از این است که چهار حیطه سلامت جسمی، سلامت روان، روابط اجتماعی، سلامت در حدود ۷۰/۶۷ درصد واریانس متغیر کیفیت زندگی را تبیین کنند. در نهایت نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای متغیر کناره‌گیری از ورزش (۰/۰۷) و مشکلات دوران بازنشستگی (۰/۲) بیانگر نرمال بودن متغیرها و برای متغیر کیفیت زندگی (۰/۰۰۱) نشان دهنده عدم طبیعی بودن توزیع داده‌ها می باشد. همچنین نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای مولفه‌های سه متغیر پژوهش نشان دهنده آن است که به جزء مولفه دلایل غیر ورزشی (۰/۲)، دلایل کناره‌گیری (۰/۰۷) و مشکلات دوران بازنشستگی (۰/۲) سایر مولفه‌های سه متغیر پژوهش از توزیع طبیعی برخوردار نیستند.

جدول ۳: نتایج روایی واگرا به روش فورنل و لارکر



است که این موضوع نشانگر قابل قبول بودن روایی و اگر ای متغیرهای مدل است.

در این پژوهش به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف داده‌ها از آمار توصیفی مانند فراوانی، میانگین، درصدها، انحراف استاندارد استفاده شد. به منظور آزمون مدل جامع پژوهش و برای آزمون فرضیه‌ها از روش معادلات ساختاری با رویکرد حداقل مربعات جزئی استفاده شده است. تحلیل داده‌ها به وسیله نرم‌افزارهای آماری اس پی اس نسخه ۲۶ و نرم‌افزار اسمارت پی ال اس نسخه ۳ انجام شد.

یافته‌های مطالعه

جدول ۴: میانگین، انحراف معیار و درصد مشخصات دموگرافی افراد نمونه

مدرک تحصیلی				وضعیت تاهل		طول دوره شغلی	میانگین و انحراف معیار سن	تعداد
کارشناسی ارشد و بالاتر	کارشناسی	کاردانی	دیپلم و پایین‌تر	متاهل	تاهل	۳۱/۶۲۸ ± ۸/۳۷	۳۱/۶۲۸ ± ۸/۳۷	۱۵۳
				۵۵/۶	۴۴/۴			
۱۰/۵	۵۱	۱۲/۴	۲۶/۱					

نتایج پژوهش حاضر نشان داد ۱۵۳ نفر ورزشکاران بازنشسته در پژوهش حاضر شرکت داشتند که میانگین سنی آنها برابر $31/628 \pm 8/37$ سال بود. طول دوره شغلی آنها در ورزش به‌طور متوسط $11/31 \pm 4/37$ سال بوده است. تعداد ۸۵ نفر (۵۵/۶ درصد) متأهل و ۶۸ نفر (۴۴/۴ درصد) مجرد بودند. مدرک تحصیلی ۲۶/۱ درصد (۴۰ نفر) دیپلم و پایین‌تر، ۱۲/۴ درصد (۱۹ نفر) کاردانی، ۵۱ درصد (۷۸ نفر) کارشناسی و ۱۰/۵ درصد (۱۶ نفر) کارشناسی ارشد و بالاتر بود.

جدول ۵: میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه

متغیر	مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
دلایل کناره‌گیری از ورزش		۵۲/۶۴	۱۳/۳۷	۲۴	۹۰
مشکلات دوران بازنشستگی		۷۱/۸۳	۲۱/۵۴	۲۹	۱۳۱



کیفیت زندگی	کیفیت زندگی	کیفیت زندگی	کیفیت زندگی	کیفیت زندگی	کیفیت زندگی
۱۲۳	۴۳	۱۷/۱۷	۸۹/۵۸	کیفیت زندگی	
۳۵	۹	۵/۲	۲۵/۰۳	سلامت جسمانی	کیفیت زندگی
۳۰	۶	۴/۸۱	۲۰/۷۹	سلامت روان	
۱۵	۴	۲/۳۶	۱۰/۵۲	روابط اجتماعی	
۳۹	۹	۵/۷۳	۲۵/۷۸	سلامت محیط	
۱۰	۲	۱/۵۱	۷/۴۵	کیفیت زندگی و سلامت عمومی	
۴۸	۱۲	۷/۷	۲۵/۹	دلایل ورزشی	دلایل کناره‌گیری
۴۸	۱۰	۷/۹۱	۲۶/۷۳	دلایل غیرورزشی	
۲۰	۴	۳/۶۱	۱۰/۱۶	مشکلات مرتبط با سلامتی	مشکلات دوران بازنشستگی
۴۹	۱۱	۸/۵۴	۲۴/۳	مشکلات روانی اجتماعی	
۳۰	۶	۶/۱۴	۱۷/۲۶	مشکلات شغلی	
۴۰	۸	۸/۳۶	۲۰/۱	مشکلات خودپنداره‌ای	

نتایج مندرج در جدول ۴ نشان می‌دهد میانگین نمرات کناره‌گیری از ورزش برابر ۷۱/۸۳±۲۱/۵۴، مشکلات دوران بازنشستگی برابر ۵۲/۶۴±۱۳/۳۷، مشکلات دوران بازنشستگی برابر ۸۹/۵۸±۱۷/۱۷ می‌باشد.

جدول ۶: نتایج آزمون همبستگی

متغیر	ضریب همبستگی	جهت و شدت رابطه	نتیجه	سطح معناداری
دلایل کناره‌گیری از ورزش	-۰/۰۶	منفی و ضعیف	رد	۰/۴۱۴
مشکلات دوران بازنشستگی	-۰/۳۸	منفی و متوسط	تایید	۰/۰۱
دلایل کناره‌گیری از ورزش	۰/۶۱	مثبت و متوسط	تایید	۰/۰۱

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد بین متغیر دلایل کناره‌گیری از ورزش و کیفیت زندگی رابطه معنی‌داری وجود ندارد ($p=0/414$; $r=-0/06$). بین متغیر مشکلات دوران بازنشستگی و کیفیت زندگی رابطه منفی معنی‌داری وجود دارد ($p=0/01$); به این معنی که افزایش مشکلات دوران بازنشستگی ورزشکاران در



کاهش کیفیت زندگی آنها مؤثر بوده است. مشکلات شغلی، مشکلات روانی اجتماعی، مشکلات مرتبط با سلامت و مشکلات خودپنداره‌ای مشکلاتی هستند که ورزشکاران در دوران بازنشستگی با آنها مواجه شده بودند. این مشکلات می‌توانند به نوبه خود بر وضعیت اقتصادی و اجتماعی، وضعیت جسمی، وضعیت روحی و روانی و وضعیت خانوادگی افراد تأثیر منفی برجای بگذارند و از آنجا که کیفیت زندگی افراد متأثر از شاخص‌های مذکور است، مشکلات دوران بازنشستگی می‌توانند موجب کاهش کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته شوند. همچنین بین متغیر مشکلات دوران بازنشستگی و دلایل کناره‌گیری رابطه معنی‌داری وجود دارد ($p=0/01$; $r=0/61$) بدین معنی که نوع دلایل کناره‌گیری از ورزش با مشکلات دوران بازنشستگی در ارتباط مستقیم هستند. این امر با مدل تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) و پژوهش‌های پیشین (مانند همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ هاشمی افسوسی و همکاران، ۱۳۹۴؛ صالحی و همکاران، ۱۳۹۳) همخوانی دارد. همانطور که تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) مدعی هستند ورزشکارانی که به دلایل اجباری از ورزش کناره‌گیری می‌کنند ممکن است آمادگی لازم را برای مواجهه با بازنشستگی و پیامدهای آن نداشته باشند و برای این دوران برنامه‌ریزی نکرده باشند. از سوی دیگر ورزشکارانی که برای دوران بازنشستگی، آمادگی و برنامه‌ریزی داشته و خود را برای مقابله با پیامدهای بازنشستگی آماده کرده‌اند احتمالاً با مشکلات کمتری مواجه خواهند شد.

جدول ۷: مقادیر ضریب مسیر و آماره t مرتبط با متغیرهای پژوهش (آزمون فرضیات پژوهش)

نتیجه	سطح معنی‌داری	t-value	بار عاملی	فرضیه	
تایید	۰/۰۱	۱۰/۱۴	۰/۶۰	دلایل کناره‌گیری از ورزش ← مشکلات دوران بازنشستگی	کلی
رد	۰/۱۸۹	۱/۷۶	۰/۱۸	دلایل کناره‌گیری از ورزش ← کیفیت زندگی	
تایید	۰/۰۱	۹/۷۴	-۰/۵۸	مشکلات دوران بازنشستگی ← کیفیت زندگی	کیفیت زندگی
تایید	۰/۰۱	۶۹/۳۳	۰/۹۱	سلامت جسمانی ← کیفیت زندگی	
تایید	۰/۰۱	۱۳۳/۲۶	۰/۹۵	سلامت روان ← کیفیت زندگی	
تایید	۰/۰۱	۲۰/۹۶	۰/۷۶	روابط اجتماعی ← کیفیت زندگی	
تایید	۰/۰۱	۴۴/۴۹	۰/۸۸	سلامت محیط ← کیفیت زندگی	
تایید	۰/۰۱	۲۴/۸۲	۰/۷۸	کیفیت زندگی عمومی و سلامت عمومی کلی ← کیفیت زندگی	
تایید	۰/۰۱	۲۸/۳۳	۰/۸۷	دلایل ورزشی ← دلایل کناره‌گیری از ورزش	دلایل کناره‌گیری
تایید	۰/۰۱	۳۰/۵۷	۰/۸۵	دلایل غیرورزشی ← دلایل کناره‌گیری از ورزش	
تایید	۰/۰۱	۹/۶۰	۰/۴۹	مشکلات مرتبط با سلامتی ← مشکلات دوران بازنشستگی	مشکلات دوران بازنشستگی
تایید	۰/۰۱	۳۹/۵۸	۰/۸۶	مشکلات روانی اجتماعی ← مشکلات دوران بازنشستگی	
تایید	۰/۰۱	۲۹/۸۹	۰/۸۰	مشکلات شغلی ← مشکلات دوران بازنشستگی	

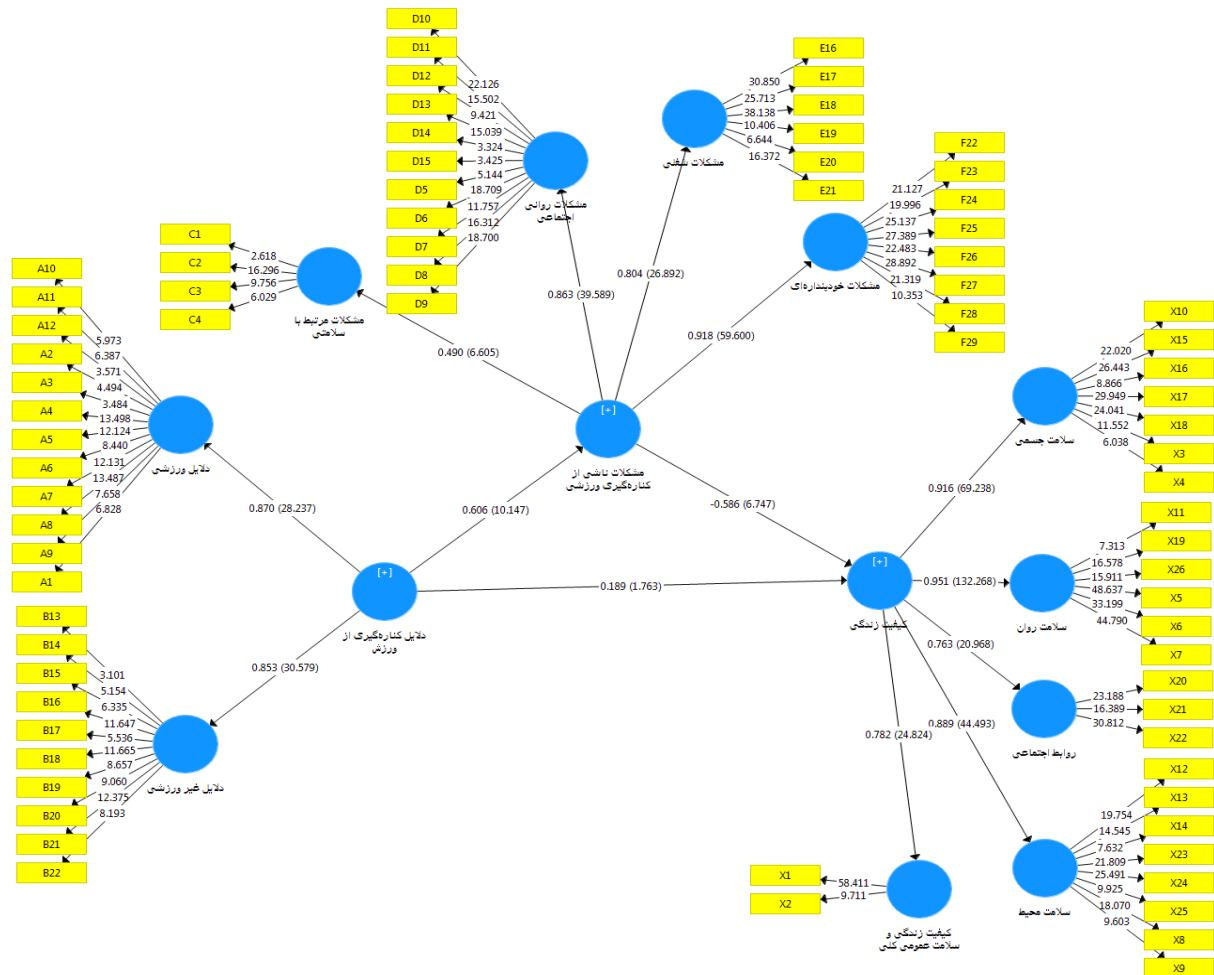
$N = 153$

نتایج جدول شماره ۷ نشان می‌دهد دلایل کناره‌گیری از ورزش بر مشکلات دوران بازنشستگی اثر معناداری دارد ($\beta = 0/60, t = 10/14, P < 0/01$). دلایل کناره‌گیری از ورزش بر کیفیت زندگی اثر معنی‌داری نداشته است ($t = 1/16, P > 0/05$). همچنین مشکلات دوران بازنشستگی بر کیفیت زندگی اثر معنی‌داری داشته است ($\beta = 0/189, t = 6/74, P < 0/01$). مؤلفه سلامت روان بالاترین اثر را بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته داشته است ($\beta = 0/951, t = 132/26, P < 0/01$). دلایل ورزشی بالاترین اثر را در کناره‌گیری از ورزش داشته ($t = 28/23, P < 0/01$) و مشکلات خودپنداره‌ای بالاترین اثر را در مشکلات دوران بازنشستگی داشته است ($\beta = 0/918, t = 59/6, P < 0/01$). با توجه به نتایج بررسی فرضیات پژوهش به منظور افزایش کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته باید به بررسی و کاهش مشکلات آنها پرداخته شود. از سوی دیگر باید دلایلی را که ورزشکاران از ورزش کناره‌گیری می‌نمایند را مورد توجه قرار داد و آن را مدیریت نمود چرا که این دلایل می‌تواند بر افزایش مشکلات دوران بازنشستگی تاثیر گذار می‌باشند.

جدول ۸: ضریب غیرمستقیم مدل ساختاری پژوهش

نتیجه	سطح معنی داری	مقادیر اثر	ضرایب غیرمستقیم
تایید	۰/۰۱	-۰/۳۵	دلایل کناره‌گیری از ورزش ← مشکلات دوران بازنشستگی ← کیفیت زندگی

نتایج جدول شماره ۸ نشان می‌دهد دلایل کناره‌گیری از ورزش به صورت غیرمستقیم و به واسطه مشکلات دوران بازنشستگی بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته اثر گذار هستند ($\beta = -0/35, P < 0/01$). بدین معنی اگر چه مشکلات دوران بازنشستگی تاثیرات منفی بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته دارد اما کیفیت زندگی آنها نیز به صورت غیر مستقیم تحت تاثیر دلایل کناره‌گیری از ورزش می‌باشد.



شکل ۲: مدل ساختاری کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته بر اساس دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی

نتایج مدل ساختاری (شکل ۲) نشان می‌دهد که میزان آماره T تمامی سوالات پرسشنامه و مولفه‌های هر سه متغیر پژوهش بالاتر از $۲/۵۶$ می‌باشد که امر معنی دار بودن همه سوالات و روابط میان مولفه‌ها با متغیرها در سطح ۹۹% را نشان می‌دهد. همچنین نتایج شکل (۲) نشان دهنده این است متغیر دلایل کناره‌گیری از ورزش به صورت مستقیم

تاثیر معناداری بر کیفیت زندگی ندارد اما تاثیر آن بر مشکلات دوران زندگی مثبت و معنادار است. همچنین نتایج نشان دهنده این است که مشکلات دوران بازنشستگی تاثیرات منفی و معناداری را بر کیفیت زندگی افراد بازنشسته دارد.

به منظور بررسی کیفیت مدل ساختاری پژوهش از شاخص GOF^1 استفاده شد. نتایج نشان داد مقدار GOF مدل حاضر برابر با ۰/۴۳۴ است و از آنجا که مقادیر بالای ۰/۳۶ برای این شاخص به عنوان مقادیر قوی معرفی شده‌اند مدل پژوهش حاضر دارای کیفیت مطلوب است ($\sqrt{GOF} = \sqrt{Communalities \times R^2} = \sqrt{0.434 \times 0.631} = 0.522$). در شکل شماره ۲ مدل آزمون شده پژوهش (همراه با آماره معنی داری (T value) به تصویر کشیده شده است.

جدول ۹: نتایج برازش کلی مدل ساختاری پژوهش

متغیرها	مقادیر R^2	اشتراک با روایی متقاطع	معیار Q^2 (استون - گیسر)
کیفیت زندگی کلی	۰/۲۴	۰/۳۷	۰/۰۹۷
دلایل کناره گیری از ورزش	-	۰/۱۶	-
مشکلات دوران بازنشستگی	۰/۳۶	۰/۲۸	۰/۱۱
سلامت جسمی	۰/۸۴	۰/۳۶	۰/۳۹
سلامت روان	۰/۹۰	۰/۴۶	۰/۵۲
روابط اجتماعی	۰/۵۸	۰/۲۸	۰/۳۴
سلامت محیط	۰/۷۹	۰/۳۶	۰/۳۶
کیفیت زندگی و سلامت عمومی کلی	۰/۶۱	۰/۱۴	۰/۳۹
دلایل ورزشی	۰/۷۵	۰/۱۹	۰/۲۱
دلایل غیرورزشی	۰/۷۳	۰/۱۹	۰/۲۱
مشکلات مرتبط با سلامتی	۰/۲۴	۰/۱۴	۰/۰۹۴
مشکلات روانی اجتماعی	۰/۷۴	۰/۳۱	۰/۲۹
مشکلات شغلی	۰/۶۴	۰/۳۸	۰/۳۲
مشکلات خودپنداره‌ای	۰/۸۴	۰/۴۶	۰/۴۵

در جدول شماره ۹ نیز شاخص‌های افزونگی با روایی متقاطع آورده شده است که نشان دهنده کیفیت مدل پژوهش هستند. در این جدول شاخص‌های ارتباط پیش‌بین برای متغیرهای مدل گزارش شده است که با توجه به مقادیر مثبت آن‌ها، مدل پژوهش مورد تأیید واقع می‌شود. همچنین معیار Q^2 (استون - گیسر) در جدول مذکور نشان دهنده قدرت پیش‌بینی مدل در متغیرهای وابسته است. مقادیر بالاتر از صفر برای معیار Q^2 نشان می‌دهند که مقادیر مشاهده شده به خوبی بازسازی شده‌اند و در نتیجه مدل پژوهش

¹. Goodness of Fit (GOF)



روابط پیش‌بینی مناسبی را دارا است. لذا با توجه به نتایج برازش مدل ارایه شده پژوهش و نیز مقادیر نشان داده شد در جدول شماره ۸ می‌توان بیان نمود که مدل ارایه شده به عنوان یک الگو آزمون شده مورد تایید می‌باشد و می‌تواند در زمینه کیفیت زندگی افراد بازنشسته و تأثیرات متغیرهای دلایل بازنشستگی و مشکلات دوران بازنشستگی مورد استفاده قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

سؤال اصلی پژوهش حاضر این بود که آیا مدل پیشنهادی پژوهشگران از برازش کافی برخوردار است به نوعی که بتواند به‌طور مستدل و منطقی روندهای موجود در داده‌های پژوهش را تبیین کند؟ برای پاسخگویی به این سؤال از مدل‌سازی معادلات ساختاری با رویکرد حداقل مربعات جزئی (در نرم‌افزار پی‌ال‌اس نسخه ۳) استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد مدل پژوهش از کیفیت مطلوب و قابل قبولی برخوردار است (شاخص GOF برابر ۰/۴۳۴). همچنین شاخص‌های افزونگی با رویی متقاطع و معیار استون-گیسر حاکی از کیفیت و قدرت پیش‌بینی مدل پژوهش است. از این رو مدل ساختاری ارائه شده می‌تواند داده‌های پژوهش حاضر را با مدل نظری پژوهش تطبیق دهد. ارتباطات علی متغیرهای پژوهش و روابطی که هر یک از این متغیرها با معرف‌های مربوط به خود دارند در شکل شماره ۲ آمده است.

نتایج مدل‌سازی معادلات ساختاری نشان داد که به ترتیب میزان ضریب اثر هر دو بعد دلایل ورزشی و دلایل غیر ورزشی، به‌طور معنی‌داری تبیین‌کننده سازه دلایل کناره‌گیری از ورزش هستند. دلایل کناره‌گیری از ورزش در پژوهش‌های متعددی مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که ورزشکاران به دلایل مختلفی از ورزش حرفه‌ای کناره‌گیری می‌کنند. افزایش سن، آسیب‌دیدگی، انتخاب نشدن در تیم، باندبازی و بی‌عدالتی در رقابت‌های انتخابی، داشتن مشکلاتی با کادر فنی و مربیان، یافتن فرصت‌های شغلی مناسب، مشکلات مالی، مشکلات خانوادگی، خسته شدن از فشارهای تمرینی، دست‌یابی به اهداف ورزشی، سیاست‌های ورزشی، فقدان حمایت مالی از طرف باشگاه‌ها و غیره از جمله موضوعاتی هستند که به عنوان دلایل کناره‌گیری از ورزش به آن‌ها اشاره شده است (هاشمی افوسی و همکاران، ۲۰۱۶؛ آلفرمن و همکاران، ۲۰۰۴؛ ارپیک و همکاران، ۲۰۰۴؛ فرناندز و همکاران، ۲۰۰۶؛ موسوی، ۲۰۱۵؛ استفان و همکاران، ۲۰۰۳). علاوه بر این ممکن است دلایل کناره‌گیری از ورزش در کشورها و حتی استان‌های مختلف هر کشور، متفاوت باشند (استامیلوا و همکاران، ۲۰۰۹؛ موسوی، ۲۰۱۵). دلیل این امر تفاوت‌های اجتماعی، فرهنگی و ساختار متفاوت ورزش در هر کشور است که نتایج پژوهش حاضر نیز می‌تواند مؤید این موضوع باشد.

نتایج مدل‌سازی پژوهش حاضر نشان داد که به ترتیب هر چهار بعد مشکلات

خودپنداره‌ای، روانی-اجتماعی، شغلی و مشکلات مرتبط با سلامت، به‌طور معنی‌داری تبیین‌کننده مشکلات دوران بازنشستگی هستند. همان‌طور که ورزشکاران در طول دوران ورزشی خود با مشکلات و دشواری‌هایی (مانند تعارض حرفه ورزشی با تحصیل و فراغت، فشار تمرینی و رقابتی) روبرو هستند که می‌توانند کیفیت زندگی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهند (تجاری و مشکل‌گشا، ۲۰۱۳؛ موسوی، ۲۰۱۵)، در دوران بازنشستگی نیز مسائل و مشکلاتی (مانند کاهش اعتماد به نفس، نداشتن توانایی برای انجام شغل جدید، آسیب‌ها و ناهنجاری‌های عضلانی اسکلتی) وجود دارند که می‌توانند ورزشکاران بازنشسته را با مشکلات مختلفی مواجه کنند (دانشمندی و همکاران، ۲۰۰۲؛ استفان و همکاران، ۲۰۰۷؛ دیمولا و همکاران، ۲۰۱۳؛ سایجانا و همکاران، ۲۰۲۰؛ وارینر و لاوالی، ۲۰۰۸).

ورزشکاران حرفه‌ای مدت زمان زیادی از عمرشان را صرف مشارکت در ورزش می‌کنند. علاوه بر این، مشارکت این افراد در ورزش همانند نوعی ارتباط عاشقانه است (هاشمی افوسی و همکاران، ۲۰۱۶) به همین دلیل پایان مشارکت این افراد در ورزش می‌تواند منجر به پیدایش مشکلات و فشارهای روانی و خودپنداره‌ای گردد. نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که ورزشکاران در دوران بازنشستگی با مشکلاتی در سطوح روانی، اجتماعی، اقتصادی، شغلی و جسمی مواجه می‌شوند (دیمولا و همکاران، ۲۰۱۳؛ سایجانا و همکاران، ۲۰۲۰؛ اریبیک و همکاران، ۲۰۰۴؛ استیر، ۲۰۰۷؛ وارینر و لاوالی، ۲۰۰۸) که برخی از این مشکلات عبارت‌اند از: ناتوانی در حفظ یا کسب موفقیت در شغل پس از بازنشستگی، کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس، احساس تنهایی (دیمولا و همکاران، ۲۰۱۳؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ وارینر و لاوالی، ۲۰۰۸)، بحران هویت (استیر، ۲۰۰۷)، سرخوردگی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی (استفان و همکاران، ۲۰۰۷؛ استفان و همکاران، ۲۰۰۳)، افسردگی، اضطراب، مشکلات تغذیه‌ای، چاقی و تبعات آن (اریبیک و همکاران، ۲۰۰۴؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ استفان و همکاران، ۲۰۰۷) و گرفتاری‌های ناشی از نداشتن شغل مناسب (اریبیک و همکاران، ۲۰۰۴؛ استفان و همکاران، ۲۰۰۷؛ هاشمی افوسی و همکاران، ۲۰۱۶). البته نباید چنین متصور شد که این وضعیت برای همه ورزشکاران یکسان است زیرا شواهد پژوهشی حاکی از آن است که دوران بازنشستگی برای همه ورزشکاران با مشکلات و گرفتاری‌های مذکور همراه نیست (آلیسون و میر، ۱۹۸۸) ولی نباید منکر وجود این مشکلات برای برخی ورزشکاران (نه همه آنها) بود.

میزان مشکلاتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی تجربه می‌کنند به عوامل متعددی مانند آمادگی برای دوران بازنشستگی، برنامه‌ریزی، میزان حمایت دریافت شده، درجه هویت ورزشی و غیره بستگی دارد (تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴؛ استیر، ۲۰۰۷؛ صالحی و همکاران، ۲۰۱۴؛ رارز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳). بازنشستگی از ورزش نوعی گذار از محیط ورزشی به محیطی جدید است و در صورتی که ورزشکاران برای این دوران آمادگی لازم را نداشته باشند، احتمالاً



مشکلات بیشتری را تجربه خواهند کرد. می‌توان گفت بیشتر بودن ضریب اثر مشکلات خودپنداره‌ای (مانند اعتماد به نفس، عزت نفس و خودباوری پایین، نداشتن توانایی قابلیت برای انجام کارهای جدید) در مدل ساختاری پژوهش حاضر، احتمالاً ناشی از عواملی مانند فقدان آمادگی ورزشکاران برای دوران بازنشستگی باشد. از این رو توصیه می‌شود ورزشکاران در دوران ورزشی خود برای دوران بازنشستگی برنامه‌ریزی بیشتری انجام دهند. برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی می‌تواند فرآیند سازگاری با بازنشستگی را سهولت ببخشد و از تبعات منفی و ناگواری که ممکن است بازنشستگی در پی داشته باشد، پیشگیری کند (آفرمن و همکاران، ۲۰۰۴). با وجود اهمیتی که برنامه‌ریزی برای بازنشستگی دارد، نتایج پژوهش‌های تجربی حاکی از آن است که معمولاً ورزشکاران به این موضوع نمی‌پردازند (پریانکا و سریده‌هار، ۲۰۱۴؛ صالحی و همکاران، ۲۰۱۴). به همین دلیل مشاوران و روانشناسان ورزشی باید ورزشکاران را در مورد عواقب این موضوع آگاه سازند و سازمان‌های ورزشی نیز خدمات و برنامه‌های مختلفی مانند آموزش مهارت‌های شغلی، ارائه خدمات مشاوره‌ای و روانشناسی و حمایت‌های مالی برای ورزشکاران بازنشسته ارائه دهند.

یکی دیگر از عواملی که می‌تواند در میزان مشکلات دوران بازنشستگی ورزشکاران مؤثر باشد، دلایل کناره‌گیری از ورزش است (تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴؛ ام. سی نایت و همکاران، ۲۰۰۹؛ هاشمی افوسی و همکاران، ۲۰۱۶؛ همتی نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ راز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸؛ پریانکا و سریده‌هار، ۲۰۱۴). در واقع واکنش و الگوی رفتاری ورزشکاران نسبت به پدیده بازنشستگی می‌تواند تحت تأثیر دلایل کناره‌گیری از ورزش قرار گیرد (صالحی و همکاران، ۲۰۱۴؛ تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴). نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد دلایل کناره‌گیری از ورزش بر میزان مشکلاتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی تجربه می‌کنند اثر معنی‌داری دارد. نتایج پژوهش‌های انجام شده داخلی (هاشمی افوسی و همکاران، ۲۰۱۶؛ همتی نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ صالحی و همکاران، ۲۰۱۴) و خارجی (ارپیک و همکاران، ۲۰۰۴؛ استفان و همکاران، ۲۰۰۷؛ تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴) تأییدکننده این بخش از نتایج مدل پژوهش حاضر هستند. در مدل مفهومی تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) به صراحت تأکید شده است که دلایل کناره‌گیری از ورزش بر واکنش‌های ورزشکاران به دوران بازنشستگی تأثیرگذار است که نتایج پژوهش حاضر نیز مؤید وجود این ارتباط است.

با توجه به دلایل کناره‌گیری از ورزش، می‌توان فرآیند گذار ورزشکاران را به دو دسته گذار هنجار (مورد انتظار) و غیرهنجار (غیرمنتظره) تقسیم کرد. گذار هنجار دارای ماهیتی قابل پیش‌بینی است و ورزشکار پیش از بازنشستگی به آن فکر کرده و یا در مورد آن تصمیم‌گیری کرده است (مانند ترک ورزش به دلیل یافتن فرصت‌های شغلی مناسب). ماهیت گذار غیرهنجار پیش‌بینی‌پذیر نبوده و به صورت ناگهانی روی می‌هد. در واقع ورزشکار در انتخاب این نوع گذار نقشی ندارد (مانند ترک ورزش به دلیل آسیب‌دیدگی یا عدم انتخاب در تیم) (استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ راز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸). ورزشکارانی که به دلایل اجباری ورزش را ترک

می‌کنند کنترلی بر چگونگی وقوع بازنشستگی خود ندارند و به همین دلیل ممکن است مشکلات و فشارهای روانی بیشتری را تجربه کنند (ام. سی نایت و همکاران، ۲۰۰۹؛ استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱). برای مثال ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌دیدگی مجبور به ترک زودهنگام ورزش می‌شوند ممکن است با مشکلات روانی، شغلی و مشکلات مرتبط با سلامت بیشتری در دوران بازنشستگی مواجه شوند (دانشمندی و همکاران، ۲۰۰۲؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ رارز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸). در مقابل ورزشکارانی که به دلایل اختیاری به حرفه ورزشی خود پایان می‌دهند احتمالاً مشکلات کمتری را در دوره بازنشستگی تجربه می‌کنند (صالحی و همکاران، ۲۰۱۴). می‌توان گفت ورزشکارانی که به دلایل اجباری از ورزش خداحافظی می‌کنند امکان برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی را از دست می‌دهند و آمادگی کمتری برای دوران بازنشستگی دارند که می‌تواند منجر به تجربه مشکلات بیشتر در این افراد گردد. مدل ساختاری پژوهش حاضر می‌تواند پشتوانه تجربی مدل مفهومی تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) باشد که با پژوهش‌های پیشین همخوانی داشته و تأییدی بر یافته‌های مذکور است.

عوامل متعددی مانند داوطلبانه بودن کناره‌گیری، دستیابی به اهداف ورزشی، میزان هویت ورزشی، موقعیت تحصیلی و حمایت اجتماعی، نوع ورزش، شاخص توده بدنی (سایبانا و همکاران، ۲۰۲۰؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴؛ اریپیک و همکاران، ۲۰۰۴؛ صالحی و همکاران، ۲۰۱۴؛ گراسکو و همکاران، ۲۰۲۰؛ فیلی و همکاران، ۲۰۱۹) می‌توانند بر کیفیت زندگی و سازگاری با دوران بازنشستگی مؤثر باشند. از بین عوامل متعددی که در کیفیت زندگی دوران بازنشستگی نقش دارند، می‌توان به دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی اشاره کرد. نتایج مدل ساختاری پژوهش حاضر نشان داد که مشکلات دوران بازنشستگی به صورت مستقیم و دلایل کناره‌گیری از ورزش به صورت غیرمستقیم تأثیر منفی معنی‌داری بر کیفیت زندگی ورزشکاران دارند. همانطور که اشاره شد دلایل کناره‌گیری از ورزش از اهمیت بالایی برخوردارند و شواهدی وجود دارد که دلایل کناره‌گیری اجباری و ناخواسته می‌تواند سلامت ورزشکاران را به مخاطره اندازد (کلیبر و براک، ۱۹۹۲؛ موسچ و همکاران، ۲۰۱۲ به نقل از موسوی، ۲۰۱۵). حتی کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته می‌تواند تا سال‌ها پس از بازنشستگی تحت تأثیر دلایل کناره‌گیری از ورزش قرار گیرد. نتایج مطالعه کلیبر و براک (۱۹۹۲) نشان داد رضایت از زندگی ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌دیدگی از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند، در حدود ۵ تا ۱۰ سال متعاقب بازنشستگی کمتر از سایر ورزشکاران بوده است. نتایج پژوهش پریانکا و سریده‌هار (۲۰۱۴) نیز نشان داد بین کیفیت زندگی ورزشکارانی که به دلایل اختیاری و اجباری از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. گراسکو و همکاران (۲۰۲۰) نیز گزارش کرده‌اند ورزشکاران بازنشسته‌ای که مشکلات جسمی و آسیب‌های ورزشی شدید را تجربه می‌کنند از کیفیت زندگی کمتری برخوردارند (گراسکو و همکاران، ۲۰۲۰). نتایج مشابهی نیز در مطالعه فیلی و همکاران (۲۰۱۹) گزارش شده است. نتایج پژوهش حاضر نیز با این



گزارش‌ها همخوانی دارد و حاکی از آن است که کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته می‌تواند تحت تأثیر دلایل کناره‌گیری از ورزش و مشکلات دوران بازنشستگی قرار گیرد. در واقع کناره‌گیری از ورزش (به ویژه به دلایل اجباری) و مشکلات دوران بازنشستگی (مشکلات خودپنداره‌ای، روانی اجتماعی، شغلی و مشکلات مرتبط با سلامت) می‌تواند به عنوان ریسک فاکتورهایی برای کاهش کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته در نظر گرفته شوند.

معنی‌دار نبودن اثر مستقیم دلایل کناره‌گیری از ورزش بر کیفیت زندگی نتیجه غیرقابل انتظار پژوهش حاضر بود. شاید بتوان این موضوع را به نوع دلایل کناره‌گیری ورزشکاران پژوهش حاضر نسبت داد. از آنجا که در پژوهش‌های متعدد (کلبر و براک، ۱۹۹۲؛ پریانکا و سریده‌ها، ۲۰۱۴؛ فیلی و همکاران، ۲۰۱۹) به این موضوع اشاره شده است که دلایل کناره‌گیری اجباری (مانند آسیب‌دیدگی و عدم انتخاب در تیم) بر کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته مؤثر هستند می‌توان معنی‌دار نبودن این ارتباط در پژوهش حاضر را به همین موضوع نسبت داد. به عبارت دیگر شاید به این دلیل که در پژوهش حاضر، دلایل اصلی و عمده ورزشکاران بازنشسته برای کناره‌گیری از ورزش جزو دلایل اجباری نبوده‌اند، این اثر معنی‌دار نبوده است. همچنین این امر می‌تواند از زمان سپری شده از بازنشستگی ورزشکاران نشأت گرفته باشد زیرا همانطور که می‌دانیم کیفیت زندگی امری پویاست و در طول زمان تغییر می‌کند (دلیر هروی و عباس‌زاده، ۲۰۱۲) و گذشت زمان می‌تواند تأثیر دلایل کناره‌گیری از ورزش را بر کیفیت زندگی این ورزشکاران کم‌رنگ کند. همچنین کیفیت زندگی می‌تواند تحت تأثیر عوامل اقتصادی (دارایی مالی) و محیطی (در دسترس بودن مراقبت‌های پزشکی، کیفیت آموزش، وضعیت اشتغال، محل سکونت) قرار داشته باشد (دلیر هروی و عباس‌زاده، ۲۰۱۲؛ گراسکو و همکاران، ۲۰۲۰) و از آنجایی که استان اصفهان در ردیف استان‌های برخوردار کشور قرار دارد می‌تواند نقشی میانجی در این امر داشته باشد و رابطه بین دلایل کناره‌گیری از ورزش و کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار داده باشد.

نتایج مطالعه حاضر با توجه به مبانی نظری نیز به خوبی قابلیت توجیه دارد. به طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر از مدل تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) حمایت می‌کند و نشان می‌دهد دلایل کناره‌گیری از ورزش می‌تواند بر نوع مشکلاتی که ورزشکاران در دوران بازنشستگی تجربه می‌کنند مؤثر باشد و در نهایت هر دو عامل مذکور با تعامل یکدیگر بر کیفیت زندگی دوران بازنشستگی نقش مؤثری ایفا کنند. تیلور و اجیلوه (۱۹۹۴) مدعی هستند که نوع دلایل متفاوت می‌تواند پیامدهای متفاوتی به همراه داشته باشند. برای نمونه ورزشکارانی که به دلیل آسیب‌دیدگی از ورزش کناره‌گیری می‌کنند ممکن است مشکلات بیشتری نسبت به ورزشکارانی که به دلایل اختیاری (ادامه تحصیل، ازدواج، یافتن شغل جدید و غیره) از ورزش کناره‌گیری می‌کنند، تجربه کنند زیرا عموماً ورزشکارانی که به دلایل اجباری از ورزش کناره‌گیری می‌کنند، آمادگی و برنامه‌ریزی لازم برای دوران بازنشستگی ندارند. از سوی دیگر

ورزشکارانی که به دلایل اختیاری از ورزش کناره‌گیری می‌کنند، احتمالاً برای دوران بازنشستگی برنامه‌ریزی کرده‌اند و خود را برای مواجهه با پیامدهای احتمالی آن آماده کرده‌اند. در نتیجه ممکن است این افراد با مشکلات کمتری مواجه باشند و از وضعیت زندگی بهتری در دوران بازنشستگی برخوردار باشند. در نتیجه، کیفیت زندگی ورزشکاران در دوره بازنشستگی می‌تواند بسته به نوع دلایل کناره‌گیری از ورزش متفاوت باشد. این امر با دیدگاه فرانس در مورد کیفیت زندگی نیز همخوانی دارد. فرانس معتقد است کیفیت زندگی افراد از وضعیت خانوادگی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، وضعیت جسمانی و وضعیت روحی روانی آنان متأثر است. آن دسته از ورزشکارانی که به دلایلی همچون آسیب دیدگی از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند و مشکلات مرتبط با سلامت بیشتری دارند، احتمالاً از کیفیت زندگی کمتری برخوردار خواهند بود. همچنین ورزشکارانی که به دلایل آسیب‌دیدگی از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند قادر به انجام برخی اعمال و فعالیت‌ها در دوران بازنشستگی نخواهند بود و در نتیجه از انجام برخی مشاغل و فعالیت‌ها ناتوان خواهند بود و با مشکلات شغلی بیشتری دست و پنجه نرم خواهند کرد. این مشکلات شغلی می‌توانند وضعیت اقتصادی و اجتماعی فرد را تحت تأثیر قرار داده و در نتیجه به کاهش کیفیت زندگی آنها منجر شود. همچنین ورزشکارانی که در دوران بازنشستگی با مشکلات و مسائل خودپنداره‌ای، مشکل اعتماد به نفس و مسائلی از این قبیل مواجه می‌شوند (وضعیت روحی روانی نامناسبی دارند) ممکن است کیفیت زندگی پایین‌تری را تجربه کنند. از سوی دیگر ورزشکارانی که به دلایل اختیاری (یافتن شغل جدید، ادامه تحصیل، ازدواج و غیره) از ورزش کناره‌رفته‌اند، معمولاً پیش از بازنشستگی برنامه‌ریزی کرده و خود را برای دوران بازنشستگی آماده کرده‌اند. این افراد احتمالاً برای شغل دوران بازنشستگی، روابط اجتماعی، مسائل اقتصادی و مسائلی از این قبیل برنامه‌ریزی کرده‌اند و خود را برای مواجهه با مشکلات احتمالی آماده کرده‌اند. چنین ورزشکارانی در دوران بازنشستگی احتمالاً کیفیت زندگی بیشتری را تجربه خواهند کرد زیرا از وضعیت اقتصادی، شغلی و سلامتی بیشتری برخوردارند.

با توجه به اینکه در مدل ساختاری پژوهش حاضر دلایل کناره‌گیری از ورزش بر مشکلات دوران بازنشستگی اثر مثبت و معنی‌داری دارد و مشکلات نیز اثر منفی و معنی‌داری بر کیفیت زندگی دارند اتخاذ سیاست‌ها و ارائه راهکارها و برنامه‌هایی متناسب با دلایل کناره‌گیری از ورزش و میزان و نوع مشکلات دوران بازنشستگی، می‌تواند به بهبود و ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته کمک کند. برای نمونه با توجه به اینکه آسیب‌های ورزشی هم در طول دوران ورزشی شایع و متداول هستند و هم به عنوان یکی از دلایل عمده برای کناره‌گیری از ورزش مطرح شده‌اند (تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴؛ استولتنبرگ و همکاران، ۲۰۱۱) می‌توان گفت در دسترس بودن مراقبت‌های پزشکی و حمایت از ورزشکاران هم در طول دوران ورزشی و هم در دوران بازنشستگی حداقل استاندارد است که باید موجود باشد. همچنین حضور پررنگ‌تر متخصصین پزشکی ورزشی و متخصصان بهداشت روان در ساختار ورزش کشور ضروری به نظر می‌رسد زیرا این افراد می‌توانند با تشخیص صحیح و به موقع



اختلالات و آسیب‌های ورزشی زمینه را برای مدیریت و برطرف کردن مشکلات فراهم کرده و با ارائه درمان مناسب به ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران کمک شایانی کند (گوتباج و همکاران، ۲۰۱۹). از مریمان و متخصصان ورزشی نیز انتظار

می‌رود با ارائه برنامه‌های ویژه اصلاحی - درمانی برای ورزشکاران بازنشسته مانع از عوارض بی‌تمرینی آن‌ها در دوران بازنشستگی شوند (دانشمندی و همکاران، ۲۰۰۲) زیرا تغییرات جسمی ایجاد شده به دنبال بازنشستگی، می‌تواند عاملی برای ایجاد مشکلات عاطفی و روانی بوده و منجر به کاهش اعتماد به نفس، غرور، شادی و رضایت از زندگی گردند (ام. سی نایت و همکاران، ۲۰۰۹). علاوه بر این می‌توان با ارائه برنامه‌های حمایتی به ورزشکاران بازنشسته کمک کرد به شیوه مؤثرتری بر مشکلات جسمی، عاطفی، روانی و اجتماعی خود غلبه کرده و به شیوه مطلوبی بازنشستگی سازگار شوند (رازز کوردز و پائول کوبا، ۲۰۱۸؛ سایبجانا و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین با اشاره به دلیل عدم انتخاب در تیم و برخی بی‌عدالتی‌ها در مسابقات انتخابی که یکی از مشکلات ورزش کشور است، تدوین سیستم‌های ارزیابی و کنترل، به کارگیری افراد متعهد و متخصص، شفاف‌سازی معیارهای انتخابی ورزشکاران می‌تواند به عنوان راهکارها و مداخلات مؤثری در نظر گرفته شوند (موسوی، ۲۰۱۵).

با توجه به تأثیر منفی و معنی‌دار مشکلات دوران بازنشستگی بر کیفیت زندگی، به مسئولین ورزش کشور توصیه می‌شود برنامه‌ها و مداخله‌های لازم برای کاهش مشکلات دوران بازنشستگی تدوین و ارائه نمایند تا بدین وسیله به سازگاری موفق با دوران بازنشستگی و در نتیجه ارتقای کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته کمک کنند. مداخله مؤثر و کارآمد می‌تواند به ورزشکاران کمک کند که بازنشستگی بحرانی را پشت سر گذاشته و به زندگی سالم و با کیفیت بیشتری دست پیدا کنند (تیلور و اجیلوه، ۱۹۹۴). اولین قدم برای این مهم، شناسایی دقیق مشکلات دوران بازنشستگی است که در این صورت می‌توان متناسب با نوع و میزان مشکلات مذکور، راهکار و برنامه‌های مناسب به منظور پیشگیری و رفع مشکلات دوران بازنشستگی ارائه داد. برای نمونه می‌توان گفت از آنجایی که مشکلات خودپنداره‌ای بیشترین اهمیت را در پژوهش حاضر برای ورزشکاران داشته‌اند، نیاز به ارائه مشاوره و خدمات روانشناسی برای این ورزشکاران محسوس است.

نمونه دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد مشکلات شغلی ورزشکاران بازنشسته است که در پژوهش‌های متعدد داخلی و خارجی (همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ هاشمی افوسی و همکاران، ۲۰۱۶؛ استفان و همکاران، ۲۰۰۷) به چشم می‌خورد. این موضوع از جنبه دیگری نیز قابل توجه است زیرا نتایج پژوهش‌های پیشین (هاشمی افوسی و همکاران، ۲۰۱۶؛ همتی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۳؛ موسوی، ۲۰۱۵؛ فرناندز و همکاران، ۲۰۰۶؛ تجاری و مشکل‌گشا، ۲۰۱۳) و پژوهش حاضر حاکی از سن بسیار کمتر ورزشکاران بازنشسته نسبت به بازنشستگان سایر مشاغل است. سن پایین این افراد و قابلیت‌ها و شایستگی‌هایی که دارند، آن‌ها را به یک نیروی انسانی قابل توجه و مفید مبدل می‌نماید که عدم توجه به این افراد، تلف کردن نیروی انسانی جامعه نیز محسوب

می‌شود (آفرمن و همکاران، ۲۰۰۴). به همین دلیل از متولیان امر ورزش و سازمان‌های ورزشی انتظار می‌رود برنامه‌هایی برای کمک به ورزشکاران بازنشسته طراحی و پیاده‌سازی نمایند تا به این وسیله هم به بهبود کیفیت زندگی این افراد کمک کرده و هم از زحماتی که سال‌ها در عرصه ورزش برای اعتلای نام و آوازه کشور کشیده‌اند، قدردانی کرده باشند. باید توجه داشت برنامه‌ها و مداخلاتی انتخاب شوند که کارایی آن‌ها در مطالعات مختلف به تأیید رسیده‌اند. برنامه‌هایی مانند آموزش مهارت‌های شغلی و زندگی، مشاوره‌های شغلی، دوره‌های مربیگری، اختصاص بیمه‌های درمانی به ورزشکاران بازنشسته، حمایت‌های مالی و غیره از جمله برنامه‌هایی هستند که می‌توانند برای این منظور مورد استفاده قرار گیرند.

در پایان ذکر چند نکته ضروری به نظر می‌رسد. اول اینکه پژوهش حاضر شامل ورزشکاران بازنشسته استان اصفهان با محدوده سنی $37/8 \pm 62/31$ سال بوده است که باید در تعمیم نتایج آن به ویژه در بخش کیفیت زندگی با دقت عمل کرد زیرا کیفیت زندگی مفهومی پویاست (نجات، ۲۰۰۸؛ دلیر هروی و عباس‌زاده، ۲۰۱۲) و در دوره‌ها و سنین مختلف می‌تواند متغیر باشد (فیلی و همکاران، ۲۰۱۹). برای نمونه وضعیت اشتغال بین استان‌های مختلف کشور یکپارچه نیست و نابرابری بین استان‌های کشور مشهود است (نظم‌فر و همکاران، ۲۰۲۰)؛ نرخ بیکاری در استان‌های مختلف کشور متفاوت است (خوجیانی و حسینی، ۲۰۲۰) و کارایی استان‌های مختلف کشور در بخش درمانی بهداشتی یکسان نیست (آذر و همکاران، ۲۰۱۰) و این عوامل نقش مهمی در کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کنند. دوم اینکه عمده مطالعات و از جمله پژوهش حاضر روی ورزشکاران بازنشسته مرد انجام شده‌اند. از آنجا که دلایل کناره‌گیری از ورزش، میزان مشکلات دوران بازنشستگی و نحوه سازگاری با بازنشستگی می‌تواند در ورزشکاران زن و مرد متفاوت باشد باید نقش جنسیت نیز مدنظر قرار گیرد. به همین دلیل توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی به نقش جنسیت نیز توجه بیشتری مبذول گردد به ویژه اینکه هنوز ارتباط بین کیفیت زندگی ورزشکاران بازنشسته با توجه به متغیر جنسیت به روشنی مشخص نشده است (فیلی و همکاران، ۲۰۱۹).

موضوع دیگری که باید به آن توجه داشت این است که ورزشکاران بازنشسته از رشته‌های مختلف ورزشی، نمونه پژوهش حاضر را تشکیل داده‌اند و به همین روی توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی ورزشکاران بازنشسته به تفکیک رشته‌های ورزشی مورد مطالعه قرار گیرند تا بتوان هم مقایسه‌های دقیق‌تری انجام داد و هم اینکه نیازهای ورزشکاران بازنشسته از رشته‌های مختلف ورزشی را به صورت دقیق‌تری شناسایی کرد. همچنین از آنجا که عمده پژوهش‌ها روی ورزشکاران مرد و رشته‌های تیمی انجام شده‌اند نیاز است که رشته‌های انفرادی و ورزشکاران زن مورد توجه بیشتری قرار گیرند که بتوان مقایسه‌های دقیق‌تری با توجه به جنسیت و نوع رشته‌های ورزشی نیز انجام داد. درنهایت با توجه به اینکه عوامل و متغیرهای دیگری مانند انواع حمایت (عاطفی، مالی، خانوادگی، اجتماعی)، تفاوت سیستم درمانی و مراقبتی



شهرستان‌های مختلف و برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی می‌توانند به طور قابل توجهی ادراک شخص از کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهند، توصیه می‌شود در پژوهش‌های بعدی به نقش این متغیرها نیز توجه شود.

تشکر و قدردانی

مراتب تقدیر و تشکر خود را به حضور تمامی ورزشکاران بازنشسته‌ای که با همکاری خود ما را در انجام این پژوهش یاری کردند، تقدیم می‌نمایم.

منابع

- حریرچی، امیر محمود؛ میرزایی، خلیل؛ جهرمی و مکانی، اعظم. (۱۳۸۸). چگونگی وضعیت کیفیت زندگی شهروندان شهر جدید پردیس ۱۳۸۸. فصلنامه ی پژوهش اجتماعی، سال ۲، شماره ۴، ص ۸۹-۱۱۰.
- شربتیان، محمد حسن. (۱۳۹۵). مطالعه سنجش شاخص‌های کیفیت زندگی دانشجویان، نمونه موردی: مراکز آموزش عالی قاین. مطالعات فرهنگی-اجتماعی خراسان، ۱۱ (۲)، ۱۰۷-۱۳۲.
- جمشیدی‌ها، غلامرضا؛ کردی، حسین؛ محمدی، مهدی. (۱۳۹۲). بررسی رابطه کیفیت زندگی دانشجویان با نگرش کارآمد به نظام سیاسی. مطالعات توسعه اجتماعی-فرهنگی، ۱ (۲)، ۲۸-۵۰.
- براتی، ناصر؛ یزدان پناه شاه آبادی، محمدرضا. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط مفهومی سرمایه اجتماعی و کیفیت زندگی در محیط شهری. جامعه پژوهی فرهنگی، ۲ (۱)، ۲۵-۴۹.
- Ajayi, M.A. (2007). Perceived retirement phobia as a function of age, educational and marital status of professional soccer players. *International Research Journal of Finance and Economics*, 10, 57-64.
- Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte A. (2004). Reaction to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 5: 61-75.
- Allison, M.T., & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional. *Sociology of sport journal*. 5: 212-222.
- Azar, A., Andalib Ardakani, D., & Shahtahmasbi, E. (2010). Assessment of Relative Efficiency of Country Provinces in Rural Health Sector during the Third Development Plan and Early Years of the Fourth Development. *Journal of Health Administration*, 13 (39), 65-78. (In Persian).
- Babic, V., Bjelic, G., & Bosnar, K. (2019). Life Well-Being and Reasons for the Termination of Sport Careers among Croatian Elite Athletes. *Sport Mont*, 17 (3): 21-25. DOI 10.26773/smj.191008
- Dalir Heravi, N., & Abbaszadeh, M. (2012). Study of the relationship among social, cultural and economical capitals



- and quality of life (Case study: Tabriz athletes in 2011). *Cultural Studies & Communication*, 8(27), 60-83. (In Persian)
- Daneshmandi, H., Hemmatinejad, MA., Saqebjoo, M., (2002). Evaluation of spinal abnormalities in three groups of women (athlete, non-athlete and retired). *Research in Sports Science*.1 (1), 51-63.)In Persian(
 - Dehghani Tafti, A. A., Jambarsang, S., & Rahmati Andani, M. (2022). Effectiveness of Physical Activity Educational Program Based on Self-regulatory Theory on the Quality of Life among the Elderly. *Toloobehdasht*, 20 (6), 58-72.
 - Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Fernandez, M.D. (2013). Retiring from elite sports in Greece and Spain. *Span J Psychol*. 16:e38: 1-11.
 - Ekström, C., & Sundqvist, C. (2009). Transition from initiation to development in ice-hockey, players, coaches and parents' perspectives. C-uppsats i psykologi inriktning idrott 61-90p, Högskolan i Halmstad: Sektionen för Hälsa och Samhälle.
 - Erpic, C., Wylleman, P., & Zupancic, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sport career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*. 5: 45-59 .
 - Fernandez, A., Yannick, S., & Evelyne, F. (2006). Assessing reasons for sport career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of sport and exercise*, 7, 407-421.
 - Filbay, S., Pandya, T., Thomas, B., McKay, C., & Nigel Arden, J.A. (2019). Quality of Life and Life Satisfaction in Former Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*. DOI: doi.org/10.1007/s40279-019-01163-0.
 - Filbay, S.R., Bishop, F., Peirce, N., Jones, M.E., & Arden, N.K. (2017). Common attributes in retired professional

- cricketers that may enhance or hinder quality of life after retirement: a qualitative study. *BMJ Open*, 7:e016541. DOI: 10.1136/bmjopen-2017-016541
- Goraczko, A., Zurek, G., Lachowicz, M., Kujawa, K., Blach, W., & Zurek, A. (2020). Quality of Life after Spinal Cord Injury: A Multiple Case Study Examination of Elite Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 7437. DOI: 10.3390/ijerph17207437.
 - Gouttebauge, V., Mauricio Castaldelli-Maia, J., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M.E., Kerkhoffs, G.M., Rice, S.M., & Reardon, C.L. (2019). Occurrence of mental health symptoms and disorders in current and former elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 53, 700–706. DOI: 10.1136/bjsports-2019-100671 .
 - Hashemi Afousi, M., Hemati Nezhad, M. A., Benar, N., Momeni Piri, S., Noroozi, S. (2016). Sport retirement. *Research in Sport Management and Motor Behavior Journal*, 5 (10), 57-69. (In Persian).
 - Hemmatinezhad, M.A., Benar, N., Hashemi Afousi, M., & Moemeni Piri, S. (2013) The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement difficult among professional athletes in Iran. *International Journal of Sport Studies*. 3 (1), 111-116 .
 - Jahanlou, A.S., & Alishan Karami, N. (2011). WHO quality of life-BREF 26 questionnaire: Reliability and validity of the Persian version and compare it with Iranian diabetics quality of life questionnaire in diabetic patients. *Primary Care Diabetes*, 5 (2): 103-107.
 - Khochiani, R., & Hosseini, S.M. (2020). Clustering Based on Forecasting Density: Case Study of Unemployment Rate in Iran's Provinces. *Journal of Regional Planning*, 10 (37), 1-13. (In Persian).
 - Kleiber, D.A., & Brock, S.C. (1992). The effect of career-ending injuries on the subsequent well-being of elite



- college athletes. *Sociology of Sport Journal*, 9, 70-75.
- Marthinus, J.M. (2007). Psychological effects of retirement on elite athletes. Doctoral thesis, Stellenbosch University.
 - McKnight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D., & Bardick, A. (2009). Life after sport: athletic career transition and transferable skills. *Journal of Excellence*, 13, 63-77.
 - Mousavi, J. (2015). Examining factors affecting career ending among professional athletes. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 10 (20), 143-154. DOI: 10.22080/JSMB.2014.873.)In Persian.)
 - Nazmfat, H., Alavi, S., & Eshghi, A. (2020). Assessment of the employment situation in Iran at the end of the Fifth Development Plan (The separation of rural and urban employment). *Geography (Regional Planning)*, 10 (2-2), 617-634. (In Persian).
 - Nedjat, S., Montazeri, A., Holakouie, K., Mohammad, K., & Majdzadeh, R. (2008). Psychometric properties of the Iranian interview-administered version of the WHQOL-BREF: Apopulation based study. *BMC Health Service Research*, 8: 61.
 - Nedjat, S., Montazeri, A., Mohammad, K., & Majdzadeh, S. (2007). The World Health Organization quality of Life (WHOQOL-BREF) questionnaire: Translation and validation study of the Iranian version. *Journal of School of Public Health and Institute of Public Health Research*, 4 (4), 1-12.
 - Nejat, S. (2008). Quality of Life and its Measurement. *Iranian Journal of Epidemiology*, 4 (2), 57-62. (In Persian).
 - Priyanka, P. & Sridhar, C. (2014). A study on quality of life of retired athletes. *International Journal of Recent Scientific Research*, 5, (7), 1231-1235 .
 - Rohrs-Cordes, K., & Paule-Koba, A.L. (2018) Evaluation of an NCAA sponsored online support group for career-

- ending injured collegiate athletes transitioning out of sports. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 12 (3), 200-219.
- Salehi, H., Amirpour Najafabadi, N., & Namazizadeh, M. (2014). Factors influencing the sports career termination process among retired Iranian athletes. *Motor Behavior*, 6 (15), 113-126. (In Persian).
 - Schlossberg, N. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9, 2-18, DOI: <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>
 - Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Cote, J. (2009). ISSP Position Stand: Career development and transitions of athletes. *International journal of sport and exercise psychology*, 7 (4), 395-412.
 - Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G., & Delignieres, D. (2003). Bodily transition out of elite sport: A one-year study of physical self and global self-esteem among transitional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1 (2), 192-207.
 - Stephan, Y., Torregrosa, M., & Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of sport and exercise*, 8, 73-83.
 - Stier, J. (2007). Game, Name and Fame- Afterwards, Will I Still Be the Same? A Social Psychological Study of Career, Role Exit and Identity. *International Review for the Sociology of Sport*, 42 (1), 99-111.
 - Stoltenburg, A.L., Kamphoff, C.S., & Lindstrom, B.K. (2011). Transitioning out of sport: The psychosocial effect of collegiate athletes' career- ending injuries. *Athletic Insight: The online journal of sport psychology*, 3, 115-134.
 - Subijana, C.L., Ramos, J., Garcia, C., & Chamorro, J. (2020). The employability process of Spanish retired elite athletes: Gender and sport success comparison. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 5460, 1-12.



- Taylor, J., & Ogilvie, B.C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.
- Tojari, F., & Moshkelgosha, E. (2013). The transition of athletes from sport to retirement: Conceptual model of Charner and Schlossberg. *Sport Management Studies*. 5 (19), 63-80.)In Persian.)
- Warriner, K., & Lavalley, D. (2008). The retirement of elite female gymnasts: Self identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 301-317.