



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ»

**«ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ: Η ΣΧΕΣΗ
ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ
ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΖΩΗ»**

Πατσού Ευφροσύνη

Μεταπτυχιακή Διατριβή
ΠΕΔΙΟ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ & ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΕΣ ΣΠΟΥΔΕΣ
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2012

© Copyright
Πατσού Ευφροσύνη
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα.

Μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής

Ψυχουντάκη Μαρία

(Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας-Αθλ. Ψυχολογίας, Επιβλέπουσα)

Καρτερολιώτης Κωνσταντίνος

(Καθηγητής Μεθοδολογίας της Έρευνας)

Σταύρου Νεκτάριος

(Λέκτορας Κινητικής Συμπεριφοράς-Αθλ. Ψυχολογίας)

Έκφραση ευχαριστιών

Η εκπόνηση μιας μεταπτυχιακής διατριβής είναι ένα εγχείρημα που χρειάζεται αρκετή προσπάθεια και γνώσεις. Για το λόγο αυτό θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές μου στο Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Αθηνών, για τις γνώσεις που μου μετέδωσαν τα τρία αυτά χρόνια των μεταπτυχιακών μου σπουδών.

Ιδιαίτερα όμως θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα Καθηγήτριά μου, την κυρία Μαρία Ψυχουντάκη για την καθοδήγηση και την υποστήριξη της σε αυτή μου την προσπάθεια. Ο τρόπος δουλειάς της υπήρχε πάντα στο μυαλό μου ως οδηγός για την επίτευξη του μέγιστου δυνατού αποτελέσματος.

Τις θερμές μου ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω στο Λέκτορα Κινητικής Συμπεριφοράς και Αθλητικής Ψυχολογίας κύριο Νεκτάριο Σταύρου, για τη σημαντική βοήθεια και καθοδήγηση του.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Κωνσταντίνο Καρτερολιώτη, Καθηγητή Μεθοδολογίας της Έρευνας για την άψογη συνεργασία του και τις σημαντικές παρατηρήσεις που προσέφερε στην εργασία αυτή.

Ακόμη, θα ήθελα να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον κύριο Κωνσταντίνο Χατούπη για την πολύτιμη βοήθεια που μου παρείχε στη στατιστική ανάλυση της έρευνας μου. Δεν θα μπορούσα να μην ευχαριστήσω τη συνάδελφο μου Φανή Δημούλα γιατί μοιράστηκε μαζί μου τόσο τις γνώσεις της όσο και την αγωνία μου για την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης διατριβής.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω και να αφιερώσω τη διατριβή μου στην οικογένεια μου, στους δύο μου γιους Φαίδωνα και Ορέστη, το σύζυγο και τη μητέρα μου, που στήριξαν αυτή μου την προσπάθεια με απεριόριστη υπομονή και συμπαράσταση.

ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΑΡΙΕΡΑΣ: Η ΣΧΕΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΖΩΗ

Περίληψη

Ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας δεν πρέπει να υπολογίζεται ως ένα μεμονωμένο γεγονός αλλά ως μια διαδικασία στην οποία πρέπει να λαμβάνονται υπόψη (α) τα προγενέστερα γεγονότα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας (β) η περίοδος μετάβασης και προσαρμογής και (γ) οι αντιλαμβανόμενες συνέπειες από αυτή τη μετάβαση. Η παρούσα εργασία σκοπό είχε να περιγράψει και να αξιολογήσει αναδρομικά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας Ελλήνων αθλητών/τριων υψηλού επιπέδου. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 115 ($N=115$) πρώην αθλητές/τριες ηλικίας από 25-55 έτη ($M = 37.01$, $SD = 5.12$) οι οποίοι ήταν επιλεγμένοι ονομαστικά και αποτέλεσαν δείγμα σκοπιμότητας (purposeful sampling) (Thomas & Nelson, 2003). Τα όργανα μέτρησης που χρησιμοποιήθηκαν ήταν (α) το Ερωτηματολόγιο «Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας» (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004; Δημούλα & Ψυχουντάκη, 2008), (β) το Ερωτηματολόγιο Άγχους Προδιάθεσης Κάκκος, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1991; Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983), και (γ) το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας (Crowne & Marlowe, 1960; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993). Στατιστικοί δείκτες περιγραφικής στατιστικής, *t-test* για ανεξάρτητα δείγματα, έλεγχος συσχετίσεων, έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης και μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης χρησιμοποιήθηκαν προκειμένου για τη στατιστική ανάλυση.

Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι ο προγραμματισμένος και ο οικειοθελής τερματισμός, η ψυχολογική υποστήριξη, η αποδοχή του γεγονότος του τερματισμού, ο υψηλός βαθμός ικανοποίησης από την αθλητική καριέρα, ο χαμηλός βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας, όπως, επίσης, και το χαμηλό άγχος προδιάθεσης βοηθούν τόσο στη διαδικασία προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα όσο και στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Αντίθετα, το φύλο, η οικονομική υποστήριξη, το μορφωτικό και το αθλητικό επίπεδο δεν φαίνεται να επηρεάζουν την διαδικασία τερματισμού της καριέρας.

Λέξεις κλειδιά: Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας, Προγραμματισμένος τερματισμός, Οικειοθελής τερματισμός, Αθλητική Ταυτότητα, Στρατηγικές Αντιμετώπισης, Αθλητικό επίπεδο

CAREER TRANSITION: THE RELATIONSHIP BETWEEN ATHLETIC AND NON-ATHLETIC FACTORS IN CAREER TRANSITION PROCESS

Department of Physical Education & Sports Science, University of Athens

Abstract

Athletic retirement was viewed not only as a single event but as a transitional process involving the (a) pre-conditions of retirement (b) transitional period and (c) consequences of the transition. The main object of the present study was to describe the athletic retirement of elite Greek athletes in the previous terms. For this purpose, elite athletes from Greece ($n = 115$) age from 25-55 years old ($M = 37.01$, $SD = 5.12$), were selected by name (purposeful sampling) (Thomas & Nelson, 2003) and described in retrospect their experience leaving competitive sports through the Retirement from Sports Survey (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004), the Trait Anxiety Inventory (Κάκκος, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1991; Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983) and the Social Diserability Inventory (Crowne & Marlowe, 1960; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993). Descriptive statistics, independent sample *t*-test, chi square test, correlations, one-way ANOVA-analysis of variance were used for the statistical analysis.

Results showed that retirement plans, voluntary career termination, psychological support, accepting career termination, satisfaction from athletic career, low athletic identity during athletic career and low trait anxiety helps athletes in the transitional period and in the quality of life nowadays. On the contrary, gender, financial support, educational and athletic level seems having a neutro role.

Keywords: Career transition, Retirement planning, Voluntary planning, Athletic Identity, Coping Strategies, Athletic Level

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρακτικό της Εξεταστικής Επιτροπής για την κρίση της μεταπτυχιακής διατριβής	iv
Έκφραση ευχαριστιών	v
Περίληψη στην ελληνική γλώσσα	vi
Περίληψη στην αγγλική γλώσσα	vii
Πίνακας Περιεχομένων	viii
Κατάλογος Σχημάτων	x
Κατάλογος Πινάκων	xi

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.1. Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος	5
1.2. Σημασία της έρευνας	6
1.3. Ερευνητικές υποθέσεις και ερωτήματα	6
1.4. Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας	7
1.5. Διευκρίνιση όρων	7
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	8
2.1. Αλλαγές ζωής	8
2.2. Προσαρμογή	9
2.3. Χαρακτηριστικά αθλητικής καριέρας	10
2.4. Προσωπικότητα	11
2.4.1 Ψυχολογικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας	12
2.4.1.1. Άγχος προδιάθεσης	12
2.5. Θεωρητικά μοντέλα αποχώρησης από την ενεργό δράση	12
2.5.1. Γεροντολογικό κοινωνικό μοντέλο	13
2.5.1.1. Θεωρία της δράσης	13
2.5.1.2. Πολιτιστική θεωρία	14
2.5.1.3. Θεωρία της συνέχειας	14
2.5.1.4. Θεωρία της αποδέσμευσης	14
2.5.1.5. Θεωρία της ανταλλαγής	15
2.5.2. Θανατολογικά μοντέλα	15
2.5.2.1. Θεωρία της κοινωνικής αντίληψης	16
2.5.2.2. Στάδια πένθους	16
2.5.3. Μοντέλα μεταβάσεων	17
2.6. Τερματισμός αθλητικής καριέρας	25
2.6.1. Αιτίες τερματισμού αθλητικής καριέρας	25
2.6.2. Οικειοθελής/εκούσιος τερματισμός	26
2.6.3. Προγραμματισμένος τερματισμός	27
2.6.4. Εξελκτικοί παράγοντες	29
2.6.5. Στρατηγικές αντιμετώπισης	32
2.6.6. Κοινωνική υποστήριξη	33
2.6.7. Επαγγελματίες και μη επαγγελματίες αθλητές	33
2.6.8. Ατομικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας	34
2.6.8.1. Φύλο	34
2.6.8.2. Μορφωτικό επίπεδο	34
2.7. Διαπολιτισμικές έρευνες στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας	35
2.8. Όργανα αξιολόγησης για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας	35

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	37
3.1. Δείγμα	37
3.2. Όργανα μέτρησης.....	38
3.3. Διαδικασία συλλογής δεδομένων.....	40
3.4. Στατιστική ανάλυση.....	41
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	42
4.1. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των μετρήσεων.....	42
4.2. Περιγραφική στατιστική.....	43
4.2.1. Προγενόμενα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας.....	43
4.2.2. Μετάβαση προς τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας	45
4.2.3. Αντιλαμβανόμενη ποιότητα προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.....	48
4.3. Συσχετίσεις ανάμεσα σε ανεξάρτητες και εξαρτημένες μεταβλητές.....	50
4.3.1. Βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα	50
4.3.2. Στρατηγικές αντιμετώπισης	50
4.3.3. Υποστήριξη.....	53
4.3.3.1. Οικονομική υποστήριξη.....	53
4.3.3.2. Ψυχολογική υποστήριξη	53
4.4. Διαφορές μεταξύ ομάδων	56
4.4.1. Φύλο.....	56
4.4.2. Μορφωτικό επίπεδο	56
4.4.3. Προγραμματισμένος - μη προγραμματισμένος τερματισμός.....	57
4.4.4. Οικειοθελής – μη οικειοθελής τερματισμός.....	57
4.4.5. Αθλητικό επίπεδο.....	58
4.4.6. Βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα	58
4.4.7. Βαθμός ικανοποίησης από την αθλητική καριέρα	59
4.4.8. Άγχος προδιάθεσης.....	59
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ	60
VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ	67
VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	70
VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	79
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I - Προσωπική επιστολή.....	80
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II - Δήλωση συγκατάθεσης.....	81
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ III – Ερωτηματολόγια έρευνας.....	82
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV – Ενδεικτικά ακατέργαστα δεδομένα της έρευνας για τους δέκα πρώτους συμμετέχοντες	83

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Σχήμα 2.1. Εννοιολογικό Μοντέλο Προσαρμογής στον Τερματισμό της Αθλητικής Καριέρας.....	20
Σχήμα 2.2. Εξελικτικό μοντέλο μεταβάσεων των Wylleman και Lavallee.....	22
Σχήμα 2.3. Θεωρητικό μοντέλο της Stambulova (2003) για τον Τερματισμό της Αθλητικής Καριέρας.....	24
Σχήμα 4.1. Ηλικιακή διαφοροποίηση ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες για την έναρξη, τον τερματισμό και τη μεγαλύτερη επιτυχία στην αθλητική καριέρα.....	44
Σχήμα 4.2. Λόγοι τερματισμού αθλητικής καριέρας.....	45
Σχήμα 4.3 Αντιλαμβανόμενες δυσκολίες κατά τη μετάβαση.....	46

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1.1. Οι μεταβλητές της έρευνας	5
Πίνακας 3.1. Κατανομή δείγματος με βάση την αθλητική επιτυχία.....	38
Πίνακας 4.1. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για την οικονομική και ψυχολογική υποστήριξη αντίστοιχα.....	46
Πίνακας 4.2. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των στρατηγικών αντιμετώπισης.....	47
Πίνακας 4.3. Σχετικές συχνότητες για την εμπλοκή με τον αθλητισμό τώρα.....	48
Πίνακας 4.4. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για τα οφέλη από τον αθλητισμό.....	49
Πίνακας 4.5. Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις για τα πράγματα που λείπουν στους αθλητές σήμερα.....	49
Πίνακας 4.6. Συσχετίσεις των στρατηγικών αντιμετώπισης με τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.....	51
Πίνακας 4.7. Συσχετίσεις της οικονομικής υποστήριξης με τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.....	54
Πίνακας 4.8. Συσχετίσεις της ψυχολογικής υποστήριξης με τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.....	55
Πίνακας 4.9. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και διαφορές για το μορφωτικό επίπεδο.....	57

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τον όρο “αθλητισμός” εννοούμε τη συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με ειδικό τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες. Ο αγωνιστικός αθλητισμός χωρίζεται σε δύο κατηγορίες: (α) τον ερασιτεχνικό αγωνιστικό αθλητισμό και (β) τον επαγγελματικό-αγωνιστικό, υψηλών επιδόσεων αθλητισμό (Cox, 2004). Οι αθλητές/τριες που ασχολούνται με τον αθλητισμό υψηλών επιδόσεων αυτόματα διαφοροποιούνται από τον γενικό πληθυσμό, τόσο σε συναισθηματικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο εμπειριών (Taylor & Ogilvie, 2001). Ο πρωταθλητισμός συνεπάγεται την ολοκληρωτική και αποκλειστική δέσμευση του ατόμου (αθλητή/τριας) και, κατά συνέπεια, η επιρροή που ασκεί είναι πολυεπίπεδη και πολυδιάστατη. Η αθλητική απόδοση επηρεάζεται από ψυχολογικούς και συναισθηματικούς παράγοντες, οι οποίοι, κατά την άποψη των αθλητικών ψυχολόγων, μπορούν να διδαχτούν και να βελτιωθούν (Cox, 2004).

Η ενασχόληση του αθλητή/τριας με το άθλημά του/της δεν είναι μόνο σωματική, αλλά και ψυχική και πνευματική, καθώς επενδύει πολλά στοιχεία της προσωπικότητας και της ζωής του/της. Ο/Η αθλητής/τρια διοχετεύει ενέργεια και όνειρα, προσδοκίες και ελπίδες στην αθλητική του καριέρα, ενώ δεν είναι λίγες οι φορές που παράγοντες όπως προσωπική και οικογενειακή ζωή μπορεί να μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα προκειμένου να φτάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Οι αθλητές/τριες αναφέρουν ότι αποκομίζουν οφέλη από τον πρωταθλητισμό σε πολλά επίπεδα αν και δεν είναι λίγες οι φορές που οι αρνητικές επιπτώσεις του πρωταθλητισμού είναι φανερές σε πολλές πτυχές της προσωπικότητας του ατόμου.

Το τέλος της αθλητικής καριέρας είναι ένα φυσικό επακόλουθο στη ζωή του/της αθλητή/τριας (Sinclair & Orlick, 1993). Οι αθλητικές καριέρες, εκ των πραγμάτων, είναι σε διάρκεια μικρότερες από άλλες επαγγελματικές καριέρες. Οι ερευνητές αναφέρουν ότι από τις πιο τραυματικές εμπειρίες, που μπορεί να αντιμετωπίσει ένας αθλητής στην πορεία του, πέρα από αποτυχίες και τραυματισμούς, είναι και η ίδια η διακοπή αυτής της πορείας και ο τρόπος που γίνεται (Taylor & Ogilvie, 2001). Οι αθλητές καλούνται να προχωρήσουν σε:

(α) αποχώρηση που έχουν επιλέξει και προγραμματίσει και (β) σε αποχώρηση στην οποία εξαναγκάζονται (τραυματισμοί) (Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998). Τα τελευταία δέκα χρόνια οι ερευνητές δείχνουν ένα εξαιρετικό ενδιαφέρον για τη διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής σταδιοδρομίας ενός/μιας αθλητή/τριας. Τα ερωτήματα που απορρέουν και απασχολούν τους ερευνητές είναι πώς και αν επηρεάζεται η ζωή του/της αθλητή/τριας κατά την έξοδο από τον πρωταθλητισμό, εάν τίθεται θέμα προσαρμογής στον νέο τρόπο ζωής και κατά πόσο είναι εύκολη αυτή η προσαρμογή και η μετάβαση στα νέα δεδομένα ζωής τόσο σε ψυχολογικό, γνωστικό, σωματικό όσο και σε κοινωνικό, οικογενειακό και επαγγελματικό επίπεδο.

Αρκετές έρευνες έχουν δώσει έμφαση στις τραυματικές εμπειρίες που συμβαίνουν κατά και μετά τη μετάβαση σε μια καινούρια ζωή και οι οποίες μπορεί να οδηγήσουν σε ακραίες συμπεριφορές, όπως χρήση ουσιών και αλκοόλ, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, χαμηλή αυτοεκτίμηση ακόμη και αυτοκτονία

(Hill & Lowe, 1974a; McPherson, 1984; Mihovilovic, 1968). Σε έρευνα των Svoboda και Vanek (1982), σε Τσεχοσλοβάκους αθλητές με μετάλλια στους ολυμπιακούς αγώνες, αναφέρεται ότι το 83% του δείγματος αντιμετώπισε δυσκολίες κατά τη διαδικασία τερματισμού της καριέρας του. Αντίστοιχο ποσοστό (79%) αναφέρεται και σε έρευνα των Werthner και Orlick (1986), με Καναδούς αθλητές ερασιτεχνικών αθλημάτων παγκοσμίου επιπέδου. Οι δυσκολίες σε συναισθηματικό επίπεδο (Allison & Meyer, 1984) και η μειωμένη αυτοπεποίθηση και ικανοποίηση (Werthner & Orlick, 1986) αναφέρονται ως τα κύρια προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι αθλητές κατά τη διαδικασία αποχώρησης από την ενεργό δράση, αλλά και στη μετέπειτα ζωή τους. Ο Brewer, Van Raalte και Linder (1993) εισάγουν τον όρο «κρίση ταυτότητας» στις συνέπειες αυτής της διαδικασίας. Κατά τους Ogilvie και Howe (1986), η μετά τον πρωταθλητισμό ζωή βιώνεται ως τραυματική και δυσλειτουργική για τους αθλητές, καθώς, καλούνται να ανταπεξέλθουν σε ρυθμούς και δεδομένα ζωής που τους φαίνονται άγνωστα, μάταια και χωρίς ενδιαφέρον.

Όλα τα προηγούμενα αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία ως αρνητικές επιπτώσεις από τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Ωστόσο, κάποιοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι το να σταματήσει κάποιος την αθλητική του σταδιοδρομία μπορεί να μην είναι τόσο αρνητικό, αλλά μπορεί και να εκληφθεί ως «μια νέα αρχή – μια κοινωνική αναγέννηση» (Blinde & Greendorfer, 1985; Coakley, 1983; Greendorfer & Blinde, 1985; Wylleman, De Knop, Menkehorst, Theeboom, & Annerel, 1993). Οι παραπάνω ερευνητές υποστηρίζουν την άποψη ότι δεν είναι αναγκαίο ένας/μια αθλητής/τρια να βιώνει αρνητικά ή ως κρίση τον τερματισμό της αθλητικής του/της καριέρας, αλλά μπορεί κάλλιστα να αισθάνεται απελευθέρωση και ανακούφιση από τον τόσο σκληρό και αυστηρό προγραμματισμό που απαιτεί ο πρωταθλητισμός, όπως και την οπτική μιας ζωής χωρίς περιορισμούς, με περισσότερο χρόνο για προσωπική ζωή και διασκέδαση.

Σε μια συγκριτική μελέτη στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής μεταξύ αθλητών και αθλητριών κολεγιακού επιπέδου, σε ατομικά και ομαδικά αθλήματα, αναφέρεται ότι το 90% περίπου του δείγματος ένιωθαν ανακούφιση από τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας και ανυπομονούσε για την μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, προκειμένου να γευτεί όλα εκείνα που ήταν απαγορευμένα όσο έκαναν πρωταθλητισμό (Blinde & Greendorfer, 1985; Greendorfer & Blinde 1985; Kleiber, Greendorfer, Blinde, & Sandall, 1987). Οι Sinclair και Orlick (1993) αναφέρουν ότι η απομάκρυνση/διακοπή από τον πρωταθλητισμό μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες για προσωπική ζωή και προσωπική εξέλιξη και μπορεί να δώσει δυνατότητες για θετικά και δημιουργικά επιτεύγματα στη ζωή του ατόμου.

Ο McPherson (1984) εστιάζει στο γεγονός ότι η διαδικασία της αποσύνδεσης και του τερματισμού της αθλητικής σταδιοδρομίας δεν είναι μια μεμονωμένη διαδικασία και σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα ξέχωρο και μεμονωμένο γεγονός. Πρόκειται για μια μεταβατική διαδικασία και η εύκολη ή δύσκολη προσαρμογή από το ένα στάδιο στο άλλο (από τον πρωταθλητισμό στην μετά τον πρωταθλητισμό ζωή) εξαρτάται από το άτομο και από τις συνθήκες που το περιβάλλουν. Στο ίδιο μήκος κύματος στρέφονται και οι έρευνες των Werthner και Orlick (1986), οι οποίοι εστιάζουν στις έννοιες των

στρατηγικών αντιμετώπισης βάση των εμπειριών που προηγουμένως έχει το άτομο. Οι πηγές που θα χρησιμοποιήσει το άτομο σταματώντας την καριέρα του, θα το εντάξουν ομαλά ή όχι στην πρόκληση της μετάβασης και της μετά τον πρωταθλητισμό ζωής (Schlossberg, 1981). Για πολλούς ερευνητές προκειμένου να αποφασιστεί αν ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας είναι τελικά μια ευχάριστη ή δυσάρεστη διαδικασία, και κατά πόσο βιώνεται ως θετική ή αρνητική εξέλιξη, από την πλευρά του/της αθλητή/τριας, χρειάζεται περαιτέρω μελέτη και ανάλυση (Blinde & Greendorfer, 1985; Coakley, 1983; Κουκουρή, 1992; McPherson, 1984; Rosenberg, 1980).

Οι Alfermann, Stambulova και Zemaityte (2004) ερευνήσαν πάρα πολύ και συνεχίζουν να ενδιαφέρονται για τον τρόπο με τον οποίο επαγγελματίες και υψηλού επιπέδου αθλητές, αντιμετωπίζουν τη διαδικασία τερματισμού της αθλητικής τους καριέρας, τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν στην «επανάταξη» τους στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν την αποχώρησή τους από την ενεργό δράση, όπως, επίσης, και την προσαρμογή τους στη «νέα» ζωή. Χαρακτηριστικό είναι το γεγονός ότι το 2000 οι αναφορές και οι έρευνες, πάνω στο συγκεκριμένο θέμα, ήταν δέκα φορές περισσότερες από ό,τι το 1980 (Lavalley, Wylleman, & Sinclair, 2000). Το 2011 στο 13^ο Πανευρωπαϊκό Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας οι ερευνητές παρουσίασαν πλήθος εργασιών σχετικές με τον τερματισμό της αθλητικής σταδιοδρομίας και καριέρας.

Κατά συνέπεια οι έρευνες χωρίζονται ουσιαστικά σε: (α) περιγραφικές έρευνες οι οποίες διερευνούν τη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή των ατόμων και επικεντρώνονται στον τομέα της επαγγελματικής και προσωπικής επιτυχίας (Alfermann, 1995; Curtis & Ennis, 1988; Greendorfer & Blinde, 1985; Koukouris, 1991a; Lerch, 1981; Reynolds, 1981; Sands, 1978) και (β) σε έρευνες που αναζητούν τις ψυχολογικές συνέπειες της απόσυρσης διερευνώντας την ποιότητα της διαδικασίας αποχώρησης και τις στρατηγικές αντιμετώπισης (Allison & Meyer, 1984; Grove, Lavalley, & Gordon, 1997; Parker, 1994; Sinclair & Orlick, 1994; Swain 1991; Werthner & Orlick, 1986). Από το ενδιαφέρον των ερευνητών γίνεται σαφές ότι ο τερματισμός μιας αθλητικής καριέρας αποτελεί ένα κρίσιμο και σημαντικό γεγονός στη ζωή του/της αθλητή/τριας.

Αρκετές έρευνες υποστηρίζουν ότι ο προγραμματισμένος και ο οικειοθελής τερματισμός της αθλητικής καριέρας συνδέεται με υψηλότερο αίσθημα ελέγχου και υψηλότερο αίσθημα αυτοαποτελεσματικότητας στη διαδικασία προσαρμογής και μετάβασης στη νέα πραγματικότητα. Επίσης, οι αθλητές/τριες που έχουν εκ προοιμίου σχεδιάσει και οργανώσει σχέδια για τη ζωή τους μετά τον πρωταθλητισμό και έχουν φροντίσει να υιοθετήσουν μια προσωπική “ταυτότητα” η οποία δεν αφορά μόνο την αθλητική τους φύση αλλά περιλαμβάνει και άλλους ρόλους, φαίνεται ότι έχουν γρηγορότερη και καλύτερη ποιότητα προσαρμογής, όταν σταματούν αθλητισμό (Alfermann, 2000; Alfermann et al., 2004; Baillie & Danish, 1992; Blinde & Stratta, 1992; Crook & Robertson, 1991; McPherson, 1984; Taylor & Ogilvie, 1994, 2001; Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998).

Από τη βιβλιογραφία επίσης, είναι σαφές ότι ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν ένα μεμονωμένο γεγονός, αλλά ως μια διαδικασία η οποία ενέχει το στάδιο της μετάβασης και της προσαρμογής

(Schlossberg, 1991). Η παραπάνω διαδικασία γίνεται ευκολότερη: (α) όταν ο/η αθλητής/τρια έχει προγραμματίσει και επιλέξει να σταματήσει, άρα έχουμε έναν *εκούσιο και προγραμματισμένο* τερματισμό (Alfermann & Gross, 1997; Alfermann et al., 2004; Haerle, 1975; Svoboda & Vanek, 1982), (β) όταν υπάρχει υποστηρικτικό περιβάλλον και συγκεκριμένες στρατηγικές αντιμετώπισης (Gorbett, 1985; Sinclair & Orlick, 1993; Taylor & Ogilvie, 1994,1998), καθώς, επίσης, και (γ) όταν η προσκόλληση στον αθλητικό ρόλο (αθλητική ταυτότητα) δεν είναι τόσο μεγάλη (Pearson & Petitpas, 1990; Wylleman, 2002). Σε αντίθεση, ένας ακούσιος και μη προγραμματισμένος τερματισμός αθλητικής καριέρας, σε συνδυασμό με μια ισχυρή διατήρηση της αθλητικής ταυτότητας, μετά το πέρας της αθλητικής καριέρας, λειτουργούν ως εμπόδιο στην προσαρμογή (Baillie & Danish, 1992; Werthner & Orlick, 1986).

Παράγοντες, επίσης, οι οποίοι εξετάζονται αν διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στην προσαρμογή του αθλητή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή είναι το φύλο, η ηλικία τερματισμού, η εθνικότητα, η προσωπικότητα, το επίπεδο εκπαίδευσης, οικονομικά θέματα, το άγχος προδιάθεσης αλλά και οι εναλλακτικές λύσεις που πιθανά να έχει ο αθλητής εφόσον τερματίσει την καριέρα του (Alfermann, 2000; Coakley, 1983; Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998; Crook & Robertson, 1991). Στην ελληνική κοινωνία οι έρευνες στον συγκεκριμένο χώρο είναι ελάχιστες. Οι Κουκουρής (1992), Chamalidis (1995) και Δημούλα (2008) διεξήγαγαν κάποιες έρευνες που αφορούσαν στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, ενώ στη συνέχεια δεν υπήρξαν άλλες ερευνητικές προσπάθειες. Οι συγκεκριμένες έρευνες αφορούν κυρίως στην καταγραφή και ταξινόμηση των αιτιών του τερματισμού της αθλητικής καριέρας και λιγότερο στην διαδικασία μετάβασης και προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα. Οι Έλληνες/ίδες αθλητές/τριες τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια κατέκτησαν μετάλλια σε Ολυμπιακό, Παγκόσμιο, Πανευρωπαϊκό επίπεδο και παρουσίασαν διεθνώς μια εξαιρετική αθλητική πορεία. Κατά συνέπεια, παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον να ερευνηθεί πώς βίωσαν και πώς αντιμετώπισαν τον τερματισμό της καριέρας τους αυτοί/ες οι αθλητές/τριες.

Οι ειδικοί της αθλητικής ψυχολογίας υποστηρίζουν ότι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα ψυχολογικής υποστήριξης πρέπει να περιλαμβάνει και τη φάση της επανένταξης ενός/μιας αθλητή/τριας, η οποία αφορά είτε στην επιστροφή μετά από κάποιο τραυματισμό είτε στην τοποθέτηση νέων στόχων μετά από μια κορύφωση/επιτυχία σε κάποιο αγώνα είτε στη διαδικασία της μετάβασης και της προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή (Stambulova, 2003; Ψυχουντάκη 2005,2006). Πολλές φορές οι αθλητές/τριες δεν είναι προετοιμασμένοι να εγκαταλείψουν την αθλητική τους σταδιοδρομία εξαιτίας της έλλειψης εναλλακτικών λύσεων επαγγελματικής ή οικονομικής αποκατάστασης. Η έλλειψη ψυχολογικής προετοιμασίας για τη φάση του τερματισμού της αθλητικής σταδιοδρομίας κάνει τη μετάβαση και την προσαρμογή χρονοβόρα και δύσκολη (Stambulova, 2009).

1.1 Ορισμός και διατύπωση του προβλήματος

Η παρούσα εργασία σκοπό έχει να περιγράψει και να αξιολογήσει τα στοιχεία εκείνα που συνθέτουν τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας Ελλήνων/ίδων αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου ατομικών αγωνισμάτων. Πιο συγκεκριμένα, θα περιγραφούν και θα αξιολογηθούν:

- (α) γεγονότα προγενέστερα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας
- (β) η διαδικασία της μετάβασης και της προσαρμογής των αθλητών/τριών στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και
- (γ) η αντιλαμβανόμενη ποιότητα της σημερινής ζωής τους.

Στον Πίνακα 1.1 αναφέρονται οι μεταβλητές της έρευνας.

Πίνακας 1.1. Οι μεταβλητές της έρευνας.

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΕΣ	ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΕΣ
➤ Φύλο	➤ Προσαρμογή <ul style="list-style-type: none"> • Διάρκεια • Αντιλαμβανόμενες Δυσκολίες <ul style="list-style-type: none"> • Επάγγελμα • Επικοινωνία • Οικογένεια • Διασκέδαση • Σπουδές • Συναισθηματικές Αντιδράσεις <ul style="list-style-type: none"> • Θετικά συναισθήματα • Αρνητικά συναισθήματα • Δυσκολία στην αλλαγή ταυτότητας ➤ Αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής
➤ Μορφωτικό επίπεδο <ul style="list-style-type: none"> • Δευτεροβάθμια • Τριτοβάθμια 	
➤ Προγραμματισμένος/μη προγραμματισμένος τερματισμός	
➤ Οικειοθελής/ μη οικειοθελής τερματισμός	
➤ Αθλητικό επίπεδο <ul style="list-style-type: none"> • Υψηλό • Διεθνές • Εθνικό 	
➤ Βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα <ul style="list-style-type: none"> • Υψηλός • Χαμηλός 	
➤ Ικανοποίηση από αθλητική καριέρα <ul style="list-style-type: none"> • Απόλυτα ικανοποιημένοι • Δύσκολο να απαντήσω • Απόλυτα ανικανοποίητοι 	
➤ Στρατηγικές αντιμετώπισης	
➤ Υποστήριξη <ul style="list-style-type: none"> • Οικονομική • Ψυχολογική 	
➤ Άγχος προδιάθεσης <ul style="list-style-type: none"> • Υψηλό • Χαμηλό 	

1.2 Σημασία της έρευνας

Η απουσία ερευνητικού έργου στην Ελλάδα στο θέμα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας είναι εμφανής. Στην παρούσα εργασία έλαβαν μέρος πρώην αθλητές/τριες ατομικών αθλημάτων με μετάλλια σε Ολυμπιακούς, Παγκόσμιους και Πανερωπαϊκούς αγώνες, όπως, επίσης, και αθλητές με διαρκείς συμμετοχές στους τελικούς των παραπάνω αγώνων αλλά και πανελληνιονίκες αθλητές/τριες. Στον ελληνικό χώρο δεν υπάρχει αντίστοιχη έρευνα που να έχουν συμμετάσχει αθλητές/τριες τόσο υψηλού επιπέδου. Η επιτυχημένη αθλητική πορεία των αθλητών/τριών αυτών δημιουργεί ερευνητικό ενδιαφέρον για το αν αντιμετώπισαν δυσκολίες στη διαδικασία μετάβασης και προσαρμογής τους στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, πώς και αν τις ξεπέρασαν, αν ήταν χρονοβόρα η προσαρμογή τους, ποιες ήταν οι συνέπειες από αυτήν την μετάβαση, καθώς, και πώς αντιλαμβάνονται τις σημερινές συνθήκες ζωής τους.

1.3 Ερευνητικές υποθέσεις και ερωτήματα

Λαμβάνοντας υπόψη την υπάρχουσα βιβλιογραφία διατυπώνονται, οι εξής υποθέσεις:

1. Το φύλο αναμένεται να επηρεάζει την πορεία προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής
2. Το υψηλό μορφωτικό επίπεδο αναμένεται να σχετίζεται με ευκολότερη προσαρμογή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής
3. Ο προγραμματισμένος τερματισμός της αθλητικής καριέρας αναμένεται να σχετίζεται με ευκολότερη προσαρμογή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή (μικρότερη διάρκεια, λιγότερες αντιλαμβανόμενες δυσκολίες, θετικότερες συναισθηματικές αντιδράσεις, γρηγορότερη αλλαγή ταυτότητας) και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.
4. Ο οικειοθελής/εκούσιος τερματισμός της αθλητικής καριέρας αναμένεται να σχετίζεται με ευκολότερη προσαρμογή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.
5. Αθλητές/τριες με μικρή προσκόλληση στην αθλητική ταυτότητα αναμένεται να έχουν ευκολότερη προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.
6. Η υποστήριξη (οικονομική και ψυχολογική) αναμένεται να σχετίζεται με ευκολότερη προσαρμογή και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής

Ερευνητικά ερωτήματα:

1. Το αθλητικό επίπεδο επηρεάζει την πορεία προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής;
2. Ο βαθμός ικανοποίησης από την αθλητική καριέρα επηρεάζει την πορεία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής;
3. Ποιες στρατηγικές αντιμετώπισης οδηγούν σε ευκολότερη προσαρμογή και σε καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής;
4. Το άγχος προδιάθεσης επηρεάζει την πορεία προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής;

1.4 Οριοθετήσεις και περιορισμοί της έρευνας

Στην έρευνα έλαβαν μέρος πρώην αθλητές και αθλήτριες ατομικών αθλημάτων Διεθνούς και Εθνικού επιπέδου. Πρόκειται κατά συνέπεια, για δείγμα σκοπιμότητας (purposeful sampling) (Thomas & Nelson, 2003). Απαραίτητη προϋπόθεση ήταν να έχουν σταματήσει τον πρωταθλητισμό τουλάχιστον 2 χρόνια πριν από τη διεξαγωγή της έρευνας (δηλαδή μέχρι το τέλος του 2009), ώστε να μην υπάρχει πιθανότητα επιστροφής τους στην ενεργό αθλητική δράση και να έχει διασφαλιστεί ότι ο τερματισμός της καριέρας τους είναι οριστικός, ενώ η αποχή τους να μην ήταν μεγαλύτερη από 10 χρόνια (δηλαδή, τελευταία αγωνιστική χρονιά το 2001). Το διάστημα αυτό θεωρήθηκε ασφαλές, ώστε αφ' ενός να έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία μετάβασης και προσαρμογής των αθλητών στη νέα πραγματικότητα, έξω από τον πρωταθλητισμό και αφετέρου να είναι σε θέση να απαντήσουν στα ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν. Πρόκειται για αναδρομική έρευνα και κατά συνέπεια οι ερωτώμενοι είχαν κάνει μια γνωστική αποτίμηση της αθλητικής τους καριέρας.

1.5 Διευκρίνιση όρων

Αθλητική καριέρα (Sports Career): «Η πολύχρονη αθλητική δραστηριότητα στην οποία εμπλέκεται ο αθλητής/τρια με σκοπό την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και ατομικών ρεκόρ μέσω του αθλητισμού» (Position Statetment; FEPSAC, 1999)

Τερματισμός αθλητικής καριέρας (Sports Career Termination): Η αποσύνδεση από την ενεργό εμπλοκή στον επαγγελματικό αγωνιστικό αθλητισμό (Rosenberg, 1984).

Αθλητική Ταυτότητα (Athletic Identity): Ο βαθμός στον οποίο ο αθλητής/τρια ταυτίζεται με τον αθλητικό ρόλο (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993).

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1 Αλλαγές Ζωής

Στην παρούσα ενότητα θα γίνει αναφορά στην έννοια της προσαρμογής, στα χαρακτηριστικά της αθλητικής καριέρας, στην έννοια της προσωπικότητας και στο άγχος προδιάθεσης, όπως, επίσης, θα αναφερθούν θεωρητικά μοντέλα και θεωρίες που αφορούν στη διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Όλα τα προηγούμενα βρίσκουν εφαρμογή στην αθλητική επιστήμη και σχετίζονται με τις μεταβλητές της έρευνας. Θα παρουσιαστούν αποτελέσματα ερευνών σχετικά με τον προγραμματισμένο και τον οικειοθελή τερματισμό, τον βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα, τις διαφορές που μπορεί να υπάρξουν ανάμεσα στα δύο φύλα όσον αφορά στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, τις στρατηγικές αντιμετώπισης, αλλά και τα όργανα αξιολόγησης που κατά καιρούς έχουν χρησιμοποιηθεί προκειμένου να αξιολογήσουν τη διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας, τόσο των αθλητών/τριών όσο και των προπονητών/τριών.

Οι αλλαγές στη ζωή ενός ανθρώπου είναι συνεχείς και αναπόφευκτες. Αλλαγές σε καθημερινά πράγματα πρακτικής σημασίας (αλλαγή σπιτιού, σχολείου, συντρόφου, εργασίας), αλλά και πιο επώδυνες ή και ευχάριστες αλλαγές όπως η γέννηση ενός παιδιού, η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, η επαγγελματική/ακαδημαϊκή εξέλιξη, η συνταξιοδότηση κ.α. Οι αλλαγές αυτές κάποιες φορές μπορεί να γίνονται απότομα και μη προγραμματισμένα, ενώ κάποιες άλλες φορές μπορεί να είναι προσχεδιασμένες και προγραμματισμένες. Ωστόσο, και στις δύο περιπτώσεις απαιτείται ένα χρονικό διάστημα, που ορίζεται ως χρόνος μετάβασης από τη μια κατάσταση στην άλλη, προκειμένου το άτομο να έχει την ευκαιρία προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα (Schlossberg, 1981).

Ως *μετάβαση*, λοιπόν, μπορεί να οριστεί ένα γεγονός το οποίο επιφέρει στο άτομο αλλαγή των αντιλήψεών του, τόσο για τον εαυτό του όσο και για τον κόσμο, και το αναγκάζει να προσαρμοστεί ή όχι στη νέα πραγματικότητα (Schlossberg, 1981). Μια μετάβαση μπορεί να είναι επώδυνη ή ανώδυνη, σημαντική ή μικρής σημασίας, κρίσιμη ή αδιάφορη για τη ζωή του ατόμου και τις σχέσεις του με τους άλλους, αλλά και με τον εαυτό του. Ο κάθε άνθρωπος βιώνει και αντιδρά στις διάφορες μεταβάσεις και αλλαγές ζωής ανάλογα με το πώς αντιλαμβάνεται τη συγκεκριμένη κατάσταση και τι ρόλο παίζει στη ζωή του αυτή η αλλαγή (Sinclair & Orlick, 1993). Κατά συνέπεια, η καταγραφή και ανάλυση των αντιδράσεων του ατόμου στις διάφορες μεταβάσεις της ζωής του, όπως επίσης και η προσαρμογή του στα νέα δεδομένα είναι ζητήματα που απασχολούν την επιστήμη της ψυχολογίας προκειμένου να βοηθηθεί το άτομο να ενταχθεί ομαλά στην καινούρια πραγματικότητα. Η μετάβαση για παράδειγμα από τη μια ηλικιακή περίοδο στην άλλη αποτελεί σημαντικό και, πολλές φορές, επώδυνο γεγονός για τον άνθρωπο, τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε κοινωνικό και γνωστικό επίπεδο (Cole & Cole, 2002). Κάθε μετάβαση αντιπροσωπεύει μια κρίση ή σύγκρουση την οποία το άτομο καλείται να επιλύσει (McPherson, 1984).

2.2 Προσαρμογή

Η Schlossberg (1981), προσθέτει στο θεωρητικό πλαίσιο για τις μεταβάσεις που μπορεί να κάνει το άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του, και το στοιχείο της *προσαρμογής*. Αναφέρει ότι κυρίαρχο στοιχείο σε μια μετάβαση είναι η προσαρμογή σε αυτήν και καθώς υποστηρίζει ότι «όλοι οι ενήλικες βιώνουν αλλαγές σε προβλέψιμες και μη-προβλέψιμες μεταβάσεις στη ζωή τους», αναρωτιέται με ποιον τρόπο μπορούν να βοηθηθούν ώστε να βιώσουν αυτήν τη μετάβαση πιο ομαλά προκειμένου να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα ζωής που ενδεχομένως προκύπτουν (Schlossberg, 1981, σελ. 3). Ο Blann (1992) σε μια ερευνητική εργασία σχετικά με το ρόλο των προπονητών, όχι στην αθλητική αλλά στην προσωπική ανάπτυξη των αθλητών τους, αναφέρει ότι η προσαρμογή είναι μια δυναμική και συνεχής διαδικασία και όχι μια παθητική αποδοχή των απαιτήσεων του περιβάλλοντος όπου το άτομο συμμετέχει ενεργητικά. Πρόκειται για μια συνεχή διαδικασία διότι οι συνθήκες του περιβάλλοντος δεν είναι πάγιες και αναλλοίωτες και διότι η συμπεριφορά του ατόμου, ο τρόπος που το άτομο αισθάνεται, σκέφτεται και ενεργεί δεν είναι ενιαίος και αμετάβλητος.

Μερικές φορές η προσαρμογή γίνεται αυτόματα, είναι δηλαδή απλή για το άτομο, αλλά αυτό συμβαίνει μόνον όταν οι απαιτήσεις του περιβάλλοντος είναι βιολογικά και ψυχολογικά αποδεκτές. Τότε το άτομο τις αντιμετωπίζει εύκολα και ανταποκρίνεται αρμονικά, συνήθως, όμως, η διαδικασία αυτή είναι δύσκολη και αναγκάζει το άτομο να αναπτύξει ορισμένου τύπου συμπεριφορές. Οι αντιδράσεις του ατόμου κατά τη διαδικασία της προσαρμογής στα εξωτερικά ή εσωτερικά εμπόδια, οι τρόποι τους οποίους το άτομο υιοθετεί προκειμένου να τα αντιμετωπίσει και οι τρόποι τους οποίους επιλέγει για να αμυνθεί, εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες που περιλαμβάνουν τα κίνητρά του, τις πνευματικές του ικανότητες, το επίπεδο αντοχής του στις πιέσεις, τους περιορισμούς ή και την ενίσχυση που μπορεί να έχει από το περιβάλλον καθώς και τις κοινωνικές απαιτήσεις και προσδοκίες (Bruning & Frew, 1987). Το πώς θα βιώσει το άτομο τη διαδικασία της προσαρμογής και κατά συνέπεια της μετάβαση του στα νέα δεδομένα είναι συνάρτηση της προσωπικότητάς του αλλά και των ευκαιριών και δυνατοτήτων που του παρουσιάζονται και του παρέχουν τη δυνατότητα να αντιδράσει.

Κατά συνέπεια, σε μια μετάβαση πρέπει να λαμβάνεται υπόψη τόσο το είδος όσο και το περιεχόμενο όπως, επίσης, και οι συνέπειες της μετάβασης (Schlossberg, 1981). Έτσι, λοιπόν, μια μετάβαση, ανάλογα με το είδος, της μπορεί να οριστεί ως προδιαγεγραμμένη ή μη-προδιαγεγραμμένη, ενώ, ανάλογα με τον τρόπο που θα την βιώσει το άτομο και κατά πόσο θα την αντιληφθεί ως μετάβαση, θα αναγκαστεί να εφαρμόσει κάποιες στρατηγικές προκειμένου να την αντιμετωπίσει και να ενταχθεί στο επόμενο στάδιο ομαλά. Τέλος, τα αποτελέσματα της αλλαγής αυτής θα επηρεάσουν θετικά ή αρνητικά τη μετέπειτα ζωή και την καθημερινότητα του ατόμου (Schlossberg, 1981). Επίσης, σημαντικό ρόλο στις στρατηγικές αντιμετώπισης που θα ακολουθήσει το άτομο έχει η προσωπικότητα και το παρελθόν του ατόμου, προκειμένου να προδιαγραφεί ευοίωνο ή δυσοίωνο το μέλλον (Schlossberg, 1981).

2.3 Χαρακτηριστικά αθλητικής καριέρας

Ο όρος «καριέρα» είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την ολοκληρωτική και συνεχή ενασχόληση με κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα ή εργασία. Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Αθλητικής Ψυχολογίας (FEPSAC) ορίζει την αθλητική καριέρα ως «την πολύχρονη αθλητική δραστηριότητα στην οποία εμπλέκεται το άτομο με σκοπό την επίτευξη υψηλών επιδόσεων και ατομικών ρεκόρ μέσω του αθλητισμού» (FEPSAC; Position Statetment, 1999). Η αθλητική καριέρα χαρακτηρίζεται από: (α) καθολική και ολοκληρωτική αφοσίωση και δέσμευση από τον/την αθλητή/τρια σε αυτήν (Crook & Robertson, 1991; McPherson, 1984; Werthner & Orlick, 1986), (β) μη συγκεκριμένο ηλικιακό όριο αποχώρησης (Blinde & Greendorfer, 1985), (γ) σχετικά σύντομη χρονική διάρκεια η οποία εξαρτάται από την εθελούσια ή μη αποχώρηση (Sinclair & Orlick, 1993) και (δ) επαναδραστηριοποίηση, καθώς κάποιες φορές παρατηρείται το φαινόμενο ο αθλητής, ενώ έχει εγκαταλείψει τον αθλητισμό, να επανέρχεται στην ενεργό δράση υψηλών επιδόσεων στο ίδιο ή σε άλλο αγώνισμα/ άθλημα (Blinde & Greendorfer, 1985).

Σε έρευνα των Wylleman και De Knop (1997) οι αθλητές αναφέρουν ότι κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας είναι αναγκασμένοι να αντιμετωπίσουν διαφορετικά γεγονότα και καταστάσεις, άλλοτε θετικά και άλλοτε αρνητικά, όπως, για παράδειγμα, έναν τραυματισμό, την αλλαγή προπονητή, τη συμμετοχή ή και την κατάκτηση κάποιου διεθνούς πρωταθλήματος, τα οποία, όπως επικαλούνται, επηρεάζουν τις επιδόσεις τους τόσο στην προπόνηση όσο και στους αγώνες. Οι περισσότεροι αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν ξεκινήσει τον αθλητισμό με το άθλημα της αρεσκείας τους στην ηλικία περίπου των 8-12 ετών, όπου σύντομα (1-2 χρόνια αργότερα) εντάσσονται και αγωνίζονται σε διασυλλογικό επίπεδο, για να αγωνιστούν σε εθνικό επίπεδο γύρω στα 17 με 19 τους χρόνια, ενώ η συμμετοχή σε Ολυμπιάδες έρχεται γύρω στην ηλικία των 25-27 ετών. Δεδομένων των διαφορών των αθλημάτων (ρυθμική γυμναστική, άρση βαρών κ.τ.λ.), ο μέσος όρος τερματισμού της αθλητικής καριέρας είναι γύρω στο 30^ο έτος της ηλικίας (Stambulova, 1994; Wylleman & De Knop, 1997).

Ο Bloom (1985) διακρίνει την αθλητική καριέρα σε τρία στάδια: την έναρξη, την ανάπτυξη και την τελειοποίηση. Οι Wylleman και Lavallee (2003), ολοκληρώνοντας την παραπάνω προσέγγιση, προσέθεσαν και ένα ακόμη στάδιο αυτό του τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Κατά συνέπεια, διακρίνουμε τέσσερα στάδια στην αθλητική πορεία ενός/μιας αθλητή/τριας, και άρα τρεις μεταβάσεις στις οποίες καλείται να ανταπεξέλθει. Σε αυτές τις δεδομένες μεταβάσεις θα πρέπει να λάβουμε υπόψη και διάφορες άλλες, από τις οποίες θα περάσει στη διάρκεια της αθλητικής του/της ζωής όπως, η αλλαγή προπονητή, μεταγραφή, τραυματισμός κ.τ.λ.

Φαίνεται, λοιπόν, από τα παραπάνω ότι η διάρκεια και η πορεία μιας αθλητικής καριέρας δεν είναι μια διαδικασία η οποία έχει μια ευθεία και ομαλή εξέλιξη, αλλά χαρακτηρίζεται από διαφορετικές φάσεις και διακυμάνσεις σε σωματικό, ψυχολογικό, συναισθηματικό, γνωστικό και αγωνιστικό επίπεδο. Γίνεται ξεκάθαρο ότι, όταν κάποιος/α αθλητής/τρια έχει διανύσει περίπου το 1/3 της ζωής του με έναν συγκεκριμένο τρόπο ζωής και με δεδομένα στοιχεία και χαρακτηριστικά, η διαδικασία τερματισμού της αθλητικής καριέρας και

αποσύνδεσης από τον αθλητισμό γίνονται εξαιρετικά δύσκολα εάν δεν υπάρχει προηγούμενη προετοιμασία και υποστήριξη γι' αυτό.

Η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Αθλητικής Ψυχολογίας αναφέρει ότι ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας είναι μια μετάβαση, η οποία απαιτεί από το άτομο να προσαρμοστεί σε αλλαγές που αναφέρονται σε επαγγελματικό, οικονομικό, και κοινωνικό επίπεδο (FEPSAC; Position Statetment, 1999). Ο Rosenberg (1984) ορίζει τον τερματισμό αυτό ως την αποσύνδεση από την ενεργό εμπλοκή με τον αγωνιστικό αθλητισμό και την αποχαρακτηριοποίηση του ατόμου από όλα εκείνα που του απέδιδαν τον ρόλο του αθλητή.

Φυσικό επακόλουθο είναι κάποτε το τελείωμα της αθλητικής καριέρας και το ξεκίνημα μιας «καινούριας ζωής», με ό,τι συνεπάγεται αυτό (Sinclair & Orlick, 1993). Οι αθλητικές καριέρες εκ των πραγμάτων είναι σε διάρκεια μικρότερες από άλλες έστω και αν οι αθλητές εγκαταλείπουν τον αθλητισμό οικιοθελώς ή λόγω «ανωτέρας βίας». Οι Lavallee και Wylleman (2007) έχουν καταλήξει ότι η έρευνα σχετικά με τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας πρέπει να περιλαμβάνει πληροφορίες σχετικά με: (α) τους παράγοντες που βοηθούν στον τερματισμό (προγραμματισμένος, οικειοθελής τερματισμός), (β) τους εξελικτικούς παράγοντες του τερματισμού (αθλητική ταυτότητα) και (γ) τις στρατηγικές αντιμετώπισης για τον τερματισμό.

2.4 Προσωπικότητα

Οι άνθρωποι διαθέτουν ορισμένα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που τους προδιαθέτουν να δρουν κατά συγκεκριμένους και συνεπείς τρόπους. Η θεωρία της προσωπικότητας εξηγεί την ύπαρξη ομοιοτήτων και διαφορών μεταξύ των ανθρώπων καθώς και τις συνέπειες στη συμπεριφορά. Το πρόβλημα με τις κοινωνικές ερμηνείες είναι ότι αδυνατούν να εξηγήσουν πώς, κάτω από τις ίδιες συνθήκες, διαφορετικά άτομα συμπεριφέρονται με διαφορετικούς τρόπους. Αυτό το γεγονός επιτρέπει να υποθέτουμε ότι υπάρχουν εσωτερικοί παράγοντες που, εν τέλει, καθορίζουν την επίδραση την οποία ασκούν οι κοινωνικοί παράγοντες επάνω σε κάθε άτομο. Από την πλευρά τους οι ψυχολόγοι θεωρούν τις διαφορές στην προσωπικότητα και την ευφυία ως τους κύριους καθοριστικούς παράγοντες της συμπεριφοράς. Η έννοια της προσωπικότητας μας βοηθά να καταλάβουμε γιατί οι άνθρωποι αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους κάτω από παρόμοιες συνθήκες. Για την προσωπικότητα έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί, ανάλογα και με τη θεωρητική - ψυχολογική προσέγγιση που ακολουθεί κάποιος. Ωστόσο, είναι κοινώς αποδεκτό ότι οι περισσότεροι ορισμοί έχουν κοινά στοιχεία τα οποία χρησιμοποιούν. Συνοπτικά θα αναφέραμε ότι η προσωπικότητα είναι όλοι εκείνοι οι σταθεροί τρόποι με τους οποίους η συμπεριφορά ενός ατόμου διαφέρει από αυτήν των υπολοίπων.

Οι υποστηρικτές του βιολογικού παράγοντα θεωρούν ότι οι διαφορές στην προσωπικότητα των ατόμων οφείλονται σε νευροφυσιολογικές διαφορές και αυτές οφείλονται κυρίως στη βιολογική κληρονομιά τους. Κατά συνέπεια, χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που μπορεί να παρουσιάσει το άτομο

οφείλονται σε γενετικά καταγεγραμμένες καταβολές. Ως γενετικά καθορισμένο στοιχείο της προσωπικότητας ορίζεται και το άγχος προδιάθεσης.

2.4.1 Ψυχολογικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

2.4.1.1 Άγχος προδιάθεσης

Ως άγχος γενικά ορίζεται ως: (α) μια εκμαθημένη αντίδραση του οργανισμού σε κατάσταση κινδύνου (Euler, 1983), (β) μια μορφή εγωκεντρισμού που χαρακτηρίζεται από αυτοπαρατήρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού (Krohne, 1975; Krohne & Hock, 1994), (γ) ένα από τα δέκα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα που μοιάζουν με ένστικτο (Izard & Buechler, 1980), και δ) το αποτέλεσμα της ασυμφωνίας μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού συστήματος αξιών (Fisseni, 1996; Patsiaouras, 1999). Σε θεωρητικό επίπεδο, κυρίως στον αθλητισμό, γίνεται διαχωρισμός του άγχους ανάμεσα σε άγχος προδιάθεσης και άγχος κατάστασης, καθώς και γνωστικού και σωματικού άγχους (Martens & Gill, 1976). Ο Spielberger θεωρεί ότι ο όρος «άγχος» αναφέρεται σε σχετικά σταθερές προδιαθέσεις ή χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου (άγχος προδιάθεσης) ή σε μεταβατικές συγκινησιακές αντιδράσεις αγωνίας, ανησυχίας, νευρικότητας με αυξημένη διέγερση του αυτόνομου νευρικού συστήματος (άγχος κατάστασης). Σε ό,τι αφορά το άγχος προδιάθεσης υποστηρίζει ότι ανάλογα με τα χαρακτηριστικά προδιάθεσης, το άτομο τείνει να αντιδρά με διαφορετικό τρόπο στις διάφορες καταστάσεις της ζωής του. Γενικά, αναγνωρίζεται ότι το άγχος είναι εσωτερικός αντίπαλος των αθλητών και αθλητριών και μάλιστα από τους πιο δύσκολους (Θεοδωράκης, Γούδας, & Παπαϊωάννου, 2001). Βιβλιογραφικά δεν εμφανίζονται έρευνες που να συνδέουν αμιγώς το άγχος προδιάθεσης με τη διαδικασία τερματισμού της αθλητικής καριέρας, με εξαίρεση μια εργασία του Newell (2005), η οποία αναφέρει ότι αθλητές/τριες με χαμηλό άγχος, εμφανίζονται να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και θετικότερες σκέψεις για τη ζωή τους μετά τον πρωταθλητισμό.

2.5 Θεωρητικά μοντέλα αποχώρησης από την ενεργό δράση

Προκειμένου να περιγραφεί το φαινόμενο και η διαδικασία αποχώρησης από την ενεργό δράση, οι ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει διαφορετικές μεθόδους και τεχνικές προκειμένου να χαρακτηρίσουν και να καταγράψουν όλα εκείνα που αφορούν στη διαδικασία αποσύνδεσης από τον αγωνιστικό αθλητισμό. Οι θεωρητικοί που έχουν ασχοληθεί με το θέμα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας, κάνουν παραλληλισμούς με τα γεροντολογικά μοντέλα, τα θανατολογικά μοντέλα και τα μοντέλα μεταβάσεων καθώς, επίσης, και εκείνα τα οποία ερευνούν αποσύρσεις και αποσυνδέσεις από διάφορα γεγονότα, όπως είναι η συνταξιοδότηση ή ο θάνατος (Lavalle & Wylleman, 2007). Πολλοί ερευνητές καταλήγουν στην παραδοχή ότι η αποσύνδεση από τον αθλητισμό και η προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα, είναι μια διαδικασία στην οποία υπεισέρχονται και την οποία επηρεάζουν ποικίλοι και πολυάριθμοι παράγοντες

(Alfermann, 2000; Crook & Robertson, 1991; Fernandez, Stephan & Fouquereau, 2006; Kerr & Dacyshyn, 2000; Κουκουρή, 1992; Lavallee, Grove & Gordon 1997c; Ogilvie & Taylor 1993; Taylor & Ogilvie 1994, 1998, 2001; Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998; Werthner & Orlick, 1986; Wylleman, 1985).

Ωστόσο, αυτό που πρέπει να ληφθεί υπόψη στα παρακάτω μοντέλα, είναι ότι οι αθλητές διαφοροποιούνται σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό επειδή το τέλος της αθλητικής τους καριέρας δεν σημαίνει αναγκαστικά πλήρη αποχή δραστηριοτήτων ή συνταξιοδότηση. Απλά, οι αθλητές προσπαθούν να εναρμονιστούν σε μια νέα ζωή ή και καριέρα με τελείως διαφορετικά στοιχεία από αυτά που χρησιμοποιούσαν ως αθλητές και αυτό, πολλές φορές, μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο και χρονοβόρο (Rosenberg, 1980).

2.5.1 Γεροντολογικό κοινωνικό μοντέλο (Social gerontological model)

Το γεροντολογικό μοντέλο αναφέρεται κυρίως στη συστηματική ανάλυση του παράγοντα της ηλικιακής ωρίμανσης. Προσπαθεί να εξηγήσει τις ζωές εκείνων οι οποίοι έχουν επιτυχώς περάσει τα προηγούμενα στάδια της επαγγελματικής και προσωπικής τους πορείας (Atchley, 1991). Σε μια προσπάθεια να κατανοηθούν τα προβλήματα και η διαδικασία που αφορά στην απόσυρση από την ενεργό δράση, οι ερευνητές έχουν δανειστεί χαρακτηριστικά από τις διάφορες θεωρίες του κοινωνικού γεροντολογικού μοντέλου. Η κοινωνική γεροντολογία βασίζεται στον παράγοντα της ηλικίας και θεωρεί την ικανοποίηση της ζωής ως εξαρτώμενη από τα χαρακτηριστικά της εμπειρίας. Αν και αρχικά φάνηκε ότι οι αθλητικοί ψυχολόγοι μπορούν να βοηθηθούν από τις αρχές της συγκεκριμένης θεωρίας, ώστε να μπορούν να ερμηνεύσουν ή ακόμη και να προβλέψουν την ποιότητα της αθλητικής απόσυρσης, ωστόσο, στην πορεία φάνηκε ότι το συγκεκριμένο μοντέλο είναι ανεπαρκές. Οι λόγοι για τους οποίους το γεροντολογικό κοινωνικό μοντέλο δεν μπορεί να ερμηνεύσει πλήρως τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας είναι: (α) οι αθλητές/τριες αποσύρονται από την ενεργό δράση σε αρκετά μικρή βιολογική ηλικία, (β) οι πρώην αθλητές/τριες κατά κανόνα συνεχίζουν επαγγελματικά με κάποια άλλη ενασχόληση και (γ) πολλές φορές ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας δεν αποτελεί αρνητικό γεγονός στη ζωή των ατόμων (Blinde & Greendorfer, 1985; Blinde & Stratta, 1992; Lerch, 1981).

Το μοντέλο της κοινωνικής γεροντολογίας αποτελείται από διάφορες θεωρίες, οι βασικές αρχές των οποίων αναφέρονται συνοπτικά παρακάτω.

2.5.1.1 Θεωρία της δράσης (Activity theory)

Ο Havighurst ήταν από τους πρώτους θεωρητικούς που υποστήριξαν τη σχέση μεταξύ της κοινωνικής γεροντολογίας και του αθλητισμού. Η συγκεκριμένη θεωρία προτείνει ότι τα άτομα είναι σε μια διαρκή προσπάθεια να παραμείνουν σε μια ισορροπία, όσον αφορά στα επίπεδα ενέργειάς τους, καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους. Εάν η καριέρα που τα άτομα είχαν ακολουθήσει πριν ήταν επιτυχής, τότε οι ρόλοι που χάνονται εξαιτίας της απόσυρσης πιθανά θα αντικατασταθούν από καινούριους αντίστοιχους (Havighurst & Albrecht, 1953). Ο McPherson

(1984) συμπληρώνει ότι η παραπάνω παραδοχή έχει βάση στους αθλητές οι οποίοι ψάχνουν υποκατάστατο του αθλητικού τους ρόλου.

2.5.1.2. Πολιτιστική θεωρία (Subculture theory)

Η Πολιτιστική θεωρία, με κυριότερη εκπρόσωπο τη Rose (1962), υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι μπορεί να είναι και να νιώθουν καλά με αυτό που βιώνουν και κάνουν, έστω και αν είναι λιγότερο ενεργητικοί μετά την απόσυρσή τους. Ουσιαστικά, επισημαίνει ότι τα άτομα είναι πιθανόν να υιοθετούν λιγότερο σημαντικούς ρόλους μετά από τον τερματισμό της μέχρι τώρα σταδιοδρομίας τους και να έχουν συμβιβαστεί με τα νέα δεδομένα με τέτοιο τρόπο ώστε να έχουν μια ομαλή εξέλιξη και πορεία στη νέα τους ζωή. Σύμφωνα με τους Lavalley και Wylleman (2007), οι άνθρωποι μπορεί να είναι καλά ακόμα και όταν οι νέες συνθήκες ζωής τους διαφέρουν κατά πολύ τόσο από τις προηγούμενες όσο και από τις κοινωνικές νόρμες.

2.5.1.3 Θεωρία της συνέχειας (Continuity theory)

Η θεωρία της συνέχειας δίνει έμφαση στην προσαρμογή του ατόμου στις ηλικιακές μεταβολές. Όσον αφορά στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, η θεωρία της συνέχειας μπορεί να προβλέψει το επίπεδο της προσαρμογής κατά την απόσυρση, εξετάζοντας τον βαθμό σημαντικότητας που έχει ο αθλητισμός στη ζωή των αθλητών (Atchley, 1991). Σύμφωνα με τον Rosenberg (1980), εάν ο αθλητικός ρόλος που υιοθετούν τα άτομα είναι πιο σημαντικός από άλλους ρόλους, τότε ενδέχεται ο αθλητής, να αντιμετωπίσει σημαντικές δυσκολίες κατά την απόσυρση. Αντίθετα, εάν ο ρόλος του αθλητή δεν είναι πρωταρχικός, ο αθλητής θα βρει χρόνο και ενέργεια για άλλους ρόλους και ενδιαφέροντα, έτσι ώστε τόσο η διαδικασία της μετάβασης όσο και της προσαρμογής στη μετέπειτα ζωή, δεν θα είναι δύσκολη. Σημαντικό στοιχείο αποτελεί η ικανότητα του ατόμου να ιεραρχεί τους στόχους του (Lavalley & Wylleman, 2007).

Στο πλαίσιο αυτής της θεωρίας, η άποψη ότι απόσυρση από την ενεργό δράση σημαίνει και μειωμένη δραστηριότητα έχει εγκαταλειφθεί. Στο συγκεκριμένο μοντέλο λαμβάνονται υπόψη χαρακτηριστικά όπως το μορφωτικό επίπεδο, το επίπεδο υγείας, οι συνθήκες ζωής πριν την απόσυρση κ.α. Ωστόσο, αναφέρεται ότι αυτά τα χαρακτηριστικά δεν παίζουν ρόλο στον τερματισμό μιας αθλητικής καριέρας αλλά επηρεάζουν την προσαρμογή του ατόμου στη νέα ζωή (Wylleman, Alferman, & Lavalley, 2004).

2.5.1.4 Θεωρία της αποδέσμευσης (Disengagement Theory)

Η θεωρία της αποδέσμευσης έτσι όπως διατυπώθηκε από τους Cummings, Dean, Newell και McCaffrey (1960), είναι μια συνέχεια της θεωρίας του Erickson. Στο πλαίσιο μιας διαχρονικής έρευνας των παραπάνω ερευνητών, υποστηρίχθηκε ότι η επιθυμητή ισορροπία επιτυγχάνεται όταν οι νεότεροι μπαίνουν στην εργασία και αντικαθιστούν τους γηραιότερους. Το σύστημα προωθεί τέτοιους μηχανισμούς που η συνταξιοδότηση να φαίνεται μια

προοδευτική και αναπόφευκτη διαδικασία, ενώ εκείνοι που συνταξιοδοτούνται να μπορούν να χρησιμοποιούν τον ελεύθερο τους χρόνο κατά βούληση (Cummings et al., 1960).

Ωστόσο, οι περισσότεροι αθλητές δεν εγκαταλείπουν τον αθλητισμό εντελώς μετά από την αποχώρησή τους από την ενεργό δράση. Έστω και αν οι αθλητικές τους δυνατότητες, για βελτίωση και ρεκόρ, έχουν μειωθεί, οι πρώην αθλητές εξακολουθούν να βρίσκονται στο άθλημα και να προσπαθούν με κάποιο τρόπο να ενεργοποιούνται (Gordon, 1995). Γι' αυτό η θεωρία της αποδέσμευσης δεν είναι η καταλληλότερη να περιγράψει το φαινόμενο του τερματισμού της αθλητικής καριέρας.

2.5.1.5 Η θεωρία της ανταλλαγής (Social Exchange Theory)

Η θεωρία της ανταλλαγής υποστηρίζει ότι όταν κάποιος καταφέρει να εκμεταλλευτεί επιτυχώς τις κοινωνικές παροχές και προνόμια που του δίνονται, μπορεί να δημιουργήσει μια εξαιρετική καριέρα και σε άλλο χώρο από αυτόν που μέχρι τώρα ήταν. Ο Rosenberg (1981), υποστηρίζει ότι η συγκεκριμένη θεωρία είναι η πλέον κατάλληλη για να περιγράψει το φαινόμενο του τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Ωστόσο, η θεωρία έχει δεχτεί αρκετή κριτική, τουλάχιστον σε ό,τι αφορά τον αθλητικό χώρο, υποστηρίζοντας ότι οι πηγές και το ταλέντο που χρησιμοποιεί ο αθλητής κατά τη διάρκεια της αθλητικής του καριέρας, δεν είναι εφικτό να τις χρησιμοποιήσει αργότερα προκειμένου να δημιουργήσει μια καριέρα έξω από τα σπορ (Gordon, 1995; Koukouris, 1991b).

Συμπερασματικά, το μοντέλο της κοινωνικής γεροντολογίας λαμβάνει σοβαρά υπόψη τον παράγοντα ηλικία, υποστηρίζοντας ότι η ικανοποίηση της ζωής μετά τον τερματισμό εξαρτάται από την αθλητική ζωή (βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα) και τα χαρακτηριστικά της αθλητικής εμπειρίας (Lavalle & Wylleman, 2007). Όλες οι παραπάνω θεωρίες έχουν υποστεί έντονη κριτική, αν και αρχικά αρκετοί ερευνητές είχαν στηριχτεί σε αυτές προκειμένου να περιγράψουν το φαινόμενο του τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Αποδείχτηκαν, σε βάθος χρόνου, ελλιπείς καθώς οι πρώην αθλητές, κατά γενική ομολογία, αποτελούν λειτουργικά μέλη της κοινωνίας έστω και με κάποιο διαφορετικό κοινωνικό ρόλο (Blinde & Greendorfer, 1985; Coakley, 1983; Koukouris, 1992; McPherson, 1984; Rosenberg, 1980).

2.5.2 Θανατολογικά μοντέλα (Thanatological models)

Η Θανατολογία είναι εκείνη που μελετά το θάνατο και το πένθος. Με κύριο εκπρόσωπο τον Park (1912), η Θανατολογία έχει δανειστεί στοιχεία από την Ανθρωπολογία, την Ψυχολογία, την Κοινωνιολογία και τη Θεολογία. Σύμφωνα με τους Lavalle και Wylleman (2007), στη βιβλιογραφία αναφέρονται περίπου 62 διαφορετικά σετ μεταβλητών προκειμένου να περιγράψουν το πώς επηρεάζει ο θάνατος το άτομο. Χρησιμοποιώντας έννοιες όπως Κοινωνικός Θάνατος (Rosenberg, 1984), Κοινωνική Αντίληψη (Lerch, 1984; Rosenberg, 1984) και Στάδια Θανάτου (Kubler-Ross, 1969), η Θανατολογία προσπαθεί να εξηγήσει και να περιγράψει πώς τα άτομα μιας ομάδας συμπεριφέρονται σε αυτόν/ήν που

πρόσφατα έχει εγκαταλείψει την ομάδα. Η οπτική της Kalish (1966), έχει χρησιμοποιηθεί αρκετά προκειμένου να περιγράψει το φαινόμενο του τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Η Kalish (1966) υποστηρίζει ότι το να συμπεριφέρονται σε ένα άτομο σαν να έχει πεθάνει, ενώ είναι ακόμη ζωντανός, τον οδηγεί στην απώλεια της ταυτότητάς του, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, οδηγείται στην απομόνωση και είναι ακριβώς αυτό που χαρακτηρίζει τους «εν αποστρατεία» αθλητές. Ωστόσο, υπήρξαν έντονες αντιδράσεις για τα παραπάνω εφόσον, όπως υποστηρίζεται, οι αθλητές/τριες που αποχωρούν από την ενεργό δράση βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους για να κρατήσουν την επαφή τους με τον αθλητισμό (Blinde & Greendorfer, 1985).

2.5.2.1. Θεωρία της κοινωνικής αντίληψης (Social awareness theory)

Η θεωρία της κοινωνικής αντίληψης, η οποία θεωρείται ότι βρίσκει εφαρμογή στον αθλητισμό, παρομοιάζει την πορεία και τη διαδικασία του τερματισμού της επαγγελματικής καριέρας, σαν τον ασθενή ο οποίος βρίσκεται στο νοσοκομείο, πρόκειται να πεθάνει και αναφέρει διαφορετικές εκδοχές σε αυτήν τη διαδικασία. Υπάρχουν οι ασθενείς που γνωρίζουν, εκείνοι που δεν γνωρίζουν αλλά το ξέρουν οι υπόλοιποι, και εκείνοι που, παρότι το γνωρίζουν, εξακολουθούν και κάνουν σχέδια για το μέλλον (Gordon, 1995; Lerch, 1984). Αντίστοιχα, στον αθλητισμό, υπάρχει η βίαιη και απροσδόκητη κάποιες φορές εγκατάλειψη της καριέρας (εξαιτίας κάποιου τραυματισμού), η εγκατάλειψη λόγω ηλικίας, αλλά και η προγραμματισμένη εγκατάλειψη λόγω αλλαγής στόχων (Rosenberg, 1984).

2.5.2.2 Στάδια πένθους (Stages of death)

Σύμφωνα με τους Ogilvie και Howe (1986), ο τερματισμός της καριέρας ενός αθλητή και ο τρόπος που τον αντιμετωπίζει ο αθλητής/τρια, μπορεί να περιγραφεί μέσα από μια σειρά σταδίων παρόμοιων με αυτά της αντιμετώπισης του πένθους. Βασιζόμενοι στο μοντέλο της Kubler-Ross (1969), οι παραπάνω ερευνητές υποστηρίζουν ότι ο αθλητής/τρια καλείται να περάσει από αυτά τα στάδια κατά τη μετάβασή του στη μη ενεργή αθλητική ζωή. Τα στάδια αυτά είναι: (α) η άρνηση, (β) ο θυμός, (γ) η διαπραγματεύση, (δ) η κατάθλιψη και (ε) η αποδοχή. Στο πρώτο στάδιο, ο αθλητής αρνείται να πιστέψει ότι ο πρωταθλητισμός έχει τελειώσει, έστω και αν η αποχώρηση ήταν προγραμματισμένη και οικειοθελής. Στο δεύτερο στάδιο αισθάνεται θυμό για την καινούρια κατάσταση, ενώ αν ο τερματισμός έχει συμβεί εξαιτίας κάποιου τραυματισμού τα «γιατί» κατακλύζουν πολλές φορές τη σκέψη του. Στο τρίτο στάδιο προσπαθεί να διαπραγματευθεί και ίσως να καθυστερήσει αυτόν τον τερματισμό. Στο τέταρτο στάδιο υπάρχουν έντονα αρνητικά συναισθήματα, για να έρθει, τέλος, η αποδοχή και η προσαρμογή στην καινούρια πραγματικότητα. Τα παραπάνω στάδια δεν είναι απαραίτητο ο αθλητής/τρια να τα περάσει με τη συγκεκριμένη σειρά, όπως, επίσης, μπορεί να μην φτάσει ποτέ στο τελευταίο στάδιο της αποδοχής.

Πλήθος ερευνών, βασισμένες στην παραπάνω θεωρία, έχουν διεξαχθεί προκειμένου να περιγράψουν τα συναισθήματα και την ψυχολογική κατάσταση

των αθλητών, ειδικά μετά την επιστροφή τους από έναν τραυματισμό (Blinde & Stratta, 1992; Mihovilovic, 1968; Rosenberg, 1984; Werthner & Orlick, 1986). Ωστόσο, το μοντέλο των σταδίων αποτελεί μάλλον ένα περιγραφικό παρά λειτουργικό εργαλείο, προκειμένου να περιγραφεί ο τερματισμός μιας αθλητικής καριέρας. Επίσης, είναι γεγονός ότι τα θανατολογικά μοντέλα δέχτηκαν κριτική καθώς δεν υπήρχε σαφής αναλογία ανάμεσα σε μια ασθένεια που θα επέφερε το θάνατο και στον τερματισμό μιας αθλητικής καριέρας (Gordon, 1995; Greendorfer & Blinde, 1985; Taylor & Ogilvie, 1998). Παρόλες τις προσπάθειες του Baillie (1993), να υποστηρίξει με σθένος το θανατολογικό μοντέλο για την κατανόηση του φαινομένου της απόσυρσης από την ενεργό αθλητική δράση, ένας μεγάλος αριθμός ερευνών αντιτίθεται αναφέροντας ότι η υποστήριξη του θανατολογικού μοντέλου έγινε με δείγματα μη αθλητών και επομένως δεν μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο στους ειδικούς του αθλητισμού (Greendorfer & Blinde, 1985).

Καθώς, λοιπόν, τα Γεροντολογικά και Θανατολογικά μοντέλα αποδείχτηκαν ανεπαρκή για να περιγράψουν τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας και την πολύπλοκη φύση του, εναλλακτικές προτάσεις και απόψεις έπρεπε να βρεθούν προκειμένου να καταλήξουν οι ειδικοί σε κάποια συμπεράσματα (Crook & Robertson, 1991). Ο Coakley (1983), υποστήριξε ότι τελικά ο τερματισμός μπορεί να μην είναι ένας μικρός θάνατος, αλλά μια κοινωνική αναγέννηση, και δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα μεμονωμένο γεγονός, αλλά περισσότερο ως μια πορεία και μια μετάβαση στη ζωή του αθλητή.

2.5.3 Μοντέλα μεταβάσεων (Transition model)

Σε αντίθεση με τα Γεροντολογικά και τα Θανατολογικά μοντέλα, τα μοντέλα μεταβάσεων υποστηρίζουν ότι η απόσυρση από την ενεργό δράση είναι μια διαδικασία και όχι ένα μεμονωμένο γεγονός και ως τέτοια πρέπει να αντιμετωπίζεται. Η Schlossberg (1981), ορίζει τη μετάβαση «ως ένα γεγονός ή μη-γεγονός το οποίο επιφέρει αλλαγές στις αντιλήψεις για τον ίδιο μας τον εαυτό, αλλά και για τον κόσμο και προϋποθέτει αλλαγές τόσο στη συμπεριφορά του ατόμου όσο και στις σχέσεις του με τους άλλους» (σελ. 5). Το μοντέλο της Schlossberg (1981) έχει χρησιμοποιηθεί πάρα πολύ από τους ειδικούς προκειμένου να περιγραφεί η διαδικασία τερματισμού της αθλητικής καριέρας ενός/μιας αθλητή/τριας. Παρότι στην βιβλιογραφία αναφέρεται ότι ο McPherson (1980) ήταν πιθανά ο πρώτος που υποστήριξε ότι ο τερματισμός της αθλητικής σταδιοδρομίας πρέπει να αντιμετωπίζεται ως διαδικασία οι Hill και Lowe (1974b) υιοθέτησαν το Αναλυτικό Μοντέλο της Απόσυρσης της Sussman (1971) προκειμένου να μελετήσουν τη διαδικασία τερματισμού μιας αθλητικής καριέρας. Ωστόσο, στο συγκεκριμένο άρθρο τους αναφέρουν ότι η διαδικασία απόσυρσης είναι πολυδιάστατη και πολυπαραγοντική και ως τέτοια την περιγράφει καλύτερα το μοντέλο της Ανθρώπινης Προσαρμογής στη Μετάβαση των Charner & Schlossberg (1986). Το συγκεκριμένο μοντέλο δέχεται ότι η αφετηρία μιας μετάβασης μπορεί να συνδέεται με ένα ευδιάκριτο γεγονός ή μη-γεγονός (δηλαδή, κάποιο γεγονός που το άτομο προσδοκούσε, αλλά δεν συνέβη επηρεάζοντας με αυτό τον τρόπο τη ζωή του). Τρεις κύριοι παράγοντες αλληλεπιδρούν κατά τη

διάρκεια μιας μετάβασης και οι οποίοι είναι: (α) τα χαρακτηριστικά του ατόμου που βρίσκεται στη μετάβαση, (β) η προοπτική μιας συγκεκριμένης μετάβασης και (γ) τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος πριν και μετά τη μετάβαση (Schlossberg, 1981). Παρότι φαίνεται ότι οι παραπάνω τρεις παράγοντες αλληλεπιδρούν για μια επιτυχημένη ή μη επιτυχημένη προσαρμογή στη μετάβαση, ο κάθε παράγοντας μπορεί να περιγραφεί και να αξιολογηθεί ξεχωριστά για το ρόλο που διαδραματίζει στη διαδικασία τερματισμού της αθλητικής καριέρας.

Οι μεταβλητές για τον πρώτο παράγοντα αφορούν στο κοινωνιοψυχολογικό προφίλ, την ηλικία, το φύλο, την κατάσταση της υγείας, την εθνικότητα, το κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, τις αξίες και τις προηγούμενες εμπειρίες από μεταβάσεις παρόμοιου τύπου (Schlossberg, 1981). Σε ότι αφορά το δεύτερο παράγοντα οι Charner και Schlossberg (1986), αναφέρουν μεταβλητές όπως η αλλαγή ρόλων, η διάρκεια και ο βαθμός του άγχους που βιώνει το άτομο κατά τη διάρκεια της μετάβασης, καθώς και οι πηγές που μπορεί να χρησιμοποιήσει. Οι Sinclair και Orlick (1993), επισημαίνουν ότι ο κάθε τερματισμός αθλητικής καριέρας είναι δυνατόν να είναι μια κρίση, μια ανακούφιση ή συνδυασμός των δύο παραπάνω, ανάλογα με τον κάθε αθλητή.

Όσον αφορά στον τρίτο παράγοντα και πιο συγκεκριμένα στα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος πριν και κατά τη μετάβαση, η Schlossberg (1981) ανέφερε το υποστηρικτικό περιβάλλον του αθλητή, τους «σημαντικούς άλλους» και την αθλητική ομοσπονδία. Πολλές έρευνες έχουν δώσει έμφαση στο πώς θα προετοιμάσουν τους αθλητές προκειμένου να βρίσκονται στη μέγιστη δυνατή κατάσταση τους αγωνιστικά (π.χ. Parker, 1994; Thomas & Ermler, 1988), ωστόσο, λίγοι έχουν ασχοληθεί με το πώς θα προετοιμάσουν τους αθλητές για τον τερματισμό της καριέρας τους.

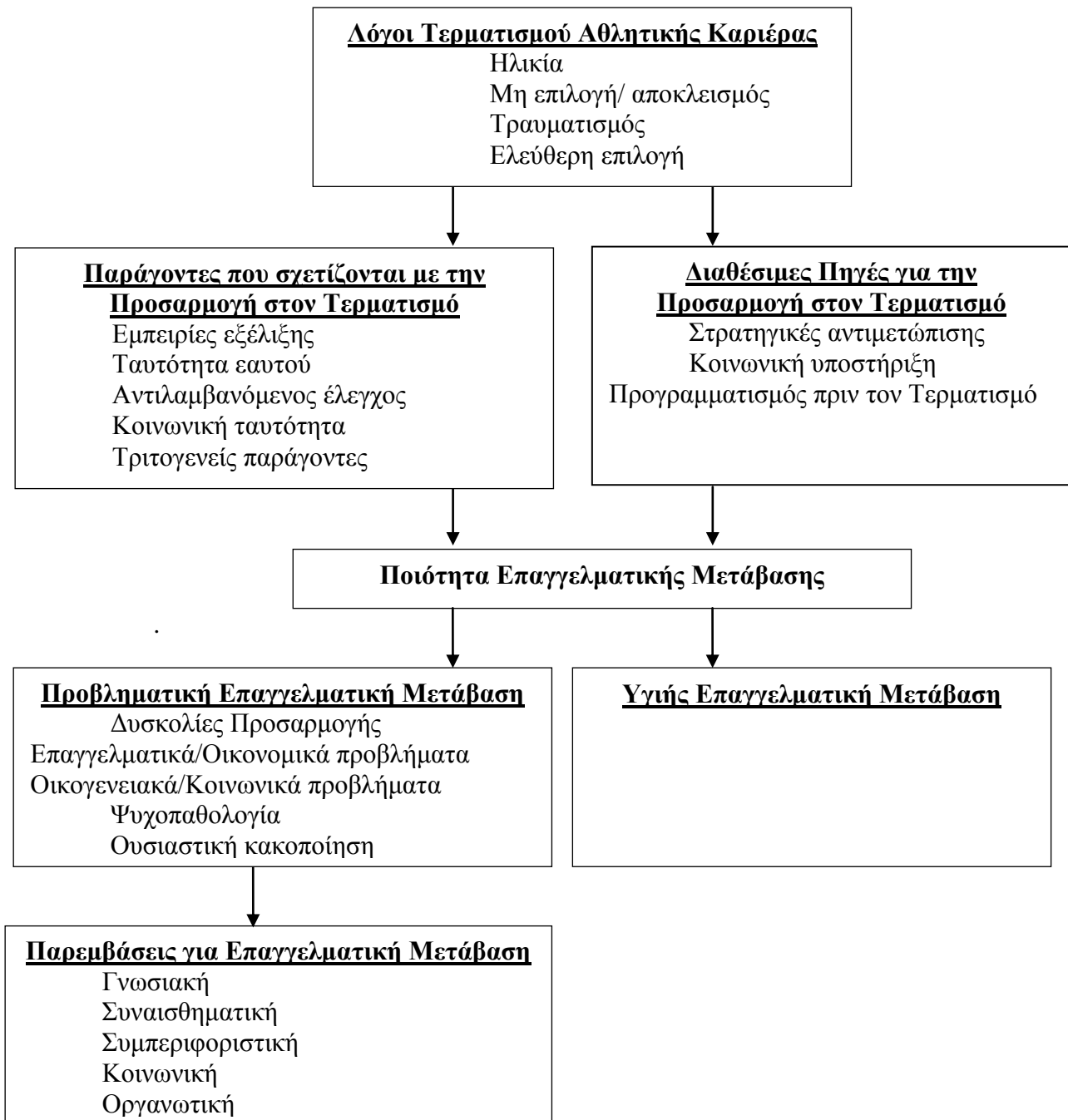
Συνοψίζοντας, σύμφωνα με τους Taylor και Ogilvie (1994), τόσο τα κοινωνικά γεροντολογικά μοντέλα όσο και τα θανατολογικά αλλά και τα μοντέλα μεταβάσεων, δίνουν αρκετά στοιχεία, αλλά δεν αποτελούν ένα εύχρηστο, πολυδιάστατο και ολιστικό εργαλείο, προκειμένου να περιγράψουν, ή να ερμηνεύσουν τον τερματισμό μιας αθλητικής καριέρας.

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται ότι σε μια μετάβαση για τον τερματισμό μιας αθλητικής καριέρας, αλληλεπιδρούν παράγοντες συναισθηματικοί, κοινωνικοί, οικονομικοί και επαγγελματικοί. Όλους αυτούς τους παράγοντες το άτομο-αθλητής/τρια θα τους διαχειριστεί με έναν δικό του ξεχωριστό και ιδιαίτερο τρόπο, ο οποίος έχει επηρεαστεί και διαμορφωθεί από τις προσωπικές του εμπειρίες (Taylor & Ogilvie, 1998). Προκειμένου οι αθλητές/τριες να προετοιμαστούν για αυτήν τη μετάβαση, ειδικά στον επαγγελματικό και οικονομικό παράγοντα, οι ερευνητές επεσήμαναν διάφορους τρόπους και μεθόδους και πρότειναν ένα πιο ολοκληρωμένο εννοιολογικό μοντέλο, ειδικά σχεδιασμένο για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας και τη μετάβαση προς αυτόν τον τερματισμό, το οποίο διερευνά και περιγράφει τις αιτίες του τερματισμού, τους παράγοντες που συνδέονται με τον τερματισμό, τις στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσει ο αθλητής προκειμένου να έχει μια υγιή αποχώρηση καθώς επίσης και στις παρεμβάσεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει ο

ειδικός, για να βοηθήσει τον αθλητή στην προσπάθεια προσαρμογής (Koukouris, 1991b; Reynolds, 1981; Sinclair & Orlick, 1993; Werthner & Orlick, 1986).

Οι Taylor και Ogilvie (1994) αναφέρουν ότι τα μοντέλα των μεταβάσεων είναι αδύναμα στο να υποστηρίξουν τον τερματισμό μιας αθλητικής καριέρας και έχουν περιορισμούς διότι αποτυγχάνουν να ορίσουν λειτουργικά πολλά από τα στοιχεία που υπεισέρχονται σε μια διαδικασία αποχώρησης από την ενεργό αθλητική δράση. Υποστηρίζουν ότι η έρευνα για τους παράγοντες που επηρεάζουν τον τερματισμό μιας αθλητικής καριέρας πρέπει να στραφεί σε τρεις περιοχές οι οποίες είναι: (α) οι λόγοι τερματισμού, (β) οι παράγοντες που σχετίζονται με τη διαδικασία της αποχώρησης και (γ) οι στρατηγικές αντιμετώπισης που επηρεάζουν τη διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Έτσι, λοιπόν, οι παραπάνω ερευνητές προτείνουν το Εννοιολογικό Μοντέλο Προσαρμογής στον Τερματισμό της Αθλητικής Καριέρας (Conceptual model of adaptation to retirement among athletes-Taylor & Ogilvie, 1994, 1998).

Το συγκεκριμένο μοντέλο περιλαμβάνει τους παραπάνω τρεις παράγοντες και έχει ειδικά σχεδιαστεί για την μετάβαση προς τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Εστιάζει στους λόγους τερματισμού αναφέροντας ότι αυτοί μπορεί να είναι η ηλικία, ο αποκλεισμός από την ομάδα, ένας τραυματισμός ή και ακόμη ελεύθερη επιλογή (οικειοθελής αποχώρηση). Αναφέρει ότι οι παράγοντες που επηρεάζουν την προσαρμογή στον τερματισμό μπορεί να είναι οι εξελικτικές εμπειρίες που έχει ο αθλητής/τρια κατά την πορεία της καριέρας του, η προσωπική ή και η κοινωνική ταυτότητα, ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος, όπως, επίσης, και διάφοροι τριτογενείς παράγοντες. Υποστηρίζει ότι οι πηγές που είναι διαθέσιμες και μπορούν να συνδράμουν για μια καλύτερη προσαρμογή στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας είναι οι στρατηγικές διαχείρισης, η κοινωνική υποστήριξη και ο προγραμματισμένος τερματισμός. Ανάλογα με το ποιοι από τους παραπάνω παράγοντες θα παίξουν ρόλο στον τερματισμό, προβλέπει δύο εναλλακτικά αποτελέσματα για την ποιότητα της μετάβασης: προβληματική μετάβαση ή υγιής μετάβαση. Εάν υπάρξει μια προβληματική μετάβαση τότε τονίζεται η ανάγκη για ψυχολογική υποστήριξη και προτείνονται τρόποι παρέμβασης (Σχήμα 2.1).



Σχήμα 2.1 Εννοιολογικό Μοντέλο Προσαρμογής στον Τερματισμό της Αθλητικής Καριέρας (Taylor & Ogilvie, 1998).

Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας, τελικά, είναι μια μεταβατική διαδικασία, η οποία επηρεάζεται από πλήθος παραγόντων, αθλητικούς και μη. Η Cecic – Ergic (2003), βασισμένη στο παραπάνω θεωρητικό μοντέλο διεξήγαγε μια έρευνα με Σλοβένους αθλητές και κατέγραψε τρεις τύπους προσαρμογής οι οποίοι είναι: (α) Ψευδο-προσαρμογή, (β) Αρνητική/προβληματική προσαρμογή και (γ) Μη τραυματική προσαρμογή.

Οι Wylleman και Lavallee (2003) κατέγραψαν ένα πιο ολοκληρωμένο θεωρητικό μοντέλο μετάβασης και προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή. Στο εξελικτικό μοντέλο μεταβάσεων ο αθλητής/τρια αντιμετωπίζεται ως μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα, με όλα τα στοιχεία που συνθέτουν τη ζωή του και όχι μόνο βάση της αθλητικής του ιδιότητας. Συμπεριέλαβαν μεταβάσεις τις οποίες περνούν οι αθλητές καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας τους, συμπεριλαμβάνοντας παράγοντες ηλικίας, συναισθηματικούς, ψυχοκοινωνικούς, επαγγελματικούς, ακαδημαϊκούς και φυσικά αθλητικούς. Έτσι λοιπόν το εξελικτικό μοντέλο που πρότειναν υποστηρίζει ότι, για τη μελέτη του τερματισμού της αθλητικής καριέρας, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τέσσερα επίπεδα (*αθλητική καριέρα, ατομική ανάπτυξη, ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και ακαδημαϊκή/επαγγελματική ανάπτυξη*), καθένα από τα επίπεδα αυτά έχει τα δικά του στάδια και διαφορετικές συνέπειες στη μετάβαση.

Το πρώτο επίπεδο αφορά στην *αθλητική καριέρα* σε όλη τη διάρκεια της από την έναρξη, την ανάπτυξη, την τελειοποίηση (Bloom, 1985) και τον τερματισμό (Wylleman et al., 2003). Ο τερματισμός δεν είναι μια διαδικασία που γίνεται ακαριαία, αλλά μπορεί να διαρκέσει μεγάλο χρονικό διάστημα. Το δεύτερο επίπεδο αφορά στην *ατομική ανάπτυξη* με ενδιάμεσα στάδια την παιδική ηλικία, την εφηβεία, τη νεότητα και, τέλος, την ωριμότητα, ενώ στο τρίτο επίπεδο της *ψυχο-κοινωνικής ανάπτυξης* τα ενδιάμεσα στάδια αφορούν στους «σημαντικούς άλλους», όπως οι γονείς, ο προπονητής, οι φίλοι, ο σύντροφος και η οικογένεια. Τέλος, στο τέταρτο και τελευταίο επίπεδο που αφορά στην *ακαδημαϊκή και επαγγελματική ανάπτυξη*, τα στάδια είναι αυτό της πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας, ανώτατης εκπαίδευσης και επαγγελματικής σταδιοδρομίας. Παρακάτω απεικονίζεται σχηματικά το εξελικτικό μοντέλο των Wylleman και Lavallee (2003) (Σχήμα 2.2).

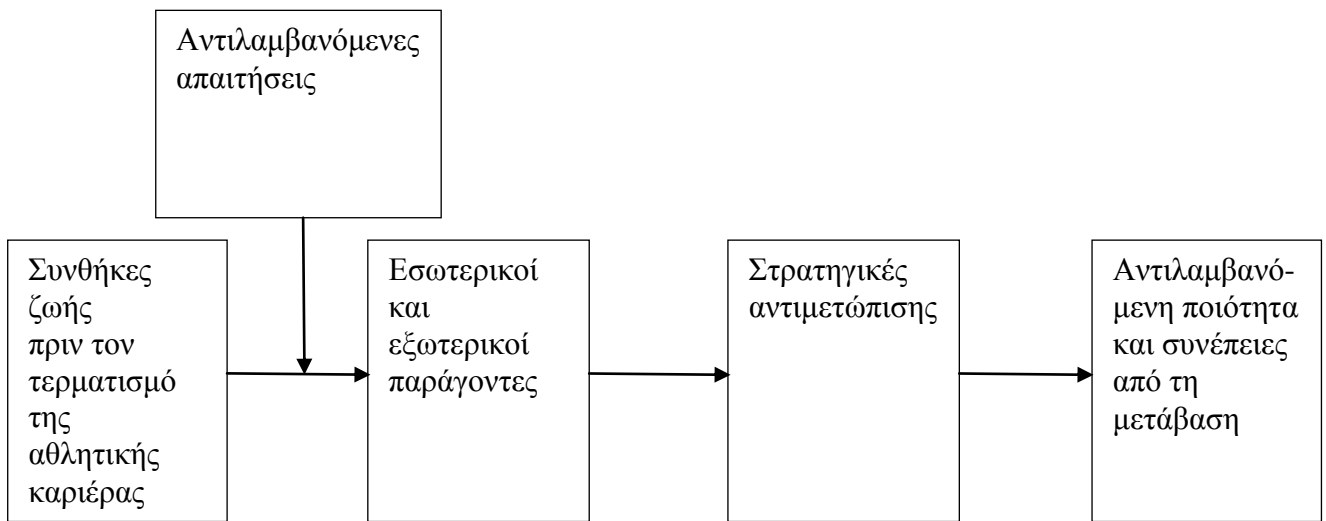
Ηλικία Age Επίπεδο Level	10	15	20	25	30	35
ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ Athletic Level	ΕΝΑΡΞΗ Initiation		ΑΝΑΠΤΥΞΗ Development		ΤΕΛΕΙΟΠΟΙΗΣΗ Mastery	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ Discontinuation
ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ Psychological level	ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ Childhood		ΕΦΗΒΕΙΑ Adolescence		ΕΝΗΛΙΚΙΩΣΗ Young adulthood	
ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ Psychosocial level	ΓΟΝΕΙΣ ΑΔΕΡΦΙΑ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΙ Parents, Siblings, Peers		ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΓΟΝΕΙΣ Peers, Coach, Parents		ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ Partner, Coach	ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΟΙ Family, Coach
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ/ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ Academic vocational level	ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ Primary education		ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ Secondary education		ΑΝΩΤΑΤΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ Higher education	ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑ Professional occupation

Σχήμα 2.2. Εξελικτικό μοντέλο μεταβάσεων των Wylleman και Lavallee (2003).

Η Stambulova (1995, 2003), βασισμένη και λαμβάνοντας υπόψη τα δύο προηγούμενα θεωρητικά μοντέλα και θέλοντας να δώσει έμφαση στην εφαρμογή-βοήθεια προς τους αθλητές, ανέπτυξε το Μοντέλο Επαγγελματικών Μεταβάσεων της Αθλητικής Σταδιοδρομίας διεξάγοντας έρευνες κυρίως με Ρώσους αθλητές. Υποστήριξε ότι η μετάβαση για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας είναι μια διαδικασία η οποία υποχρεώνει τον αθλητή να έρθει αντιμέτωπος με συγκεκριμένες προκλήσεις και απαιτήσεις και η οποία θα τον αναγκάσει είτε να συνεχίσει επιτυχημένα την ήδη υπάρχουσα καριέρα του στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή είτε να αποτύχει. Ουσιαστικά ο αθλητής/τρια έχει να διαλέξει ανάμεσα σε αυτό που μέχρι τώρα ήταν και σε αυτό που πρέπει ή θέλει να είναι για το μέλλον. Όταν ο αθλητής/τρια κληθεί να πάρει αυτήν την απόφαση και να διαλέξει ανάμεσα στους δύο αυτούς ρόλους θα έχει να αντιμετωπίσει διάφορα εμπόδια αλλά θα μπορεί να στηριχθεί και σε διάφορες πηγές προκειμένου να αποφασίσει σωστά.

Οι πηγές περιλαμβάνουν όλους εκείνους τους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες οι οποίοι θα διευκολύνουν την διαδικασία της απόφασης του (αυτογνωσία, προσόντα, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, κίνητρα, κοινωνική και οικονομική υποστήριξη). Από την άλλη μεριά τα εμπόδια είναι επίσης όλοι εκείνοι οι εσωτερικοί και εξωτερικοί παράγοντες που θα δυσκολέψουν τη διαδικασία (απουσία αυτογνωσίας, διαπροσωπικές συγκρούσεις, δυσκολία συνδυασμού πρωταθλητισμού και σπουδών ή πρωταθλητισμού και δουλειάς). Η φάση της αντιμετώπισης κατά την Stambulova είναι πολύ κρίσιμη για μια επιτυχή μετάβαση και προσαρμογή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και περιλαμβάνει όλες τις στρατηγικές τις οποίες θα χρησιμοποιήσει το άτομο προκειμένου να ξεπεράσει τα εμπόδια. Σε αντίθετη περίπτωση, ο αθλητής/τρια θα έχει μια δύσκολη έως προβληματική μετάβαση και κατά συνέπεια ανεπιτυχή προσαρμογή με αποτέλεσμα να χρειαστεί ψυχολογική παρέμβαση η οποία θα τον/την βοηθήσει, ωστόσο θα έχει χαθεί αρκετός χρόνος.

Σύμφωνα με τη Stambulova (2003), η διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας είναι μια διαδικασία η οποία αποτελείται από τις συνθήκες που υφίστανται στη ζωή του αθλητή πριν τον τερματισμό της καριέρας του (pre-condition), από τις αντιλαμβανόμενες απαιτήσεις της μετάβασης για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας (perceived transition demands), από τις στρατηγικές αντιμετώπισης που περιλαμβάνουν εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες και οι οποίοι διευκολύνουν ή παρεμποδίζουν την προσαρμογή στη νέα ζωή (coping strategies) και από τις συνέπειες/πλεονεκτήματα της μετάβασης (consequences) σε μια νέα πραγματικότητα η οποία δεν θα περιλαμβάνει τον ενεργό ρόλο του αθλητή (Σχήμα 2.3). Η παρούσα εργασία στηρίζεται στο παραπάνω θεωρητικό μοντέλο το οποίο περιγράφεται σχηματικά παρακάτω.



Σχήμα 2.3. Θεωρητικό μοντέλο της Stambulova (2003) για τον Τερματισμό της Αθλητικής Καριέρας

Η Stambulova (2003) προκειμένου να εντάξει στο πρόγραμμα ψυχολογικής προετοιμασίας το οποίο εφάρμοζε στους αθλητές/τριες και τη φάση του τερματισμού της αθλητικής καριέρας δημιούργησε μία πυραμίδα η οποία αποτελείται από πέντε στάδια τα οποία διανύει ο αθλητής/τρια κατά τη πορεία της καριέρας του. Στη βάση της πυραμίδας είναι η έναρξη της αθλητικής καριέρας ενώ στην κορυφή είναι η αποχώρηση από την ενεργό δράση. Ενδιάμεσα καταγράφει τέσσερις μεταβάσεις τις οποίες διανύει ο αθλητής/τρια. Αναλυτικότερα τα στάδια στο μοντέλο της Stambulova περιγράφονται παρακάτω: 1^ο στάδιο. Έναρξη αθλητικής καριέρας. Στο στάδιο αυτό ο αθλητής οφείλει να προσαρμοστεί στις απαιτήσεις του αθλήματος που επέλεξε, στις απαιτήσεις του προπονητή και του συλλόγου. Οι νεαροί αθλητές/τριες οφείλουν να κάνουν τη σωστή επιλογή αθλήματος και να μάθουν την τεχνική του.

1^η μετάβαση: Μετάβαση σε εντατική προπόνηση σε άθλημα επιλογής. Οι αθλητές καλούνται να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα που απαιτούν πιο σκληρή προπόνηση στο άθλημα επιλογής τους, τόσο από πλευράς ωρών προπόνησης όσο και από πλευράς τεχνικής.

2^η μετάβαση: Μετάβαση σε υψηλό αγωνιστικό επίπεδο. Η δεύτερη μετάβαση έρχεται όταν πια ο/η αθλητής/τρια είναι έτοιμος να αγωνιστεί σε σημαντικούς αγώνες διεθνούς κύρους. Επιθυμεί να κερδίσει τον σεβασμό της ομάδας, των αντιπάλων και του προπονητή και ετοιμάζεται να αλλάξει τον τρόπο ζωής του έτσι ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις υψηλές απαιτήσεις του πρωταθλητισμού.

3^η μετάβαση: Μετάβαση από ερασιτεχνικό σε επαγγελματικό επίπεδο. Ο αθλητής ζει ουσιαστικά μέσα από τον πρωταθλητισμό και είναι το κύριο επάγγελμά του.

4^η μετάβαση: Μετάβαση από την ακμή της αθλητικής καριέρας προς το τέλος αυτής. Ως φυσικό επόμενο, κάποια στιγμή έρχεται η μετάβαση του τέλους της αθλητικής καριέρας και πολλές φορές η παρακμή αυτής. Ο αθλητής τότε

αναγκάζεται να διαπιστώσει ότι πρέπει να βρει εναλλακτικούς τρόπους εξεύρεσης χρημάτων αλλά και ενδιαφερόντων.

2^ο και τελικό στάδιο: Τέλος αθλητικής καριέρας. Το τελευταίο στάδιο που αφορά στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, χαρακτηρίζεται από την απόσυρση από την ενεργό δράση και την προσαρμογή σε κάποιου άλλου είδους επαγγελματική ζωή, έξω από τον πρωταθλητισμό.

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό, σε κάθε μετάβαση ο αθλητής είναι αναγκασμένος να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που προκύπτουν, προκειμένου να συνεχίσει ομαλά τη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή. Όπως είδαμε και στο μοντέλο που περιγράφηκε αμέσως προηγούμενα υπάρχει μια διαρκής σύγκρουση με τους ρόλους που μέχρι τώρα το άτομο είχε και αυτούς που προκύπτουν από τη μετάβαση. Ο/Η αθλητής/τρια προσπαθεί να βρει στρατηγικές για να διαχειριστεί τις συγκρούσεις που προκύπτουν, προκειμένου να προσαρμοστεί στις συνθήκες και τις απαιτήσεις που δημιουργεί η μετάβαση.

2.6 Τερματισμός αθλητικής καριέρας

2.6.1 Αιτίες τερματισμού αθλητικής καριέρας

Ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας μπορεί να είναι μια οικειοθελής ή μια ακούσια διαδικασία. Αν και έχει προταθεί ότι οι αιτίες για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας συνδέονται με τη φύση και το είδος του αθλήματος, οι περισσότεροι ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι πιο κοινές αιτίες ενός ακούσιου τερματισμού είναι οι τραυματισμοί, η ηλικία και η μη επιλογή στην ομάδα (Murphy, 1995; Ogilvie & Taylor, 1993; Werthner & Orlick, 1986). Στον ελληνικό χώρο, ο Κουκουρής (1992), προσπάθησε να απαριθμήσει τους λόγους τερματισμού Ελλήνων αθλητών μεσαίου επιπέδου και ανέφερε 38 αιτίες, μερικές εκ των οποίων ήταν η μειωμένη ευχαρίστηση, η απώλεια κινήτρων, η πολιτική στον χώρο του αθλητισμού, τα οικονομικά, η επαγγελματική καριέρα κ.α.

Τραυματισμοί: Στη μη προγραμματισμένη αποχώρηση έχει σημασία αν ο αθλητής αναγκάστηκε να σταματήσει λόγω μειωμένης απόδοσης ή λόγω τραυματισμού. Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι αθλητές που έχουν αναγκαστεί να σταματήσουν λόγω τραυματισμού, αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα προσαρμογής από εκείνους που σταματούν λόγω μείωσης της απόδοσής τους (Webb et al., 1998). Όπως αναφέρουν οι Ogilvie και Taylor (1993), «οι αθλητές υψηλού επιπέδου αγωνίζονται με τόσο υψηλές προσδοκίες όπου και η παραμικρή μείωση στην απόδοσή τους από κάποιο τραυματισμό, μπορεί να είναι λόγος για να μην αγωνίζονται πια σε επίπεδο πρωταθλητισμού» (σελ. 766).

Σημαντικό ρόλο στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και στον τερματισμό μιας αθλητικής καριέρας ιδιαίτερα όταν αυτός συμβαίνει βίαια και απότομα εξαιτίας, για παράδειγμα, ενός τραυματισμού παίζει το υπόβαθρο που έχει ένας αθλητής τόσο σε εκπαιδευτικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο (Mihovilovic, 1968). Έρευνα σε 44 Γιουγκοσλάβους ποδοσφαιριστές, οι οποίοι είχαν αναγκαστεί να εγκαταλείψουν τον πρωταθλητισμό εξαιτίας τραυματισμών, οικονομικών και οικογενειακών λόγων, ανέδειξε το 95% από αυτούς βιώνουν τον τερματισμό της

καριέρας τους ιδιαίτερα αρνητικά εξαιτίας της μη εναλλακτικής επαγγελματικής τους ενασχόλησης πέρα από τον πρωταθλητισμό. Όλα τα προηγούμενα αναφέρονται στη διεθνή βιβλιογραφία ως αρνητικά στοιχεία στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Από την άλλη μεριά, κατά τους Werthner και Orlick (1986), οι αθλητές είναι προετοιμασμένοι για ένα τέτοιο ενδεχόμενο αφού οι τραυματισμοί αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής καταπόνησης που επιδέχεται ο οργανισμός με την προπόνηση άρα δύσκολα θα εγκαταλείψουν την καριέρα τους με αφορμή έναν τραυματισμό.

Ηλικία: Σε μία από τις πρώτες έρευνες που ασχολήθηκαν με τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, η οποία διεξήχθη με Γιουγκοσλάβους πρώην ποδοσφαιριστές, ο Mihonilovic (1968), υποστηρίζει ότι η ηλικία είναι από τους κυριότερους παράγοντες που θα αναγκάσουν κάποιον αθλητή να εγκαταλείψει την καριέρα του πρωταθλητή. Στο ίδιο μήκος κύματος κινούνται και τα αποτελέσματα από τις έρευνες των Ogilvie και Taylor (1993), τα οποία επιβεβαιώνουν ότι η ηλικία είναι βασικός παράγοντας τερματισμού αφού, τα ψυχολογικά κίνητρα, το κοινωνικό status και οι φυσικές ικανότητες των αθλητών αλλάζουν και διαμορφώνονται περνώντας τα χρόνια με συνέπεια να μπορούν να οδηγήσουν έναν αθλητή στον τερματισμό της αθλητικής του καριέρας. Σημαντική είναι και η διάκριση που κάνουν οι Pearson και Petitpas (1990) σε συνδυασμό με την ηλικία και το αθλητικό επίπεδο του/της κάθε αθλητή/τριας και η οποία αναφέρεται στην “πρώιμη” και στην “ώριμη” αποχώρηση από την ενεργό δράση. Πιο συγκεκριμένα ως πρώιμη αποχώρηση ορίζουν τη διαδικασία τερματισμού που συμβαίνει πριν ο/η αθλητής/τρια καταφέρει να φτάσει σε κάποιο ικανοποιητικό αθλητικό επίπεδο, ενώ ως ώριμη τη αποχώρηση μετά από μια ολοκληρωμένη/επιτυχημένη και μακράς διάρκειας αθλητική καριέρα. Ωστόσο οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι οι περισσότεροι αθλητές θεωρούν και βιώνουν την αποχώρησή τους ως πρώιμη ανεξάρτητα από το αν αυτό συμβαίνει στην πραγματικότητα.

Μη επιλογή στην ομάδα: Η μη επιλογή στην ομάδα φαίνεται να έχει αρνητικές ψυχολογικές συνιστώσες δεδομένου ότι η φιλοσοφία του αθλητικού Δαρβινισμού για «επιβίωση στα σπορ» (Pearson & Petitpas, 1990) αποδεικνύει ότι τα άτομα που δεν επιλέγονται πολλές φορές εγκαταλείπουν την καριέρα τους.

2.6.2 Οικειοθελής/Εκούσιος τερματισμός

Σε ό,τι αφορά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας οικειοθελώς οι ερευνητές επισημαίνουν ότι αυτό οφείλεται στην προσωπική επιλογή των αθλητών και δεν υπεισέρχονται άλλοι παράγοντες που στην ουσία “εκβιάζουν” αυτήν την αποχώρηση (Murphy, 1995; Ogilvie & Taylor, 1993; Werthner & Orlick, 1986). Η οικειοθελής αποχώρηση από την ενεργό δράση σημαίνει καλύτερη προσαρμογή και πιο υγιή μετάβαση. Οι αθλητές έχουν το αίσθημα του ελέγχου, το οποίο τους αυξάνει το αίσθημα της αυτόαποτελεσματικότητας η οποία παίζει ρόλο κλειδί στην αλλαγή της συμπεριφοράς και την προσαρμογή (Bandura, 1997). Πιο συγκεκριμένα, ο βαθμός στον οποίο το άτομο ελέγχει την απόφασή του για εκούσιο τερματισμό διαφέρει από αθλητή σε αθλητή ανάλογα με την προσωπικότητα και το επίπεδο αυτογνωσίας που διαθέτει. Ωστόσο,

έρευνες των Wylleman, De Knop, Menkehorst, Theeboom και Annerel (1993), με Βέλγους πρώην Ολυμπιονίκες αθλητές, καταγράφουν ότι αρκετοί από αυτούς αποχωρούν από τον πρωταθλητισμό για κοινωνικούς και ψυχολογικούς λόγους. Οι Allison και Meyer (1988) συμπληρώνουν και την επιθυμία για περισσότερη προσωπική ζωή και χρόνο με την οικογένεια. Σύμφωνα με τους Taylor και Ogilvie (1998), τόσο ο οικειοθελής όσο και ο προγραμματισμένος τερματισμός της αθλητικής καριέρας του αθλητή διευκολύνουν την προσαρμογή του στη μετά τον αθλητισμό ζωή. Είναι κοινά παραδεκτό ότι η αντιλαμβανόμενη αίσθηση ελέγχου προωθεί όχι μόνο την καλή ψυχική υγεία και την επιτυχή ανάπτυξη (Seligman, 1991), αλλά σχετίζεται επίσης με αυξημένη αίσθηση επάρκειας και παίζει σημαντικό ρόλο στην αλλαγή συμπεριφοράς και στην προσαρμογή του ατόμου (Bandura, 1997).

Σε έρευνα των Alfermann και Gross (1997) αναφέρεται ότι οι αθλητές που αποχωρούν από την ενεργό δράση οικειοθελώς:

- εμφανίζουν θετικότερες συναισθηματικές αντιδράσεις αναφέρουν περισσότερα θετικά συναισθήματα (ανακούφιση) από αρνητικά (συναισθηματικό κενό, απογοήτευση)
- ακολουθούν στρατηγικές αντιμετώπισης εστιασμένες στο πρόβλημα
- έχουν περισσότερη κοινωνική ζωή μετά τον τερματισμό της καριέρας τους.

Σε αντίθεση, οι αθλητές που δεν εγκατέλειψαν οικειοθελώς την καριέρα τους ανέφεραν:

- περισσότερα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, απογοήτευση, λύπη, έλλειψη αυτοπεποίθησης, άγχος και κενό συναίσθημα)
- μεγαλύτερο αριθμό στρατηγικών αντιμετώπισης
- χρήση παθητικών στρατηγικών αντιμετώπισης και
- μεγαλύτερη ανάγκη για κοινωνική υποστήριξη.

Φαίνεται κατά συνέπεια από τα παραπάνω ότι η οικειοθελής αποχώρηση βοηθάει τον/την αθλητή/τρια να ενταχθεί πιο “ομαλά” στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.

2.6.3 Προγραμματισμένος τερματισμός

Από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι οι αθλητές/τριες πολλές φορές προγραμματίζουν τον τερματισμό της καριέρας τους κάτι το οποίο φαίνεται να λειτουργεί ως ενεργητική στρατηγική αντιμετώπισης (Gorbett, 1985; Ogilvie & Taylor, 1993) Ο προγραμματισμένος τερματισμός συνδέεται με περισσότερες θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις, με συντομότερη μεταβατική περίοδο, μικρότερη διάρκεια χρήσης στρατηγικών αντιμετώπισης και μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή (Alfermann et al., 2004). Οι αθλητές/τριες που προγραμματίζουν τον τερματισμό τους έχουν ένα εναλλακτικό πλάνο για το που θα στρέψουν την προσοχή και την ενέργεια που διοχέτευαν τόσα χρόνια στον πρωταθλητισμό και, κατά συνέπεια, έχουν περισσότερες πιθανότητες να βιώσουν

τη διαδικασία της αποχώρησης με λιγότερο άγχος, αλλά και να ενταχθούν πιο ομαλά στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή (Haerle, 1975; Svoboda & Vanek, 1982). Ωστόσο, μόνο οι μισοί περίπου αθλητές από αυτούς που θα αποχωρήσουν κάνουν σχέδια, σκέφτονται και οργανώνουν τη ζωή τους για μετά την έξοδο από τον πρωταθλητισμό (Wylleman et al., 1993). Σε έρευνα του Haerle (1975) με επαγγελματίες αθλητές του μπέιζμπολ στην Αμερική, φάνηκε ότι το 75% των αθλητών δεν σκέφτονται τη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή τους και την προσαρμογή στους σε αυτή παρά μόνο όταν έρθει η ώρα του τερματισμού πράγμα το οποίο τους δυσκολεύει αρκετά αφού δεν έχουν προετοιμαστεί γι' αυτό. Επίσης, οι Blann και Zaichkowsky (1989) αναφέρουν ότι μόνο το 37% των επαγγελματιών αθλητών του χόκεϊ επί πάγου έχουν ένα προγραμματισμένο τερματισμό και ένα ολοκληρωμένο σχέδιο δράσης για τη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή κάτι που το αποδίδουν στο λιγιστό χρόνο που έχουν οι αθλητές/τριες να ασχοληθούν με οτιδήποτε άλλο εκτός από την προπόνηση τους.

Σχέδια πριν τον τερματισμό: Έχει αποδειχτεί ότι κάνοντας σχέδια για το μέλλον και οργανώνοντας τη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, είναι μια στρατηγική η οποία βοηθάει πολύ τους αθλητές στη μετάβαση και προσαρμογή τους στη νέα ζωή (Gorbett, 1985; Taylor & Ogilvie, 1998). Οι εναλλακτικές λύσεις σε επαγγελματικό, κοινωνικό, οικονομικό, ακαδημαϊκό επίπεδο, αλλά και μια υγιής προσωπική ζωή, θα βοηθήσουν τον αθλητή να ενταχθεί πιο ομαλά και να επιτύχει περισσότερα πράγματα αργότερα, στην έξω από τον πρωταθλητισμό ζωή (Sinclair & Orlick, 1983; Wylleman et al., 1993). Ωστόσο, οι Wylleman και συν. (1993) επισημαίνουν ο προγραμματισμός για το μέλλον γίνεται δύσκολα από τους ενεργειακά αθλητές, αφού ο πρωταθλητισμός αφήνει ελάχιστο ελεύθερο χρόνο.

Στην Αυστραλία δημιουργήθηκε το Australian Athlete/Coach Career Transition Inventory (Hawkins & Blann, 1993), προκειμένου να καταγράψουν τις απόψεις των αθλητών/τριων και των προπονητών/τριων για τα σχέδια πριν τον τερματισμό. Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν ότι δεν υπάρχει οργανωμένο πρόγραμμα προετοιμασίας, ώστε να δίνει στους/στις αθλητές/τριες τη δυνατότητα να κάνουν κάποια σχέδια και να βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους απασχόλησης για το μέλλον. Οι περισσότεροι αθλητές/τριες αυτενεργούν και είναι δική τους ευθύνη η ένταξη σε κάποιο ιδιωτικό πρόγραμμα προετοιμασίας για τη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή (Hawkins & Blann, 1993). Επίσης, σε έρευνα των Sinclair και Orlick (1993), βρέθηκε ότι οι προπονητές/τριες είναι αντίθετοι/ες στο να προγραμματίζουν οι αθλητές/τριες τη ζωή τους για μετά την αποχώρηση, ενώ είναι ακόμη εν ενεργεία, γιατί έτσι - όπως υποστηρίζουν - αποσπώνται από τη διαδικασία του πρωταθλητισμού και των υψηλών επιδόσεων. Οι ίδιοι ερευνητές, αναφέρουν ωστόσο, ότι «οι προπονητές/τριες και οι ομοσπονδίες οφείλουν να αντιμετωπίζουν τους/τις αθλητές/τριες με σεβασμό και όχι σαν σκουπίδια» (σελ. 146). Ο Murphy (1995) υποστηρίζει στις έρευνες του ότι ο προγραμματισμός πριν τον τερματισμό, μειώνει το άγχος του ατόμου και το αφήνει να συγκεντρωθεί περισσότερο στο άθλημά του, χωρίς αγωνία για το μέλλον. Οι μεγάλες αθλητικές ομοσπονδίες, οι οποίες σέβονται τους/τις αθλητές/τριες τους, έχουν δημιουργήσει προγράμματα προκειμένου να τους/τις ενημερώσουν και να τους/τις προετοιμάσουν για την μετά τον αθλητισμό ζωή. Στον Καναδά, την Αυστραλία, τις Η.Π.Α. και τη Νότια Αφρική οι ομοσπονδίες δίνουν ιδιαίτερη βαρύτητα στο

να συνεχίσουν να έχουν οι ολυμπιονίκες τους και οι υψηλού επιπέδου αθλητές/τριες τους μια επιτυχημένη επαγγελματική πορεία σαν αυτή που είχαν ως αθλητές/τριες δεδομένου ότι αποτελούν πρότυπα για τους νεότερους (Lavalle & Wylleman, 2007). Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Gordon (1995) «η επιρροή των προπονητών/τριων ίσως είναι η πιο σημαντική πηγή προγραμματισμού για τη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή» (σελ. 486). Πολύ συχνά οι προπονητές/τριες επικεντρώνονται μόνο στη νίκη, χωρίς να τους ενδιαφέρει ο/η αθλητής/τρια έξω από τη διαδικασία του πρωταθλητισμού. Όταν ο/η αθλητής/τρια σταματάει τον πρωταθλητισμό, αισθάνεται ότι δεν ανήκει πια στην ομάδα. Οι «σημαντικοί άλλοι» που πριν από λίγο καιρό ενεργούσαν γι' αυτόν/ήν, εξαφανίζονται και η προηγούμενη κοινωνική και ηθική υποστήριξη μειώνεται. Τότε ο/η αθλητής/τρια βιώνει ανάμεικτα συναισθήματα τα οποία είναι πιθανόν να τον/την οδηγήσουν σε κοινωνική απομόνωση (Blinde & Greendorfer, 1985; McPherson, 1984). Άτομα τα οποία μετά τον τερματισμό της καριέρας τους συνέχισαν να έχουν ψυχολογική υποστήριξη σε συνδυασμό με τον προγραμματισμό της αθλητικής τους καριέρας υπό την καθοδήγηση των «σημαντικών άλλων», εμφάνισαν τα λιγότερα προβλήματα προσαρμογής και είχαν τις πιο επιτυχημένες καριέρες έξω από τον αθλητισμό (Mihovilovic, 1968; Gorbett, 1985; Svoboda & Vanek, 1982; Werthner & Orlick, 1986).

2.6.4 Εξελικτικοί παράγοντες

Η ποιότητα της προσαρμογής στον τερματισμό εξαρτάται από ένα μεγάλο εύρος παραγόντων μεταξύ των οποίων οι κυριότεροι είναι η κοινωνική ταυτότητα και η αθλητική ταυτότητα (McPherson, 1984; Pearson & Petitpas, 1990; Taylor & Ogilvie, 1994).

Κοινωνική ταυτότητα: Σύμφωνα με τους Tajfel και Turner (1979), η κοινωνική ταυτότητα αποτελείται από εκείνες τις όψεις της αυτοεικόνας ενός ατόμου που προέρχονται από τις κοινωνικές κατηγορίες ή ομάδες στις οποίες θεωρεί το άτομο ότι ανήκει. Ο Brewer (1993) επεσήμανε ότι τα άτομα που μετά τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας συνεχίζουν να σχετίζονται στενά με την αθλητική κοινωνία και δεν διευρύνουν την κοινωνικότητά τους περαιτέρω, κινδυνεύουν να υιοθετήσουν στενή κοινωνική ταυτότητα και συνεπώς στενό κοινωνικό κύκλο επαφών. Η συμμετοχή σε αγώνες πολύ υψηλού επιπέδου, μπορεί να δυσκολέψει τους/τις αθλητές/τριες να υιοθετήσουν μη αθλητικούς ρόλους (Murphy, 1995). Έρευνες στον χώρο της κοινωνιολογίας του αθλητισμού έχουν επισημάνει ότι η κοινωνική ταυτότητα δρα σημαντικά στο να αποδεσμευτεί ένας/μία αθλητής/τρια από τον αθλητικό ρόλο (Lavalle & Wylleman, 2007). Επίσης, αρκετοί ερευνητές αναφέρουν ότι αθλητές/τριες με χαμηλή κοινωνική ταυτότητα χρειάζονται περισσότερο χρόνο για προσαρμογή στη μετά τον αθλητισμό ζωή (Grove et al., 1997; Werthner & Orlick, 1986).

Αθλητική ταυτότητα: Στο μοντέλο της Schlossberg (1981), το οποίο αναφέρεται στην προσαρμογή στη μετάβαση, σημαντικό ρόλο παίζουν γνωσιακά στοιχεία της μετάβασης, προσωπικοί παράγοντες και χαρακτηριστικά περιβάλλοντος. Ένας από τους προσωπικούς παράγοντες είναι και η αθλητική ταυτότητα. Ως αθλητική ταυτότητα ορίζεται «ο βαθμός με τον οποίο το άτομο ταυτίζεται με τον ρόλο του

αθλητή» (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993, σελ. 237). Οι άνθρωποι σκέφτονται και νιώθουν διαφορετικά για τον εαυτό τους ανάλογα με τον κοινωνικό και τον ακαδημαϊκό τους εαυτό. Η αξία και σημασία που δίνουμε στον εαυτό μας και τα χαρακτηριστικά μας, επηρεάζουν τη σχέση ανάμεσα στην απόδοση, την αυτοεκτίμηση, τα κίνητρα και τη συμπεριφορά μας (Harter, 1982; Rosenberg, 1980). Από τη βιβλιογραφία αποδεικνύεται, ως ένας πολύ σημαντικός παράγοντας τόσο για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας όσο και τη μετάβαση στον τερματισμό η έννοια της «αθλητικής ταυτότητας» και ο βαθμός προσκόλλησης σε αυτήν (McPherson, 1984; Brewer, Van Raalte & Linder, 1993). Όσο πιο υψηλός είναι αυτός ο βαθμός τόσο μεγαλύτερη – υψηλότερη είναι και η αίσθηση της αθλητικής ταυτότητας και άρα δυσκολότερη η μετάβαση και ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας. Ένα άτομο με «υψηλή» αθλητική ταυτότητα, που βασίζει και βλέπει τη ζωή του μόνο μέσα από τον ρόλο του αθλητισμού, έχει σημαντικά υψηλότερες αρνητικές συνέπειες και θα αντιμετωπίσει σημαντικότερα προβλήματα προσαρμογής, όταν αποφασίσει να τερματίσει την αθλητική του καριέρα - εκούσια ή ακούσια - από ό,τι ένα άτομο με χαμηλότερη την αίσθηση της αθλητικής ταυτότητας (Pearson & Petitpas, 1990; Wylleman, 2002). Το ίδιο υποστηρίζουν και οι εργασίες του Chamalidis (1998) μετά από συνεντεύξεις σε Έλληνες και Γάλλους πρώην αθλητές. Τα άτομα που έχουν υψηλό το αίσθημα της αθλητικής ταυτότητας αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες στο να ακολουθήσουν άλλες καριέρες σε επαγγελματικό επίπεδο (Baillie & Danish, 1992; Werthner & Orlick, 1986). Η αθλητική ταυτότητα αναπτύσσεται καθ' όλη τη διάρκεια της αθλητικής ζωής και συνδέεται έντονα με τον αθλητισμό σε σημείο που πολλές φορές εξαρτάται εξ' ολοκλήρου από την αθλητική επίδοση. Η αθλητική ταυτότητα επηρεάζεται αλλά και επηρεάζει την προσαρμογή στη μετάβαση (Crook & Robertson, 1991; Gordon, 1995; Pearson & Petitpas, 1990; Taylor & Ogilvie, 2001).

Αυτή η έντονη σύνδεση μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα για το άτομο τόσο κατά τη διάρκεια της αθλητικής του σταδιοδρομίας όσο και μετά από αυτήν (Pearson & Petitpas, 1990; Wylleman, 2002). Σύμφωνα με τους McPherson (1984) και Schlossberg (1981), διαφορές στην αθλητική ταυτότητα μπορεί να προκύπτουν εξαιτίας του φύλου, της ηλικίας, της εθνικότητας, των αθλητικών επιτυχιών και του επιπέδου που βρίσκεται ο/η εκάστοτε αθλητής/τρια αλλά και εξαιτίας της προσωπικότητας. Πιο συγκεκριμένα:

- Οι άντρες φαίνεται να έχουν υψηλότερη αθλητική ταυτότητα από ό,τι οι γυναίκες (Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993; Curry & Weiss, 1989).
- Οι διαφορές στην αθλητική ταυτότητα σε σχέση με το φύλο είναι εντονότερες στους μικρότερης εμβέλειας αθλητές (Brewer et al., 1993; Good, Brewer, Petitpas, Van Raalte & Mahar, 1993).
- Στον αντίποδα, έξι έρευνες με εν ενεργεία αθλητές δεν μπόρεσαν να αποδείξουν διαφορές φύλου (Curry & Weiss, 1989; Deiters, 1996; Hale, James, Stambulova, & Collins, 1999; Hale & Waalkes, 1994; Murphy, Petitpas, & Brewer, 1996; Van Raalte & Cook, 1991).
- Οι Curry και Parr (1988) βρήκαν υψηλότερη αθλητική ταυτότητα στις γυναίκες αθλήτριες παρά στους άντρες.

- Σε έρευνα των Van Raalte και Cook (1991) βρέθηκε ότι οι γυναίκες βιώνουν υψηλότερα την αθλητική τους ταυτότητα όταν είναι εν ενεργεία αθλήτριες παρά όταν έχουν αποχωρήσει από τον αθλητισμό.
- Οι Brewer και συν. (1993) εξέτασαν τη σχέση ανάμεσα στην αθλητική ταυτότητα και το φύλο σε κολεγιακούς φοιτητές και βρήκαν υψηλή συσχέτιση της αθλητικής ταυτότητας με τον ανδρισμό για τις γυναίκες αθλήτριες.

Όσον αφορά στην ηλικία και τη σχέση της με την προσκόλληση στον ρόλο του/της αθλητή/τριας, δεν υπάρχουν αρκετά ερευνητικά δεδομένα. Όπως και για τον παράγοντα ηλικία έτσι και για την εθνικότητα, η βιβλιογραφία δεν είναι μεγάλη και η ήδη υπάρχουσα δεν δείχνει σημαντικές διαφορές μεταξύ των εθνικοτήτων και της αθλητικής ταυτότητας. Ωστόσο, σε μια διακρατική έρευνα των Hale και συν. (1999) βρέθηκε οι Ρώσοι αθλητές να σκοράρουν υψηλότερα από ότι οι αθλητές από την Μεγ. Βρετανία και τις Η.Π.Α. Τέλος, ο Brewer και συν. (1993) βρήκαν αρνητική συσχέτιση της προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα με τις ευκαιρίες που δίνει το άτομο για νέες εμπειρίες.

Η προσκόλληση στην αθλητική ταυτότητα μπορεί να οδηγήσει τον/την αθλητή/τρια σε υψηλότερες επιδόσεις, ενώ, μπορεί και να τον/την αποπροσανατολίσει ως άνθρωπο και να μην του/της επιτρέψει να υιοθετήσει άλλους ρόλους στη ζωή του/της, όπως αυτόν του/της οικογενειάρχη/ου ή του/της επαγγελματία/ας (Werthner & Orlick, 1986). Ο Brewer (1993), αναφέρει ότι η προσκόλληση στην αθλητική ταυτότητα σχετιζόταν θετικά με καταθλιπτικά συμπτώματα σε πραγματικούς και υποθετικούς τραυματισμούς. Οι Kleiber και Brock (1992), σε μια αναδρομική έρευνα τους, αναφέρουν ότι οι αθλητές/τριες εκείνοι/ες που είχαν επενδύσει πάρα πολύ στον ρόλο του αθλητή, με υψηλή αθλητική ταυτότητα και έχοντας υιοθετήσει τον ρόλο του επαγγελματία αθλητή, έτειναν να δηλώνουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση από τη ζωή σε σχέση με τους/τις αθλητές/τριες που είχαν δώσει χαμηλότερη αξία στον ρόλο του αθλητή και κατά συνέπεια στην προσκόλληση στην αθλητική τους ταυτότητα. Οι Grove, Lavalley και Gordon (1997), εξέτασαν τον ρόλο της αθλητικής ταυτότητας στην προσαρμογή του αθλητή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και βρήκαν ότι οι αθλητές/τριες που είχαν υψηλή αθλητική ταυτότητα κατά τη στιγμή της αποχώρησης, αντιμετώπιζαν περισσότερες δυσκολίες στη μετάβαση και την προσαρμογή τους στη νέα ζωή σε συναισθηματικό, γνωστικό και κοινωνικό επίπεδο.

Σε έρευνα με Καναδούς αθλητές/τριες, οι Werthner και Orlick (1986) αναφέρουν ότι οι αθλητές/τριες που είχαν φροντίσει να έχουν εναλλακτικές λύσεις μετά την αποχώρησή τους από την ενεργό δράση είχαν καλύτερη προσαρμογή κατά τον τερματισμό. Παρόμοια ευρήματα υποστηρίζουν και διάφορες άλλες έρευνες, οι οποίες αναφέρουν ότι τα άτομα που αποκόπτονται γρηγορότερα από τον αθλητικό τους ρόλο έχουν περισσότερες πιθανότητες και μεγαλύτερη επιτυχία στην επαγγελματική και προσωπική τους ζωή αργότερα (Baillie, 1993; Chamalidis, 1997; Lavalley, Gordon, & Grove, 1996; Schmidt & Schilling, 1997). Οι Grove και συν. (1997) αναφέρουν ότι υπάρχουν αποδείξεις ότι η αθλητική ταυτότητα και ο βαθμός προσκόλλησης σε αυτήν, αναγκάζει τα άτομα να υιοθετήσουν συγκεκριμένες στρατηγικές αντιμετώπισης κατά τη

μετάβαση στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή. Τα αποτελέσματα της έρευνάς τους αναφέρουν ότι υψηλού επιπέδου αθλητές/τριες με υψηλή προσκόλληση στον αθλητικό τους ρόλο αντιμετώπιζαν αρκετά προβλήματα συναισθηματικά, γνωστικά, κοινωνικά, άρνησης κατά τη μετάβασή τους στη μετά τον αθλητισμό ζωή. Άλλα αποτελέσματα που προκύπτουν από τη βιβλιογραφία σχετικά με την αθλητική ταυτότητα είναι τα εξής:

- Η αθλητική ταυτότητα στις γυναίκες αθλήτριες κολεγιακού επιπέδου είναι χαμηλότερη κατά τα πρώτα στάδια και χρόνια της προπόνησής τους από ό,τι αργότερα (Van Raalte & Cook, 1991).
- Κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου η αθλητική ταυτότητα για τις κολυμβήτριες κολεγιακού επιπέδου φαίνεται να είναι υψηλότερη από ό,τι κατά τη διάρκεια των προπονήσεων (Antshel, 1995).
- Οι αθλητές που δεν είχαν καλή απόδοση κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου μείωναν τον ρόλο της αθλητικής τους ταυτότητας σε σχέση με τους αθλητές που τα πήγαιναν καλύτερα στους αγώνες (Brewer, 1993).
- Η αθλητική ταυτότητα σε αθλητές που έχουν εγκαταλείψει την ενεργό δράση ήταν σαφώς χαμηλότερη σε σχέση με τους εν ενεργεία αθλητές (Greendorfer, 1983).

2.6.5 Στρατηγικές αντιμετώπισης

Οι αθλητές/τριες που είναι προετοιμασμένοι να χρησιμοποιήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης προκειμένου να αντιμετωπίσουν τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας, βιώνουν λιγότερο στρες κατά τη μετάβαση σε αυτόν, αλλά και η προσαρμογή τους γίνεται γρηγορότερα και ευκολότερα σε σχέση με αυτούς δεν έχουν σκεφτεί ποτέ κάποιες στρατηγικές αντιμετώπισης (Murphy, 1995; Pearson & Petitpas, 1990; Taylor & Ogilvie, 1994). Κάποιες έρευνες υποστηρίζουν ότι αρκετοί αθλητές/τριες στρέφονται στο αλκοόλ προκειμένου να αντιμετωπίσουν το οδυνηρό γεγονός του τερματισμού της καριέρας τους (Koukouris, 1991b; Mihovilovic, 1968). Οι πιο ενδεδειγμένες στρατηγικές, κατά τους Sinclair και Orlick (1993), είναι να βρει ο/η αθλητής/τρια τρόπους για να είναι απασχολημένος με άλλα ενδιαφέροντα, να συνεχίζει να γυμνάζεται και να βρει καινούριους στόχους ζωής.

Σε νεότερες έρευνες, οι Grove και συν. (1997) αναφέρουν ότι διάφορα είδη στρατηγικών χρησιμοποιούνται από τους/τις αθλητές/τριες προκειμένου να αντιμετωπίσουν το θέμα του τερματισμού της καριέρας τους και αυτές είναι είτε στο να εστιάσουν στο πρόβλημα, είτε στο να το αποφύγουν. Η Alfermann (2000) υποστηρίζει ότι μη εθελοντική αποχώρηση σημαίνει για τους/τις αθλητές/τριες περισσότερη χρήση παθητικών στρατηγικών και αναζήτηση κοινωνικής αποδοχής και υποστήριξης, ενώ εθελοντική αποχώρηση σημαίνει περισσότερες ενεργητικές στρατηγικές και λιγότερους αμυντικούς μηχανισμούς. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης και οι επιρροές που ασκούν στους αθλητές/τριες είναι ένα θέμα το οποίο απασχολεί αρκετά τους ερευνητές τα τελευταία χρόνια. Αρκετές έρευνες αναφέρουν επίσης ότι πολλοί/ες αθλητές/τριες χρησιμοποιούν το αλκοόλ προκειμένου να αντιμετωπίσουν το γεγονός του τερματισμού της καριέρας τους

(Koukouris, 1991b; Mihovilovic, 1968), ωστόσο, άλλες, υποστηρίζουν ότι ο συνδυασμός, προγραμματισμένος τερματισμός και ύπαρξη κοινωνικής υποστήριξης φαίνεται ότι έχει καλύτερα αποτελέσματα σε όλα τα επίπεδα (Gorbett, 1985; Ogilvie & Taylor, 1993; Reynolds, 1981; Stambulova, 1994).

2.6.6 Κοινωνική υποστήριξη

Η Schlossberg (1981), στο μοντέλο της δίνει μεγάλη βαρύτητα στην κοινωνική υποστήριξη. Ο Reynolds (1981), σε μια μελέτη του με πρώην ποδοσφαιριστές στις Η.Π.Α., ήταν από τους πρώτους που επεσήμανε το ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης και των «σημαντικών άλλων», τόσο οικονομικά όσο και ψυχολογικά κατά τη διάρκεια της αποχώρησης από την ενεργό δράση. Τα τελευταία χρόνια όλο και πληθαίνουν οι έρευνες που υποστηρίζουν τα παραπάνω δεδομένα (π.χ. Alfermann, 1995; Stambulova, 1994; Swain, 1991). Επίσης, η ψυχολογική υποστήριξη από τους σημαντικούς άλλους και τα σχέδια που κάνει ο αθλητής πριν τον τερματισμό της αθλητικής του καριέρας για τη μετά ζωή, είναι πηγές που βοηθούν σε αυτήν τη διαδικασία (Baillie & Danish, 1992; Werthner & Orlick, 1986).

2.6.7 Επαγγελματίες και μη επαγγελματίες αθλητές/τριες

Όπως ήδη έχει αναφερθεί, ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ένα μεμονωμένο γεγονός, αντίθετα, ως το αποτέλεσμα ενός συνδυασμού παραγόντων μέσα και έξω από τον αθλητισμό. Ο τερματισμός είναι απλά το τελικό στάδιο μιας μακρόχρονης διαδικασίας. Συχνά η αποχώρηση από την ενεργό δράση συνδυάζεται με αυξημένες προσπάθειες για επιπλέον μόρφωση και εισόδο στην αγορά εργασίας (Alfermann, 1995; Singer, 1992). Οι έρευνες με επαγγελματίες αθλητές είναι λίγες, ωστόσο, και αυτές που έχουν γίνει δείχνουν ότι κυρίως οι άντρες επαγγελματίες αθλητές, τερματίζουν την αθλητική τους καριέρα για λόγους που νοούνται ως εξωτερικοί, κυρίως τραυματισμοί (Reynolds, 1981; Rosenberg, 1981), ή λόγω έλλειψης συμβολαίων και κατά συνέπεια οικονομικών απολαβών (Reynolds, 1981). Ποιοτικές έρευνες με μικρά δείγματα αθλητών αποδεικνύουν ότι μόνο λίγοι επαγγελματίες αθλητές εγκαταλείπουν την καριέρα τους χωρίς τη θέληση τους (Allison & Meyer, 1988; Swain, 1991). Και οι δύο έρευνες αναφέρουν μόνο προγραμματισμένη αποχώρηση, καταγράφοντας λόγους όπως κούραση από τα ταξίδια, ευκαιρίες δουλειάς και περισσότερο χρόνο με την οικογένεια, ως λόγους για να εγκαταλείψουν οι επαγγελματίες αθλητές/τριες την καριέρα τους.

Για τους μη επαγγελματίες αθλητές/τριες ο κύριος λόγος αποχώρησης, που αναφέρεται στη βιβλιογραφία, είναι το χτίσιμο μιας επαγγελματικής καριέρας μετά τα σπορ (Sinclair & Orlick, 1994). Επίσης, συχνά αναφέρεται η ακαδημαϊκή εξέλιξη, ως λόγος αποχώρησης από την ενεργό δράση. Ωστόσο η ακαδημαϊκή μόρφωση μπορεί να αποτελέσει εναλλακτική λύση για επαγγελματική καριέρα στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή (Crook & Robertson, 1991; Emrich, Altmeyer, & Papathanasiou, 1994; Ogilvie, 1987). Οι λόγοι αποχώρησης για τους μη επαγγελματίες αθλητές/τριες είναι οι τραυματισμοί, η ηλικία, η έλλειψη

οικονομικής υποστήριξης (Bussmann & Alfermann, 1994; Koukouris 1991a, 1994; Ogilvie & Taylor, 1993; Werthner & Orlick, 1986), η έλλειψη ψυχολογικής υποστήριξης από οικογένεια και προπονητές (Singer, 1992), και η έλλειψη κινήτρου (Bussmann & Alfermann, 1994). Ωστόσο, τόσο για τους επαγγελματίες όσο και για τους μη επαγγελματίες αθλητές/τριες, το υψηλό μορφωτικό και ακαδημαϊκό επίπεδο φαίνεται να επηρεάζει θετικά και να δημιουργεί περισσότερες ευκαιρίες για επαγγελματική και κοινωνική ζωή μετά τον τερματισμό. Επίσης φαίνεται να βοηθά στην προσωπική ζωή του/της αθλητή/τριας, με την έννοια της ευκολότερης προσαρμογής στα νέα δεδομένα ζωής (Koukourής, 1992; McPherson, 1984; Svoboda & Vanek, 1982; Werthner & Orlick, 1986; Wylleman et al., 1993).

2.6.8 Ατομικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας

2.6.8.1 Φύλο

Σημαντικό και αξιοσημείωτο ρόλο σε μια διαδικασία όπως αυτή του τερματισμού της αθλητικής καριέρας διαδραματίζουν παράγοντες που αφορούν ατομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως το φύλο και το μορφωτικό επίπεδο. Ήδη προηγούμενα αναφέρθηκαν αρκετές διαφορές στο βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα σε ότι αφορά το φύλο. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται, ότι οι γυναίκες αθλήτριες ξεκινούν την καριέρα τους λίγο νωρίτερα από τους άντρες, ωστόσο, την τερματίζουν και νωρίτερα επικαλούμενες συνήθως οικογενειακές υποχρεώσεις και την ανάγκη για παιδί. Η Cecic Eric (2003) αναφέρει ότι ανάλογα με την ηλικία το άτομο προσαρμόζεται και διαφοροποιεί τις αξίες και τις προτεραιότητες του. Λιγότερο συχνά αναφέρουν οικονομικούς λόγους και λόγους δουλειάς, ενώ σπάνια συνεχίζουν μια επαγγελματική καριέρα μέσα στον αθλητικό χώρο ως προπονήτριες ή μάνατζερ (Alfermann, 1995; Greendorfer & Blinde, 1985).

2.6.8.2 Μορφωτικό επίπεδο

Σε ότι αφορά το μορφωτικό επίπεδο οι έρευνες αναφέρουν ότι παίζει σημαντικό ρόλο για την επαγγελματική ενασχόληση του αθλητή/τριας στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, ενώ, ταυτόχρονα είναι σημαντικός παράγοντας για την αντιλαμβανόμενη ποιότητα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας (McPherson, 1984; Svoboda & Vanek, 1982; Werthner & Orlick, 1986). Ταυτόχρονα από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι ένα υψηλό μορφωτικό επίπεδο το οποίο δίνει στον/στην αθλητή/τρια περισσότερες δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης μπορεί να συνδέεται με μικρότερη διάρκεια προσαρμογής και λιγότερες αντιλαμβανόμενες αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διαδικασία μετάβασης και προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή (Koukourής, 1992; Wylleman et al., 1993).

2.7 Διαπολιτισμικές μελέτες στον τερματισμό της αθλητικής καριέρας.

Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει διάφορες μελέτες που περιγράφουν τις διαφορές στη νοοτροπία, στην αντιμετώπιση και στις στρατηγικές που ακολουθούνται για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας στις διάφορες χώρες. Η έρευνα των Alfermann και συν. (2004), ανάμεσα σε αθλητές από την Γερμανία, την Λιθουανία και την Ρωσία, έδειξε διαφορές στους λόγους που οι αθλητές των αντίστοιχων χωρών τερματίζουν την αθλητική τους καριέρα. Οι διαφορές αφορούσαν στην ψυχολογία τους και τις συναισθηματικές αντιδράσεις τους, τις στρατηγικές αντιμετώπισης που ακολούθησαν, αλλά και τον χρόνο προσαρμογής τους. Αντιπροσωπευτική είναι μια διαπολιτισμική έρευνα των Stambulova, Stephan και Japhag (2007), ανάμεσα σε Γάλλους και Σουηδούς αθλητές με διαφορετικά αθλητικά συστήματα. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας είναι αρκετά ενδιαφέροντα αφού φαίνεται ότι οι Σουηδοί αθλητές αντιμετώπισαν πολύ πιο θετικά τον τερματισμό της καριέρας τους και συνέχισαν πολύ πιο ομαλά και με πιο θετικά συναισθήματα την μετέπειτα ζωή τους από ό,τι οι αθλητές της Γαλλίας. Οι ερευνητές αποδίδουν το παραπάνω γεγονός στο ότι η Σουηδία έχει υιοθετήσει ένα σύστημα παρέμβασης και στήριξης των αθλητών για την αποχώρησή τους. Η αθλητική ομοσπονδία της χώρας τους είχε ενημερώσει, προετοιμάσει αλλά και είχε βρει μαζί τους λύσεις για το τι θα κάνουν μετά, σε αντίθεση με τη Γαλλία η οποία δεν έχει επενδύσει καθόλου πάνω σε αυτόν τον τομέα. Επίσης, οι Σουηδοί αθλητές έχουν ένα διαφορετικό αθλητικό σύστημα το οποίο δεν αποφέρει κανένα προνόμιο και καθόλου οικονομικές απολαβές από την ομοσπονδία, κατά συνέπεια, αντιλαμβάνονται από πολύ νωρίς την αναγκαιότητα της μόρφωσης για την μετέπειτα επαγγελματική τους σταδιοδρομία. Σε αντίθεση με τη Γαλλία όπου ο αθλητισμός και η επιτυχία ήταν συνυφασμένη με την ισχύ της χώρας και άρα η προσκόλληση στην αθλητική ταυτότητα αρκετά υψηλή εφόσον μέσα από αυτήν τη διαδικασία οι αθλητές/τριες θεωρούνταν ως σημαντικά πρόσωπα από την κοινωνία ακόμη και μετά την αποχώρησή τους από την ενεργό δράση. Σε μια διαπολιτισμική έρευνα των Dimoula, Torregrosa, Psychountaki και Fernandez (in press), ανάμεσα σε δείγμα Ελλήνων και Ισπανών αθλητών βρέθηκε ότι τόσο οι Έλληνες όσο και οι Ισπανοί αθλητές υιοθετούσαν έναν υψηλό βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα κατά τη διάρκεια της καριέρας τους, ωστόσο, φάνηκε ότι οι Ισπανοί αθλητές χρησιμοποίησαν κατά τη διάρκεια της μετάβασης περισσότερες στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα από ότι οι Έλληνες.

2.8 Όργανα αξιολόγησης για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας

Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας βρέθηκε ότι τα παρακάτω ερωτηματολόγια έχουν χρησιμοποιηθεί σε έρευνες για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας:

Athlete Retirement Questionnaire (Sinclair & Orlick, 1993): το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αξιολογεί τη μετάβαση και, πιο συγκεκριμένα, τις εμπειρίες του ατόμου κατά την αποχώρησή του από την ενεργό δράση. Έχει χρησιμοποιηθεί σε 199 Καναδούς αθλητές, αποτελείται από 34 ερωτήσεις στις οποίες οι αθλητές

απαντούν ελεύθερα, αξιολογώντας την ποιότητα του τερματισμού της καριέρας τους και εκφράζοντας απόψεις σχετικά με το τι θα τους βοηθούσε για να είναι πιο ομαλή η μετάβαση και η προσαρμογή τους στην μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.

The Sports Career Termination Questionnaire II (Cecic Erpic, 2003): το ερωτηματολόγιο αυτό σε συνδυασμό με το «The Non-Athletic Transitions Questionnaire» (Cecic Erpic, 2003), αποτελεί μια ολοκληρωμένη προσπάθεια προκειμένου να καταγραφούν οι αθλητικοί και μη αθλητικοί παράγοντες που αφορούν στην ποιότητα προσαρμογής στην μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.

Australian Athlete/Coach Career Transition Inventory (Hawkins & Blann, 1993): Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε προκειμένου να καταγραφούν οι ανάγκες που αντιμετωπίζουν οι αθλητές κατά τον τερματισμό της αθλητικής του καριέρας, όπως, επίσης, και τις αντιλήψεις αυτών και των προπονητών τους για την μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.

Athletes Retirement Decision Inventory (Fernandez, Stephan, & Fouquereau, 2006): Αποτελείται από 39 ερωτήματα με 4 παράγοντες: (1) ώθησης, (2) αντί-ώθησης, (3) έλξης, (4) αντί-έλξης. Διερευνά τους λόγους τερματισμού μιας αθλητικής καριέρας και κατά συνέπεια μπορεί να εντοπίσει τους σωστούς τρόπους παρέμβασης. Ωστόσο, για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας κρίθηκε σκόπιμο να χρησιμοποιηθεί το:

The Retirement from Sports – Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας (Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004): Το ερωτηματολόγιο αυτό αποτελείται από 48 ερωτήματα και διερευνά (α) τα προγενέστερα μιας αθλητικής καριέρας (δημογραφικά και αθλητικά στοιχεία, ηλικία έναρξης – τερματισμού και μεγαλύτερης αθλητικής επιτυχίας, βαθμό ικανοποίησης από αθλητική καριέρα, βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα, αιτίες τερματισμού) (β) τη διαδικασία μετάβασης και προσαρμογής (χρονική διάρκεια μετάβασης, αντιλαμβανόμενες συναισθηματικές αντιδράσεις, στρατηγικές αντιμετώπισης, κοινωνική υποστήριξη σε ψυχολογικό και οικονομικό επίπεδο) (γ) την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής (βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα στο σήμερα, αντιλαμβανόμενη ικανοποίηση από σημερινή ζωή). Έχει χρησιμοποιηθεί σε αθλητές/τριες υψηλού επιπέδου σε αρκετές διαπολιτισμικές έρευνες και είναι αρκετά εύχρηστο προσφέροντας δυνατότητα για συγκέντρωση αρκετών πληροφοριών.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

3.1 Δείγμα

Στην έρευνα έλαβαν μέρος αρχικά 123 άτομα εκ των οποίων τα 8 δεν συμπεριλήφθηκαν στα τελικά αποτελέσματα εξαιτίας του γεγονότος ότι καταγράφηκε υψηλός μέσος όρος στο ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας (πάνω από 9). Κατά συνέπεια οι 115 πρώην αθλητές/τριες ατομικών αθλημάτων οι οποίοι ήταν επιλεγμένοι ονομαστικά ανάλογα με τη μεγαλύτερη αθλητική επιτυχία που είχαν στην καριέρα τους αποτέλεσαν το βασικό δείγμα της έρευνας. Με βάση τη μεγαλύτερη αθλητική τους επιτυχία οι αθλητές/τριες κατηγοριοποιήθηκαν σε αθλητές/τριες υψηλού, διεθνούς και εθνικού επιπέδου. Πιο συγκεκριμένα, ως υψηλό επίπεδο ορίστηκε η 1^η-3^η θέση σε Ολυμπιακούς, Παγκόσμιους και Πανευρωπαϊκούς αγώνες, ως διεθνές επίπεδο ορίστηκαν οι θέσεις από 4^η-8^η σε Ολυμπιακούς, Παγκόσμιους και Πανευρωπαϊκούς αγώνες, ενώ ως εθνικό επίπεδο η 1^η-8^η θέση στο Εθνικό Πρωτάθλημα στην κατηγορία των Αντρών-Γυναικών. Το δείγμα για το υψηλό επίπεδο αποτέλεσαν οκτώ αθλητές/τριες με χρυσό, οκτώ με αργυρό και έξι με χάλκινο ολυμπιακό μετάλλιο, τέσσερις χρυσοί, τρεις αργυροί και τέσσερις χάλκινοι παγκόσμιοι πρωταθλητές/τριες, τρεις αθλητές/τριες με χρυσό μετάλλιο, δύο με αργυρό και δύο με χάλκινο μετάλλιο σε πανευρωπαϊκούς αγώνες ($n_1 = 40$, 34,8%). Τριάντα έξι αθλητές/τριες του δείγματος αποτέλεσαν την κατηγορία διεθνούς επιπέδου ($n_2 = 36$, 31,3%), ενώ τριάντα εννιά ανήκαν στην εθνική κατηγορία ($n_3 = 39$, 33,9%). Στον Πίνακα 3.1 αναφέρονται αναλυτικά οι θέσεις των αθλητών/τριών και οι αντίστοιχοι αγώνες. Πρόκειται, κατά συνέπεια, για δείγμα σκοπιμότητας (purposeful sampling) (Thomas & Nelson, 2003), το οποίο αποτελούνταν από 57 άντρες (49,6%) και 58 γυναίκες (50,4%), ηλικίας από 25 έως 55 ετών τη στιγμή διεξαγωγής της έρευνας, με μέσο όρο ηλικίας τα 37 έτη ($M = 37.01$, $SD = 5.12$).

Όλοι οι αθλητές προέρχονταν από ατομικά αθλήματα τα οποία ήταν κλασσικός αθλητισμός ($n_1 = 91$), άρση βαρών ($n_2 = 10$), ιστιοπλοΐα ($n_3 = 1$), ρυθμική γυμναστική ($n_4 = 5$), ενόργανη γυμναστική ($n_5 = 1$), tae kwon do ($n_6 = 1$), beach volley ($n_7 = 2$), κωπηλασία ($n_8 = 1$), καταδύσεις ($n_9 = 2$) και πόλο ($n_{10} = 1$). Απαραίτητη προϋπόθεση για να λάβουν μέρος ήταν να έχουν σταματήσει τον πρωταθλητισμό τουλάχιστον 2 χρόνια πριν, ώστε να μην υπάρχει πιθανότητα επιστροφής τους στην ενεργό αθλητική δράση και να έχει διασφαλιστεί ότι ο τερματισμός της καριέρας τους είναι οριστικός. Το διάστημα των 2 ετών θεωρήθηκε ασφαλές, ώστε να έχει ολοκληρωθεί η διαδικασία μετάβασης και προσαρμογής των αθλητών/τριών στη νέα πραγματικότητα, έξω από τον πρωταθλητισμό και να είναι σε θέση να απαντήσουν στα ερωτηματολόγια που τους δόθηκαν. Επίσης, προϋπόθεση ήταν να μην έχουν σταματήσει τον αθλητισμό παραπάνω από 10 χρόνια, δηλαδή, να έχουν αγωνιστεί τουλάχιστον μέχρι και το 2000 (Ολυμπιακοί αγώνες, Σίδνεϊ Αυστραλίας).

Πίνακας 3.1 Κατανομή δείγματος με βάση την αθλητική επιτυχία.

ΘΕΣΗ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΝΑ ΕΠΙΠΕΔΟ	1 ^η	2 ^η	3 ^η	4 ^η	5 ^η	6 ^η	7 ^η	8 ^η
ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	8	8	6	1		5		4
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	4	3	4		1	4	3	2
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	3	2	2		3	8		5
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΙ ΑΓΩΝΕΣ	11	9	6	7	1	1	2	3

ΥΨΗΛΟ
N=40

ΔΙΕΘΝΕΣ
N=36

ΕΘΝΙΚΟ
N=39

3.2 Όργανα μέτρησης

(α) Για τις ανάγκες της παρούσας εργασίας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας; Alfermann, Stambulova, & Zemaityte, 2004; Δημούλα & Ψυχουντάκη, 2008. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αποτελείται από 48 ερωτήματα οι απαντήσεις στα οποία δίνονται είτε σε πενταβάθμια κλίμακα τύπου Likert είτε σε κατηγορικές απαντήσεις τύπου *Ναι* ή *Όχι*. Σκοπός του ερωτηματολογίου είναι να εξετάσει τα προγενέστερα της αθλητικής σταδιοδρομίας, τους παράγοντες που υπεισέρχονταν κατά τη μετάβαση και την προσαρμογή των αθλητών/τριών στη νέα πραγματικότητα, αλλά και την αντιμετώπιση αυτών των παραγόντων από τους ερωτώμενους και, τέλος, την αντιλαμβανόμενη ποιότητα προσαρμογής, όπως, επίσης, και τις συνέπειες της μετάβασης στη σημερινή τους ζωή. Πιο συγκεκριμένα:

- Ερωτήσεις που αφορούν σε *δημογραφικά δεδομένα* όπως ηλικία, φύλο, μορφωτικό επίπεδο, επαγγελματική και οικογενειακή κατάσταση.
- Ερωτήσεις που συλλέγουν *πληροφορίες για το άθλημα* που έκανε ο αθλητής, τη μεγαλύτερη επιτυχία του και την ηλικία έναρξης και τερματισμού της αθλητικής του καριέρας.
- Ερωτήσεις που αφορούν σε πληροφορίες σχετικά με τους *λόγους τερματισμού* της αθλητικής καριέρας. Οι απαντήσεις είναι συγκεκριμένες και περιγράφουν λόγους επαγγελματικούς, αθλητικούς, οικογενειακούς, οικονομικούς, προσωπικούς και λόγους υγείας. Ο/η αθλητής/τρια καλείται να αξιολογήσει τους λόγους τερματισμού με μία κλίμακα από 1 = λιγότερο σημαντικός έως το 6 = περισσότερο σημαντικός. Στην ελληνική έκδοση οι απαντήσεις διαφοροποιήθηκαν ελάχιστα σε σχέση με την αρχική αγγλική, όπου εκεί οι ερωτώμενοι καλούνταν να ιεραρχήσουν τους

λόγους αυτούς. Επίσης, διερευνάται αν ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας ήταν προγραμματισμένος, όπως και αν ήταν εκούσια ή ακούσια επιλογή με κατηγορική ερώτηση τύπου ναι ή όχι. Τέλος, οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν αν ο τερματισμός της αθλητικής τους καριέρας συνέβη την κατάλληλη χρονικά περίοδο με βάση 5θμια κλίμακα τύπου Likert η οποία κυμαινόταν από το 1 όπου αντιπροσώπευε το χαρακτηρισμό «υπερβολικά νωρίς» έως και 5 όπου παρέπεμπε στο «υπερβολικά καθυστερημένα».

- Ερωτήσεις που αφορούν στη μεταβατική περίοδο και καταγράφονται πληροφορίες σχετικά με το πώς βίωσε ο αθλητής την περίοδο αυτή, αξιολογώντας από μια λίστα με πέντε θετικά και πέντε αρνητικά συναισθήματα (λύπη, άγχος, αβεβαιότητα, συναισθηματικό κενό, επιθετικότητα, ανακούφιση, ευτυχία, χαρά, ελευθερία, χαλάρωση) το βαθμό που βίωσε τα παραπάνω συναισθήματα. Επίσης, συλλέγονται πληροφορίες αναφορικά με τι είδους υποστήριξη μπορεί να είχε, από πού την είχε, όπως, επίσης, και τις στρατηγικές που πιθανά χρησιμοποίησε. Οι δώδεκα προτάσεις-στρατηγικές που αναφέρονται είναι βασισμένες στην κλίμακα των Carver, Scheier και Weintraub (1989) και αφορούν στη χρήση ναρκωτικών ουσιών, παραίτηση, εναλλακτικούς τρόπους δράσης, χιούμορ, άρνηση του γεγονότος του τερματισμού, αποδοχή τερματισμού, έκφραση αρνητικών συναισθημάτων, σπατάλη χρόνου, νέα καριέρα. Όλα τα παραπάνω αξιολογούνται σε 5βαθμια κλίμακα τύπου Likert από το 1=καθόλου έως και 5=πάρα πολύ. Τέλος, οι αθλητές καλούνται να σημειώσουν τον χρόνο (σε μήνες) που χρειάστηκαν προκειμένου να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα. Απαντώντας στην ερώτηση αν χρειάστηκε να επαναπροσδιορίσουν πράγματα στη νέα μετά τον αθλητισμό κατάσταση, η απάντηση δίνεται με ναι ή όχι.
- Ερωτήσεις που αφορούν σε πληροφορίες σχετικά με την «αθλητική ταυτότητα» αλλά και τον οικογενειακό και κοινωνικό περίγυρο μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Προκειμένου για την αθλητική ταυτότητα, χρησιμοποιήθηκε μια πιο σύντομη εκδοχή του ερωτηματολογίου των Brewer, Van Raalte και Linder (1993). Οι απαντήσεις δίνονται σε 5βαθμια κλίμακα τύπου Likert όπου 1=καθόλου και 5=απολύτως ορθό. Ο συντελεστής Cronbach alpha του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου είναι 0.69.
- Τέλος, ερωτήσεις που αφορούν στις συνέπειες του τερματισμού της αθλητικής καριέρας. Πιο συγκεκριμένα, αφορούν ερωτήματα όπως ποια είναι τώρα η σχέση του/της πρώην αθλητή/τριας με τον αθλητισμό, οφέλη που αποκόμισε από την καριέρα του/της, πόσο ικανοποιημένος/η είναι τώρα από την επαγγελματική του/της ζωή, αλλά και τι αισθάνεται ότι του/της λείπει σήμερα και τι του/της έλειψε αμέσως μετά από τον τερματισμό της καριέρας του/της. Οι απαντήσεις αφορούν σε συγκεκριμένες προτάσεις τις οποίες θα αξιολογήσει ο αθλητής με μια 5βαθμια κλίμακα τύπου Likert από 1=καθόλου έως 5=πάρα πολύ.

Ουσιαστικά, το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο βασίζεται στο θεωρητικό μοντέλο της Stambulova (2003) και διερευνά τα προγενέστερα του τερματισμού της αθλητικής σταδιοδρομίας, την αντιμετώπιση που είχαν οι αθλητές και τους

σχετικούς παράγοντες που έλαβαν μέρος κατά τη μετάβαση στη νέα πραγματικότητα και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα προσαρμογής μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, όπως, επίσης, και τις μακροχρόνιες συνέπειες της μετάβασης.

(β) Στο πλαίσιο της αξιολόγησης των ψυχολογικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων στην έρευνα αξιολογήθηκε το άγχος προδιάθεσης με τη χορήγηση του Ερωτηματολογίου Άγχους Προδιάθεσης (Trait Anxiety Inventory; STAI; Spielberger, Gorsuch, Lushere, Vagg, & Jacobs, 1983; Κάκκος, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1991), το οποίο περιλαμβάνει 20 ερωτήματα, στα οποία οι εξεταζόμενοι απαντούν σύμφωνα με το πως αισθάνονται γενικά, συνήθως στη ζωή τους. Το ερωτηματολόγιο αυτό μετράει ατομικές διαφορές στον τρόπο που τα άτομα βιώνουν αγχογόνες καταστάσεις στην καθημερινή τους ζωή. Υψηλές τιμές στο ερωτηματολόγιο Άγχους Προδιάθεσης εμφανίζουν άτομα επιρρεπή στο να αντιλαμβάνονται και να ερμηνεύουν τις κοινωνικές καταστάσεις ως περισσότερο απειλητικές. Επίσης, υψηλές τιμές στο ερωτηματολόγιο αυτό, φανερώνουν άτομα τα οποία αντιδρούν με ένταση σε δύσκολες καταστάσεις, τείνουν, δηλαδή, να εμφανίζουν υψηλές τιμές και στο ερωτηματολόγιο Άγχους Κατάστασης. Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χορηγείται με την οδηγία να απαντηθεί σύμφωνα με το τι ισχύει "γενικά, συνήθως" στη ζωή του ατόμου. Κάθε ερώτημα συνοδεύεται από μία 4βάθμια κλίμακα απάντησης και απαιτεί απαντήσεις με βάση τη "συχνότητα" εμφάνισης της συμπεριφοράς που περιγράφεται. Η συνολική τιμή του ερωτηματολογίου κυμαίνεται από το 20 έως και το 80. Ο δείκτης Cronbach α σε ελληνικό πληθυσμό κυμαίνεται από .84 έως .86.

(γ) Τέλος, για την αξιολόγηση της προσπάθειας των συμμετεχόντων να δώσουν κοινωνικά επιθυμητές απαντήσεις χρησιμοποιήθηκε το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας (SDS; Crowne & Marlowe, 1960; Ψυχουντάκη, Εκκεκάκης, & Ζέρβας, 1993). Η σύντομη μορφή του ερωτηματολογίου Κοινωνικής Επιθυμητότητας αποτελείται από 13 ερωτήματα, τα οποία ελέγχουν την τάση του εξεταζόμενου να δίνει κοινωνικώς επιθυμητές απαντήσεις κατά την αξιολόγηση των ψυχολογικών χαρακτηριστικών του. Ο εξεταζόμενος απαντάει σε κάθε ερώτημα με το χαρακτηρισμό «Σωστό» αν συμφωνεί ή «Λάθος» αν διαφωνεί με την άποψη που διατυπώνει η κάθε πρόταση. Ο δείκτης Cronbach α του ερωτηματολογίου σε ελληνικό πληθυσμό είναι .69. Η συνολική τιμή της κοινωνικής επιθυμητότητας κυμαίνεται από 0 έως 13. Εξαιρούνται από τις περαιτέρω στατιστικές αναλύσεις άτομα τα οποία παρουσιάζουν βαθμολογία κοινωνικής επιθυμητότητας πάνω από 9.

3.3 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η ερευνήτρια είχε προσωπική επικοινωνία με όλους τους αθλητές για να τους ενημερώσει για το θέμα και τη σημασία της έρευνας και να τους ρωτήσει αν επιθυμούσαν να λάβουν μέρος. Στη συνέχεια, ταχυδρομήθηκε ο φάκελος με το υλικό της έρευνας σ' έναν ειδικό φάκελο απάντησης με γραμματόσημο χωρίς αποστολέα. Στο υλικό της έρευνας συγκαταλέγονταν: (α) η προσωπική ενημερωτική επιστολή για το θέμα της έρευνας, σύντομες οδηγίες για τις απαντήσεις στα ερωτηματολόγια, όπως, επίσης, και τα στοιχεία επικοινωνίας με

την ερευνήτρια για τυχόν απορίες ή διευκρινίσεις, (β) η δήλωση συγκατάθεσης για τη συμμετοχή των αθλητών/τριών στην έρευνα, (γ) το ερωτηματολόγιο Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας, (δ) το Ερωτηματολόγιο Άγχους Προδιάθεσης, (ε) το Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας (βλ. παράρτημα ΙΙ). Ο χρόνος που χρειάζονταν προκειμένου για τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων είχε υπολογιστεί ότι ήταν γύρω στα 30-40 λεπτά, ενώ δεν δόθηκε οποιαδήποτε είδους αμοιβή για τη συμμετοχή τους στην έρευνα. Ο χρόνος που χρειάστηκε προκειμένου να συγκεντρωθούν όλα τα ερωτηματολόγια ήταν 6 μήνες (Ιούνιος 2011 έως και Δεκέμβριος 2011), ενώ στο 40% του δείγματος χρειάστηκε να γίνει επιπλέον επαναληπτικό τηλεφώνημα προκειμένου να υπάρξει υπενθύμιση για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου. Τριάντα πέντε άτομα κάλεσαν την ερευνήτρια προκειμένου να τους δοθούν εξηγήσεις για κάποια από τα ερωτήματα του ερωτηματολογίου, ενώ σε πέντε άτομα χρειάστηκε να κλειστεί ραντεβού για να είναι παρούσα και η ερευνήτρια κατά τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων λόγω δυσκολίας κατανόησης της ελληνικής γραπτής γλώσσας.

3.4 Στατιστική ανάλυση

Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκαν:

- ✚ Στατιστικοί δείκτες περιγραφικής στατιστικής όπως μέση τιμή (M), τυπική απόκλιση (SD), συχνότητες (f), εκατοστιαίες συχνότητες ($\%f$) και αθροιστικές εκατοστιαίες συχνότητες (*cumulative %f*).
- ✚ Για την εξέταση των σχέσεων μεταξύ μεταβλητών χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Spearman ρ και ο έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης χ^2 (*chi square test*) προκειμένου για κατηγορικές μεταβλητές.
- ✚ Για την αξιολόγηση των διαφορών μεταξύ των ομάδων χρησιμοποιήθηκαν οι στατιστικές μέθοδοι *t-test* για ανεξάρτητα δείγματα (*independent sample t-test*) και ανάλυση διακύμανσης (ANOVA-analysis of variance).
- ✚ Τέλος, χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα Statistical Package for Social Sciences (Ver. Win 20) SPSS.20 και η έρευνα διεξήχθη με προκαθορισμένο επίπεδο στατιστικής σημαντικότητας ($p=.05$).

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Εγκυρότητα και αξιοπιστία των μετρήσεων

Όσον αφορά στο Ερωτηματολόγιο Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας, έγινε έλεγχος ψυχομετρικών χαρακτηριστικών στα μέρη που ήταν απαραίτητο να γίνει. Πιο συγκεκριμένα, (α) στην υποκλίμακα των συναισθημάτων κατά τη διαδικασία της μετάβασης έγινε παραγοντική ανάλυση η οποία επιβεβαίωσε την ύπαρξη δύο παραγόντων (θετικά-αρνητικά συναισθήματα). Οι παράγοντες αυτοί ερμηνεύουν το 57% της συνολικής διακύμανσης. Επίσης οι δείκτες αξιοπιστίας Cronbach α των παραγόντων της κλίμακας ήταν .81 και .77 αντίστοιχα

(β) στην υποκλίμακα αξιολόγησης του βαθμού προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα έγινε έλεγχος αξιοπιστίας Cronbach α και βρέθηκε τιμή .70

(γ) στην υποκλίμακα αξιολόγησης για τον βαθμό ικανοποίησης από τη σημερινή ζωή ο έλεγχος αξιοπιστίας Cronbach α ανέδειξε τιμή .84.

(δ) στα μεταγενέστερα της μετάβασης και στην ερώτηση που διερευνά την ικανοποίηση από τη σημερινή ζωή ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach alpha ήταν 0.73.

Ακολούθως, έγινε έλεγχος αξιοπιστίας στο Ερωτηματολόγιο Άγχους Προδιάθεσης και στο Ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας, ο οποίος ανέδειξε δείκτες .79 και .83, αντίστοιχα. Επιπλέον, διερευνήθηκε με το ερωτηματολόγιο Κοινωνικής Επιθυμητότητας η τάση των ατόμων για κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις. Από το αρχικό δείγμα των 123 ατόμων αποκλείστηκαν 8 άτομα τα οποία εμφάνισαν τιμές στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο πάνω από 11. Στο υπόλοιπο δείγμα της έρευνας τα αποτελέσματα ήταν αρκετά ικανοποιητικά $M = 8.35$ (όρια 0-13), στοιχείο το οποίο σημαίνει ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα προσπάθησαν να δώσουν ειλικρινείς και όχι κοινωνικά αποδεκτές απαντήσεις.

Τέλος, οι ερωτήσεις των ερωτημάτων τύπου «Άλλο:...», αποσκοπούσαν στο να συμπεριληφθούν απαντήσεις που πιθανά δεν είχαν συμπεριληφθεί στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο, προκειμένου να αναγνωριστούν ελλείψεις του και να καλυφθούν πιθανά στο μέλλον. Κατά συνέπεια δεν έχουν συμπεριληφθεί στη στατιστική ανάλυση. Σε ό,τι αφορά την εγκυρότητα των μετρήσεων για το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο υποστηρίζεται η «κατά τεκμήριο» εγκυρότητα περιεχομένου.

Σε ό,τι αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης που κλήθηκαν να επιλέξουν οι αθλητές χρησιμοποιήθηκε μια κλίμακα δώδεκα ερωτήσεων η οποία βασίστηκε στην κλίμακα των Carver, Scheier και Weintraub (1989) με τροποποιημένες απαντήσεις μετά την πιλοτική έρευνα προκειμένου να ανταποκρίνονται καλύτερα στην ελληνική πραγματικότητα και οι συσχετίσεις μεταξύ των ερωτημάτων βρέθηκαν ικανοποιητικά χαμηλές αφού οι περισσότεροι συντελεστές κυμαίνονται μεταξύ ± 0.2 και ± 0.4 . Κατά συνέπεια η καθεμία ερώτηση φαίνεται να αντιπροσωπεύει μια διαφορετική και ανεξάρτητη στρατηγική αντιμετώπισης.

4.2 Περιγραφική στατιστική

4.2.1 Προγενέστερα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας

Στο παρόν υποκεφάλαιο των αποτελεσμάτων θα παρατεθούν οι δείκτες περιγραφικής στατιστικής (μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις, συχνότητες) για τις μεταβλητές που αφορούν στα προγενέστερα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας, ενώ θα ακολουθήσουν υποκεφάλαια με τους δείκτες περιγραφικής στατιστικής που θα αφορούν στη μετάβαση αλλά και στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.

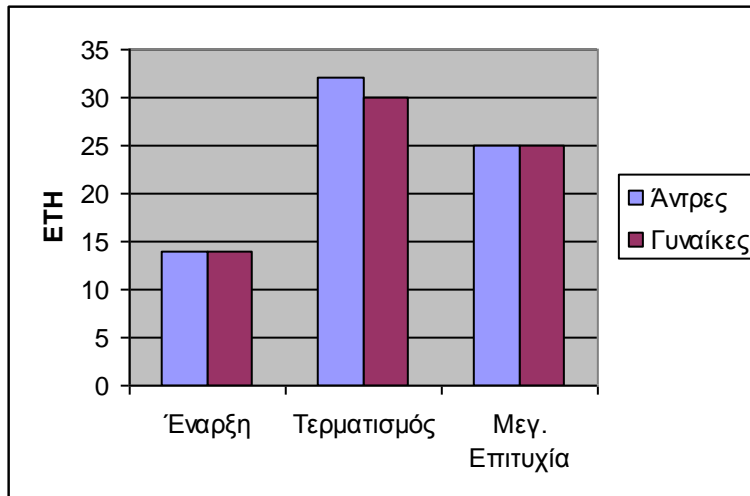
Σε ό,τι αφορά τα δημογραφικά δεδομένα, η ηλικία των γυναικών ήταν περίπου 36 έτη ($M = 35.90$, $SD = 5.03$), ενώ των αντρών περίπου 38 έτη ($M = 38.14$, $SD = 5.00$). Η ηλικία έναρξης και τερματισμού αθλητικής καριέρας, όπως, επίσης, και η ηλικία που πέτυχαν τη μεγαλύτερη τους επιτυχία οι αθλητές/τριες του δείγματος φαίνεται στο Σχήμα 4.1 με τις γυναίκες να εμφανίζουν αισθητή διαφορά σε σύγκριση με τους άντρες στην ηλικία που τερματίζουν την αθλητική τους καριέρα.

Σε ό,τι αφορά τον *προγραμματισμό* του τερματισμού της αθλητικής καριέρας οι γυναίκες αθλήτριες που πήραν μέρος στην έρευνα φαίνεται να τον προγραμματίσαν σε ποσοστό 60,3%, ενώ οι άντρες αθλητές σε ποσοστό 52,6%. Επίσης, οι γυναίκες αθλήτριες του δείγματος φάνηκε ότι είχαν έναν *οικειοθελή* τερματισμό σε ποσοστό 75,9%, ενώ οι άντρες αθλητές τερμάτισαν εκούσια την αθλητική τους καριέρα σε ποσοστό 78,9%.

Ενενήντα δύο αθλητές/τριες ήταν απόφοιτοι πανεπιστημίου (Τριτοβάθμιας εκπαίδευσης), εκ των οποίων τρεις ήταν κάτοχοι μεταπτυχιακού και ένας κάτοχος διδακτορικού διπλώματος. Οι αθλητές/τριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης αναφέρουν σε ποσοστό 62% ότι προγραμματίζουν τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας, ενώ μόνο το 36,4% των αθλητών/τριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης αναφέρει ότι προγραμματίσει τον τερματισμό της καριέρας του, διαφορά που είναι στατιστικά σημαντική $Pearson \chi^2 = 4.75$ (df1), $p < .05$

Επίσης, οι αθλητές/τριες τριτοβάθμιας εκπαίδευσης δήλωσαν ότι είχαν έναν οικειοθελή τερματισμό σε ποσοστό 79,3% έναντι 68,2% των αθλητών/τριών δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης διαφορά που επίσης είναι στατιστικά σημαντική $Pearson \chi^2 = 4.65$ (df1), $p < .05$.

Το 40% του δείγματος ήταν άγαμοι ή χωρισμένοι, ενώ το 60% δήλωσαν έγγαμοι ή ότι είχαν συγκατοίκηση με μόνιμο σύντροφο. Τέλος, σε ό,τι αφορά την επαγγελματική τους ενασχόληση, το 70,4% του δείγματος ήταν δημόσιοι υπάλληλοι.

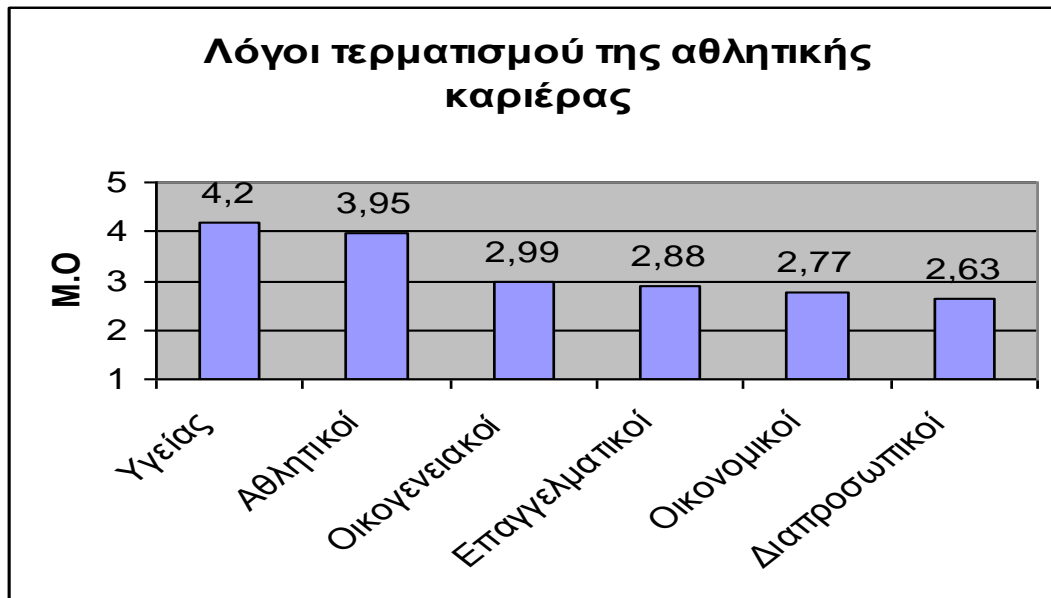


Σχήμα 4.1 Ηλικιακή διαφοροποίηση ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες για την έναρξη, τον τερματισμό και τη μεγαλύτερη επιτυχία στην αθλητική καριέρα

Αναφορικά με τον βαθμό ικανοποίησης από την αθλητική καριέρα, το 67,8% του δείγματος δηλώνει μάλλον ή απόλυτα ικανοποιημένο από την αθλητική του καριέρα, ενώ το 21,8% μάλλον ή απόλυτα ανικανοποίητο και το υπόλοιπο 10,4% δηλώνει ότι δυσκολεύεται να απαντήσει στη συγκεκριμένη ερώτηση. Το 56,5% του συνολικού δείγματος δηλώνει ότι είχε ένα προγραμματισμένο τερματισμό, ενώ το 77,4% ότι ήταν οικειοθελής η απόφαση του τερματισμού της αθλητικής καριέρας.

Σε ό,τι αφορά την ικανοποίηση από το χρόνο τερματισμού, το 32,2% του δείγματος δηλώνει ότι τερμάτισε την καριέρα του πριν την κατάλληλη στιγμή, το 52,2% την κατάλληλη στιγμή, ενώ το υπόλοιπο 15,7% δηλώνει ότι ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας έγινε πιο αργά από ό,τι έπρεπε.

Στο Σχήμα 4.2 φαίνονται οι μέσοι όροι και οι λόγοι τερματισμού της αθλητικής καριέρας έτσι όπως τους αξιολόγησαν οι αθλητές/τριες της παρούσας έρευνας με σημαντικότερους τους λόγους υγείας ενώ λιγότερο σημαντικούς τους διαπροσωπικούς λόγους. Τέλος, το 3,4% του δείγματος πρόσθεσε στους παραπάνω λόγους ότι αιτία τερματισμού τους υπήρξε η χρήση ή η πίεση για χρήση αναβολικών. Σε ό,τι αφορά τον βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα το 42,6% του δείγματος δήλωσε ότι αντιμετώπισε δυσκολία στην αλλαγή ταυτότητας. Τέλος, τριάντα τρεις άντρες ($n_1=33$) εμφανίστηκαν με χαμηλό άγχος προδιάθεσης ($M=28$) και είκοσι τέσσερις ($n_2=24$) με υψηλό ($M=68$), ενώ η αντιστοιχία για τις γυναίκες ήταν είκοσι πέντε γυναίκες ($n_3=25$) με χαμηλό άγχος προδιάθεσης ($M=31$) και τριάντα τρεις ($n_4=33$) με υψηλό ($M=72$).



Σχήμα 4.2 Λόγοι τερματισμού αθλητικής καριέρας.

4.2.2 Μετάβαση προς τον τερματισμό της αθλητική καριέρας

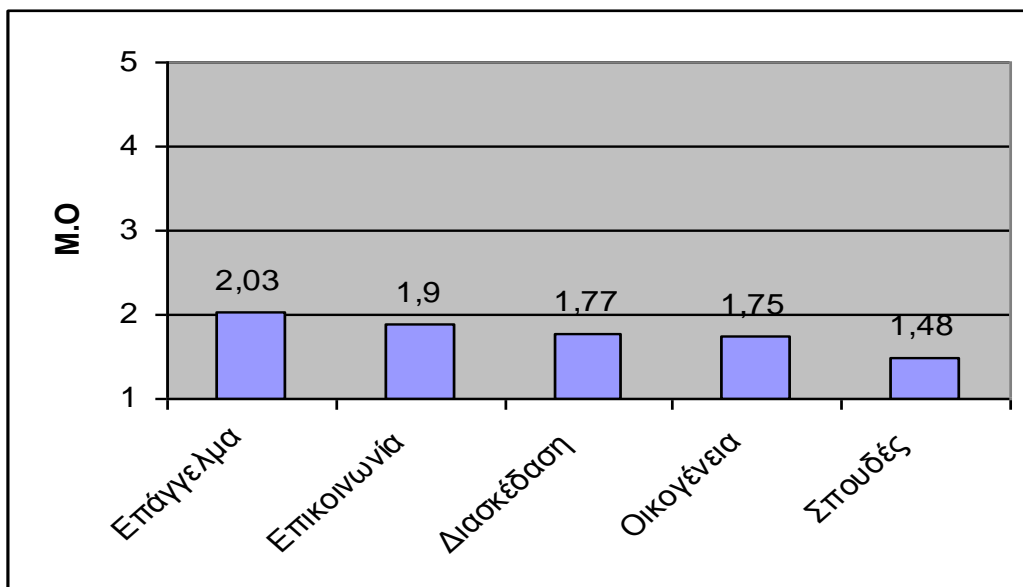
Το ερωτηματολόγιο Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας περιλαμβάνει μέτρηση και καταγραφή των συναισθηματικών αντιδράσεων του δείγματος χρησιμοποιώντας δύο υποκλίμακες οι οποίες μετρούν αρνητικά και θετικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια της μετάβασης προς τον τερματισμό της αθλητικής σταδιοδρομίας. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι ο μέσος όρος του δείγματος ανέφερε ότι βίωσε μέτριας έντασης θετικά ($M = 2.80$, $SD = 0.89$) και μέτριας έντασης αρνητικά συναισθήματα ($M = 2.70$, $SD = 0.99$), με το μέσο όρο των θετικών συναισθημάτων να είναι ελάχιστα υψηλότερος από αυτόν των αρνητικών.

Στο Σχήμα 4.3 φαίνεται, επίσης, ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν χαμηλή βαθμολογία σε όλες τις αντιλαμβανόμενες δυσκολίες κατά τη διαδικασία της μετάβασης, αξιολογώντας ωστόσο ως σημαντικότερη τη δυσκολία στον επαγγελματικό τομέα ενώ ως μικρότερη τη δυσκολία στις σπουδές.

Σε ό,τι αφορά τις πηγές υποστήριξης που είχαν, τόσο από οικονομικής όσο και από ψυχολογικής άποψης, κατά την πορεία της μετάβασής τους οι συμμετέχοντες στην έρευνα στον Πίνακα 4.1 φαίνονται αντίστοιχα, οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε μία από τις παραπάνω πηγές. Οι ερωτηθέντες αθλητές/τριες δήλωσαν ότι τη μεγαλύτερη οικονομική υποστήριξη την δέχτηκαν από τους γονείς και τη μικρότερη από τους αθλητικούς οργανισμούς. Τέλος, για την ψυχολογική στήριξη, ο μέσος όρος του δείγματος δήλωσε ότι ψυχολογική υποστήριξη δέχτηκε πρωτίστως από τον/την σύζυγο/σύντροφο και λιγότερο από αθλητικό ψυχολόγο.

Πίνακας 4.1 Μέσοι όροι (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*) για την οικονομική και ψυχολογική υποστήριξη αντίστοιχα.

Είδος υποστήριξης	<i>M</i>	<i>SD</i>
<i>Οικονομική υποστήριξη</i>		
Γονείς	2.42	1.62
Φίλοι	1.31	0.88
Συγγενείς	1.25	0.75
Χρηματοδότες	1.22	0.72
Αθλητικοί οργανισμοί	1.21	0.71
<i>Ψυχολογική υποστήριξη</i>		
Σύζυγος/Σύντροφος	2.98	1.65
Γονείς	2.83	1.53
Φίλοι	2.70	1.43
Προπονητή	2.03	1.44
Συγγενείς	1.69	1.15
Αθλητικός Παράγοντας	1.20	0.66
Αθλητικός Ψυχολόγος	1.12	0.56



Σχήμα 4.3 Αντιλαμβανόμενες δυσκολίες κατά τη μετάβαση

Σε ό,τι αφορά τις στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποίησαν οι συμμετέχοντες στην έρευνα προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις αντιλαμβανόμενες δυσκολίες κατά τη διαδικασία της μετάβασης τους, στον Πίνακα 4.2. παρουσιάζονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για κάθε μία στρατηγική ξεχωριστά.

Πίνακας 4.2 Μέσοι όροι (*M*) και τυπικές αποκλίσεις (*SD*), των στρατηγικών αντιμετώπισης.

Στρατηγικές αντιμετώπισης	<i>M</i>	<i>SD</i>
Αποδέχτηκα το γεγονός	3.79	1.40
Προσπάθησα να σκεφτώ ένα εναλλακτικό σχέδιο	3.22	1.38
Είδα την κατάσταση με άλλο μάτι	2.98	1.36
Κατέβαλα μεγάλη προσπάθεια	2.86	1.48
Έκανα διάφορα πράγματα	2.56	1.40
Έκανα αστεία για την κατάσταση	2.49	1.42
Περνούσα χρόνο με άλλα άτομα	2.38	1.22
Μιλούσα συχνά για να ξεχνιέμαι	2.33	1.29
Εξέφραζα αρνητικά συναισθήματα	2.22	1.32
Αρνιόμουν να δεχτώ την κατάσταση	2.09	1.38
Χρησιμοποίησα ουσίες ή αλκοόλ	1.63	1.13
Εγκατέλειψα την προσπάθεια	1.50	0.87

Σε ό,τι αφορά άλλους παράγοντες οι οποίοι σχετίζονται με τη διαδικασία της μετάβασης, το 74,8% ($n_1=86$) του δείγματος δήλωσε ότι μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας είχαν την ανάγκη να κάνουν μια καινούρια αρχή, ενώ ο μέσος όρος της διάρκειας προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή ήταν περίπου δεκαπέντε μήνες ($M = 15.56$, $SD = 11.41$), με ελάχιστη διάρκεια τον ένα μήνα και μέγιστη διάρκεια τους σαράντα οκτώ μήνες. Τέλος, το 42,6% ($n_2=49$) του δείγματος δήλωσε ότι αντιμετώπισε δυσκολίες στην αλλαγή της ταυτότητας κατά τη διαδικασία της μετάβασης, πράγμα το οποίο επιβεβαιώνεται και από το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα βρέθηκε ότι είχαν μία υψηλή προσκόλληση στον αθλητικό ρόλο κατά τη διαδικασία της μετάβασης ($M = 3.76$, $SD=0.83$).

4.2.3 Αντιλαμβανόμενη ποιότητα προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.

Το 60,9% του δείγματος ($n_1=70$) δήλωσε ότι δεν αισθάνθηκε αλλαγή στην υγεία του μετά τον τερματισμό της αθλητικής του καριέρας, ενώ από το 39,1% ($n_2=45$) που δήλωσαν ότι ένιωσαν αλλαγή στην υγεία τους το 25,2% ($n_3=28$) δήλωσε ότι η κατάσταση της υγείας τους άλλαξε προς το καλύτερο. Επίσης, από το 89,6% ($n_4=103$) που δήλωσαν ότι είχαν υποστεί τραυματισμούς κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας, το 55,7% ($n_5=64$) δήλωσε ότι αισθάνεται ακόμη τις συνέπειες αυτών των τραυματισμών. Το 79,1% ($n_6=91$) του δείγματος δήλωσε ότι η κατάσταση των οικονομικών άλλαξε μετά τον τερματισμό της καριέρας τους με το 48,7% ($n_7=56$) από αυτό το ποσοστό να δηλώνει αλλαγή προς το καλύτερο. Υπολογίστηκαν οι σχετικές συχνότητες για την ικανοποίηση από την τωρινή επαγγελματική ζωή και την αντιλαμβανόμενη επιτυχία στην τωρινή επαγγελματική σταδιοδρομία και βρέθηκε ότι το 83,5% ($n_8=95$) των ερωτηθέντων δηλώνει ικανοποιημένο από τη σημερινή επαγγελματική του ενασχόληση, ενώ το 73,9% ($n_9=85$) αισθάνεται και αρκετά επιτυχημένο στο επάγγελμά του.

Σε ό,τι αφορά τον κοινωνικό περίγυρο, το 48,7% ($n_{10}=56$) του δείγματος δήλωσε ότι μετά τον τερματισμό της αθλητικής του καριέρας ο κοινωνικός του περίγυρος διευρύνθηκε και ανανεώθηκε. Το 23,5% ($n_{11}=27$) δήλωσε ότι άλλαξε η σχέση με το/τη σύντροφο/σύζυγο μετά τον τερματισμό. Από αυτό το ποσοστό το 18,3% ($n_{12}=21$) δήλωσε ότι η σχέση άλλαξε μάλλον ή σαφώς προς το χειρότερο με το 17,4% ($n_{13}=20$) να παίρνει διαζύγιο μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Σε ό,τι αφορά την τωρινή εμπλοκή των ερωτηθέντων με τον αθλητισμό, στον Πίνακα 4.3 παρατίθενται τα αποτελέσματα αναλυτικά με το μεγάλο ποσοστό (75,7%) ($n_{14}=87$) να δηλώνει ότι αθλείται μόνος/η του/της, ενώ μόνο το 2,6% ($n_{15}=3$) συμμετέχει σε αγώνες βετεράνων.

Πίνακας 4.3 Σχετικές συχνότητες για την εμπλοκή με τον αθλητισμό τώρα

Εμπλοκή με τον αθλητισμό σήμερα	Ποσοστά
Αθλούμαι μόνος	75,7%
Παρακολουθώ αθλητικά γεγονότα ως θεατής	84,3%
Διατηρώ σχέσεις με φίλους πρώην αθλητές	87,0%
Διατηρώ σχέσεις με προπονητές	71,3%
Έχω μια δεύτερη δουλειά που σχετίζεται με τον αθλητισμό	48,7%
Εργάζομαι στον χώρο του αθλητισμού	47,0%
Συμβουλευώ επίσημα νέους αθλητές	48,7%
Συμμετέχω σε αγώνες βετεράνων	2,6%

Στην ερώτηση που διερευνά τι αποκόμισε περισσότερο ο/η συμμετέχων/ουσα στην έρευνα από τον αθλητισμό η απάντηση «ικανότητα να βάζω στόχους»

«ικανότητα να αντιμετωπίζω δυσκολίες» και «δύναμη θέλησης» λαμβάνουν μεγαλύτερους μέσους όρους (Πίνακας 4.4). Οι συμμετέχοντες αναφέρουν ότι περισσότερο από όλα σήμερα τους λείπουν οι αγώνες και λιγότερο οι οικονομικές απολαβές, ενώ στον Πίνακα 4.5 καταγράφονται αναλυτικά όλοι οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις για το σύνολο των απαντήσεων στη συγκεκριμένη ερώτηση. Ο βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα σήμερα εμφανίζεται αρκετά υψηλός ($M = 3.01$, $SD = 1.3$), ωστόσο, είναι αρκετά χαμηλότερος από τον βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας. Επίσης, αρκετά υψηλή παρουσιάζεται η γενική ικανοποίηση από τη ζωή σήμερα ($M = 3.51$, $SD = 0.88$).

Πίνακας 4.4 Μέσοι όροι (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD) για τα οφέλη από τον αθλητισμό.

Οφέλη	M	SD
Ικανότητα να αντιμετωπίζω δυσκολίες	4.65	0.64
Ικανότητα να βάζω στόχους	4.64	0.73
Δύναμη θέλησης	4.56	0.72
Ικανότητα ελέγχου	4.55	0.73
Καλή φυσική κατάσταση	4.43	0.80
Αυτοπεποίθηση	4.32	0.88
Υγεία	4.16	0.92
Γνώσεις για τωρινό επάγγελμα	3.64	1.55
Φίλους	3.53	1.17
Κοινωνικούς δεσμούς	3.38	1.14
Σύζυγο	2.56	1.62
Περιουσία	2.33	1.40

Πίνακας 4.5 Μέσοι όροι (M) και τυπικές αποκλίσεις (SD), για τα πράγματα που λείπουν στους αθλητές σήμερα.

Πράγματα που λείπουν	M	SD
Αγώνες	4.10	1.31
Αθλητική ατμόσφαιρα	3.83	1.36
Ταξίδια	3.53	1.46
Επιτυχία	3.36	1.40
Φυσική άσκηση	3.36	1.38
Προπόνηση	3.28	1.40
Προσωπικό αίσθημα ικανότητας	3.19	1.52
Αίσθημα προόδου	3.14	1.56
Αναγνώριση και δόξα	2.80	1.41
Επικοινωνία με συναθλητές	2.77	1.22
Επικοινωνία με προπονητή	2.32	1.19
Οικονομικές απολαβές	2.20	1.26

4.3 Συσχετίσεις μεταξύ ανεξάρτητων και εξαρτημένων μεταβλητών

Στην παρούσα ενότητα θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις που έγιναν όσον αφορά στις συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών της έρευνας όπως αυτές προκύπτουν από τις υποθέσεις και τα ερωτήματα που διατυπώθηκαν αρχικά (βλ. σελ. 8-9 του παρόντος). Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκε ο δείκτης Spearman *rho*.

4.3.1 *Βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα*: Σε ό,τι αφορά τον βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα και την επίδραση του στη διαδικασία προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, υπολογίστηκαν οι συσχετίσεις για το χρόνο προσαρμογής, τις αντιλαμβανόμενες δυσκολίες, τις αντιλαμβανόμενες συναισθηματικές αντιδράσεις και τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή σήμερα. Τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση με το χρόνο προσαρμογής ($r = .400$ $p < .01$), τα αρνητικά συναισθήματα ($r = .405$ $p < .01$) και με τις δυσκολίες στην επικοινωνία ($r = .228$, $p < .05$).

4.3.2 *Στρατηγικές αντιμετώπισης*: Όπως προκύπτει και από τον Πίνακα 4.6 η στρατηγική που παρουσιάζει την καλύτερη προσαρμογή είναι η στρατηγική *Αποδέχτηκα το γεγονός* αφού φαίνεται να σχετίζεται με μικρότερο χρόνο προσαρμογής, περισσότερα θετικά και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη σημερινή ζωή ενώ δεν σχετίζεται καθόλου με τις αντιλαμβανόμενες δυσκολίες. Στον αντίποδα η στρατηγική *«Αρνιόμουν να αποδεχτώ το γεγονός ότι η αθλητική μου καριέρα είχε τελειώσει»* εμφανίζει τις υψηλότερες αρνητικές συσχετίσεις με τα θετικά συναισθήματα και τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή σήμερα, ενώ την υψηλότερη θετική συσχέτιση με τον χρόνο προσαρμογής, τις αντιλαμβανόμενες δυσκολίες αλλά και τα αρνητικά συναισθήματα εμφανίζει η στρατηγική *«Κατέβαλα μεγάλη προσπάθεια ώστε να κάνω την κατάσταση καλύτερη»*. Ωστόσο, η συγκεκριμένη στρατηγική εμφανίζει και την υψηλότερη αρνητική συσχέτιση με τον βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα. Χαρακτηριστικό είναι επίσης το γεγονός ότι η στρατηγική *«Έκανα αστεία για την κατάσταση μου»* δεν παρουσιάζει σημαντικές συσχετίσεις.

Πίνακας 4.6 Συσχετίσεις των στρατηγικών αντιμετώπισης με τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής

Στρατηγικές αντιμετώπισης	ΧΡΟΝΟΣ Προσαρμογής	Δ Υ Σ Κ Ο Λ Ι Ε Σ					ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ		ΑΘΛ.	ΓΕΝΙΚΗ.
		Επάγγελμα	Σπουδές	Οικογένεια	Επικοινωνία	Διασκέδαση	Θετικά	Αρνητικά	Ταυτότητα	Ικανοποίηση
Αρνιόμουν να αποδεχτώ το γεγονός ότι η αθλητική μου καριέρα είχε τελειώσει	.265**	.113	.024	.263**	.390**	.175	-.392**	.487**	-.285**	-.410**
Κατέβαλα μεγάλη προσπάθεια ώστε να κάνω την κατάσταση καλύτερη	.270*	.444**	.140	.388*	.463**	.249**	-.327**	.623**	-.365**	-.207*
Προσπάθησα να σκεφτώ κάποιο τρόπο, ένα σχέδιο για να δω τι θα κάνω	.242*	.377**	.172	.236*	.282**	.218*	-.144	.473**	-.295**	-.117
Χρησιμοποίησα το αλκοόλ ή άλλες ουσίες για να νιώσω καλύτερα	.244*	.134	.324**	.215*	.094	-.005	-.233*	.272**	-.156	-.231*
Εγκατέλειπα την προσπάθεια	.080	-.018	.023	.208*	.267**	.116	-.278**	.085	.077	-.246**
Μιλούσα συχνά ώστε να βγάλω από μέσα μου τα άσχημα συναισθήματα	.078	.181	.207*	.152	.207*	.103	-.218*	.436**	-.280**	-.145

Πίνακας 4.6 Συσχετίσεις των στρατηγικών αντιμετώπισης με τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής

Στρατηγικές Αντιμετώπισης	ΧΡΟΝΟΣ Προσαρμογής	Δ Υ Σ Κ Ο Λ Ι Ε Σ					ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ		ΑΘΛ. Ταυτότητα	ΓΕΝΙΚΗ Ικανοποίηση
		Επάγγελμα	Σπουδές	Οικογένεια	Επικοινωνία	Διασκέδαση	Θετικά	Αρνητικά		
Περνούσα πολύ χρόνο με άλλα άτομα ή μιλούσα μαζί τους για να νιώσω καλύτερα	.150	.174	.114	.253**	.188*	.179	-.166	.403**	-.232*	-.004
Εξέφραζα τα αρνητικά μου συναισθήματα	.040	.121	.103	.069	.273**	.291**	-.157	.413**	-.310**	-.169
Προσπάθησα να δω την κατάσταση με άλλο μάτι	-.026	.302**	.157	.301**	.186*	.240**	.024	.331**	-.166	.073
Έκανα διάφορα πράγματα ώστε να σκέφτομαι λιγότερο	.122	.152	.154	.156	.163	.182	-.146	.315**	-.273**	-.029
Αποδέχτηκα το γεγονός	-.240*	-.011	-.091	-.089	-.174	-.164	.330**	-.391**	.343**	.285*
Έκανα αστεία για την κατάσταση μου	-.061	.073	.148	-.011	.058	.130	.050	-.061	.036	.150

** $p < .001$, * $p < .05$

4.3.3 Υποστήριξη

4.3.3.1 *Οικονομική υποστήριξη:* Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η οικονομική υποστήριξη από τους γονείς παρουσιάζει θετική συσχέτιση με τις επαγγελματικές δυσκολίες ($r = .185, p < .05$), τις δυσκολίες στην επικοινωνία ($r = .199, p < .05$) αλλά και με τα αρνητικά συναισθήματα ($r = .234, p < .05$). Η οικονομική στήριξη από τους συγγενείς, τους φίλους, τους αθλητικούς οργανισμούς και τους χρηματοδότες δεν παρουσιάζει καμία συσχέτιση με καμία από τις μεταβλητές. Στον Πίνακα 4.7 φαίνονται οι συσχετίσεις για τις παραπάνω μεταβλητές.

4.3.3.2 *Ψυχολογική υποστήριξη:* Η ψυχολογική υποστήριξη από τους γονείς σε σχέση με τις υπόλοιπες πηγές υποστήριξης, παρουσιάζει την υψηλότερη θετική συσχέτιση με τις δυσκολίες στο επάγγελμα ($r = .227, p < .05$) και στην επικοινωνία ($r = .195, p < .05$) αλλά και με τα αρνητικά συναισθήματα ($r = .201, p < .05$). Η ψυχολογική υποστήριξη από τον/την σύντροφο/σύζυγο, παρουσιάζει την υψηλότερη θετική συσχέτιση με τις δυσκολίες στη διασκέδαση ($r = .207, p < .05$), ενώ η ψυχολογική υποστήριξη από τους συγγενείς παρουσιάζει την υψηλότερη θετική συσχέτιση με τη γενική ικανοποίηση από τη ζωή σήμερα ($r = .293, p < .05$). Η ψυχολογική υποστήριξη από τον προπονητή παρουσιάζει την υψηλότερη αρνητική συσχέτιση με τον χρόνο προσαρμογής ($r = -.289, p < .05$) ενώ η υποστήριξη από τον αθλητικό παράγοντα, τους φίλους και τον αθλητικό ψυχολόγο δεν παρουσιάζει κανενός είδους συσχέτιση με καμία από τις μεταβλητές. Στον Πίνακα 4.8 παρατίθενται αναλυτικά τα αποτελέσματα των συσχετίσεων.

Πίνακας 4.7 Συσχετίσεις της οικονομικής υποστήριξης με τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής

Οικονομική Υποστήριξη	ΧΡΟΝΟΣ		Δ Υ Σ Κ Ο Λ Ι Ε Σ				ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ		ΑΘΛ.	ΓΕΝΙΚΗ
	Προσαρμογής	Επάγγελμα	Σπουδές	Οικογένεια	Επικοινωνία	Διασκέδαση	Θετικά	Αρνητικά	Ταυτότητα	Ικανοποίηση
Γονείς	.073	.185*	.066	-.076	.199*	.031	-.125	.234*	-.084	-.159
Συγγενείς	.082	-.083	-.048	-.147	.015	.124	-.061	-.110	.039	.110
Φίλοι	.189	.008	-.031	-.108	.115	.099	-.132	-.002	.046	-.003
Αθλητικοί οργανισμοί	.121	-.104	-.131	.039	-.082	.016	-.142	-.046	-.081	-.013
Χρηματοδότες	.060	-.041	-.023	.050	-.013	-.001	-.036	-.007	-.024	-.019

** $p < .001$, * $p < .05$

Πίνακας 4.8 Συσχετίσεις της ψυχολογικής υποστήριξης με τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.

Ψυχολογική Υποστήριξη	ΧΡΟΝΟΣ Προσαρμογής	Δ Υ Σ Κ Ο Λ Ι Ε Σ					ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ		ΑΘΛ. Ταυτότητα	ΓΕΝΙΚΗ Ικανοποίηση
		Επάγγελμα	Σπουδές	Οικογένεια	Επικοινωνία	Διασκέδαση	Θετικά	Αρνητικά		
Γονείς	-.002	.227*	.154	-.044	.195*	.141	-.119	.201*	-.113	.032
Σύζυγος/Σύντροφος	-.113	.004	.034	-.140	.054	.207*	.021	-.003	-.022	.265**
Συγγενείς	.114	-.083	.062	-.120	.049	.131	.015	.017	-.001	.293**
Αθλητικός παράγοντας	.112	.114	.093	-.012	.146	.132	.010	.073	-.017	.046
Προπονητής	-.289**	-.141	.065	-.154	-.022	.122	-.033	-.122	.007	.136
Φίλοι	.032	-.167	-.110	-.126	.035	.036	-.163	-.101	-.030	-.028
Αθλητικός ψυχολόγος	-.107	-.071	-.011	.019	-.007	-.034	.138	.033	-.039	-.004

** $p < .001$, * $p < .05$

4.4 Διαφορές μεταξύ ομάδων

Στην παρούσα ενότητα θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα από τις αναλύσεις των διαφορών μεταξύ των ομάδων για κάθε μία από τις ανεξάρτητες μεταβλητές της έρευνας αναφορικά με τις εξαρτημένες μεταβλητές (βλ. σελ. 7 του παρόντος). Για την ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν *t*-tests για ανεξάρτητα δείγματα ώστε να ελεγχθούν οι διαφορές μεταξύ των ομάδων, μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (one-way analysis of variance) και έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης χ^2 (Chi square test) προκειμένου για κατηγορικές μεταβλητές. Για την αποφυγή του σφάλματος Τύπου I έγινε διόρθωση Bonferroni για τις πέντε αντιλαμβανόμενες δυσκολίες προσαρμογής και το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p = 0.01$ (.05/5).

4.4.1 Φύλο: Για την ανάλυση σε ό,τι αφορά διαφορές μεταξύ των φύλων χρησιμοποιήθηκε *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα. Οι γυναίκες δεν φαίνεται να εμφανίζουν στατιστικά σημαντική διαφορά σε σύγκριση με τους άντρες στον χρόνο προσαρμογής που χρειάστηκαν προκειμένου για τη μετάβαση στη νέα πραγματικότητα $t(79) = .37, p \geq .05$, στις επαγγελματικές δυσκολίες $t(113) = .33, p \geq .05$, στις δυσκολίες για τις σπουδές $t(112) = 1.46, p \geq .05$, στις οικογενειακές δυσκολίες $t(113) = .64, p \geq .05$, στις δυσκολίες στην επικοινωνία $t(113) = .57, p \geq .05$ και στις δυσκολίες στη διασκέδαση $t(113) = 1.71, p \geq .05$. Επίσης δεν εμφανίζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στα θετικά $t(113) = 1.12, p \geq .05$, αλλά και τα αρνητικά συναισθήματα $t(113) = .77, p \geq .05$, όπως, επίσης, και στην ικανοποίηση από τη σημερινή ζωή $t(112) = .59, p \geq .05$. Τέλος για τη δυσκολία στην αλλαγή της ταυτότητας χρησιμοποιήθηκε ο έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης όπου δεν φάνηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές (Pearson $\chi^2 = 1.31$ (df2), $p \geq .05$), ανάμεσα στα δύο φύλα.

4.4.2 Μορφωτικό επίπεδο: Σε ό,τι αφορά το μορφωτικό επίπεδο οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες κατηγοριοποίησης. Οι απόφοιτοι δημοτικού, γυμνασίου και λυκείου χαρακτηρίστηκαν ως δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και οι απόφοιτοι-πτυχιούχοι ΑΕΙ και ΙΕΚ, κάτοχοι μεταπτυχιακού ή διδακτορικού διπλώματος χαρακτηρίστηκαν ως τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Για την ανάλυση σε ό,τι αφορά τις διαφορές μεταξύ του μορφωτικού επιπέδου χρησιμοποιήθηκε *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα και τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δύο δειγμάτων στον χρόνο προσαρμογής, στις αντιλαμβανόμενες δυσκολίες προσαρμογής, στις αντιλαμβανόμενες συναισθηματικές αντιδράσεις, αλλά και στην ικανοποίηση από τη σημερινή ζωή. Στον Πίνακα 4.9 αναφέρονται τα αποτελέσματα αναλυτικά. Επίσης ο έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης δεν έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές στη δυσκολία για την αλλαγή της ταυτότητας ανάμεσα στα δύο δείγματα (Pearson $\chi^2 = 1.25$ (df1), $p \geq .05$).

Πίνακας 4.9 Μέσοι όροι (*M*), τυπικές αποκλίσεις (*SD*) και διαφορές (*t*-τιμές) για το μορφωτικό επίπεδο.

Μεταβλητές	Δευτεροβάθμια	Τριτοβάθμια	<i>t</i> -τιμή
	εκπαίδευση <i>M</i> (<i>SD</i>)	εκπαίδευση <i>M</i> (<i>SD</i>)	
Χρόνος προσαρμογής	14.21 (11.40)	15.84 (11.49)	.48
Δυσκολίες σε επάγγελμα	1.91 (1.44)	2.04 (1.39)	.40
Δυσκολίες σε σπουδές	1.59 (1.22)	1.45 (1.08)	.53
Δυσκολίες σε οικογένεια	2.00 (1.57)	1.70 (1.20)	1.00
Δυσκολίες σε επικοινωνία	1.59 (1.14)	1.98 (1.30)	1.27
Δυσκολίες σε διασκέδαση	1.73 (1.35)	1.78 (1.24)	.18
Θετικά συναισθήματα	2.77 (.99)	2.79 (.87)	.10
Αρνητικά συναισθήματα	2.61 (1.13)	2.73 (.96)	.49
Ικανοποίηση από ζωή	3.62 (.99)	3.47 (.84)	.72

4.4.3 *Προγραμματισμένος – μη προγραμματισμένος τερματισμός*: Τα αποτελέσματα του *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά στις *αντιλαμβανόμενες συναισθηματικές αντιδράσεις* που βίωσαν οι αθλητές/τριες, με εκείνους/ες που είχαν επιλέξει να προγραμματίσουν τον τερματισμό της καριέρας τους να βιώνουν λιγότερα αρνητικά $t(113) = 4.41, p < .001$, και περισσότερα θετικά συναισθήματα αναφορικά με εκείνους/ες που δεν είχαν έναν προγραμματισμένο τερματισμό $t(113) = 2.03, p < .05$. Στατιστικά σημαντική διαφορά δεν προέκυψε για τις υπόλοιπες εξαρτημένες μεταβλητές της έρευνας.

4.4.4 *Οικειοθελής – μη οικειοθελής τερματισμός*: Αναφορικά με τον οικειοθελή και μη οικειοθελή τερματισμό έγινε *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα τα αποτελέσματα του οποίου φαίνονται στον Πίνακα 4.10. Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές/τριες που είχαν ένα μη οικειοθελή τερματισμό φαίνεται ότι βίωσαν λιγότερα θετικά και περισσότερα αρνητικά συναισθήματα αναφορικά με εκείνους που είχαν έναν οικειοθελή τερματισμό ενώ αναφέρουν μικρότερη ικανοποίηση σημερινής ζωής.

Σε ό,τι αφορά τη δυσκολία στην αλλαγή ταυτότητας, έγινε έλεγχος διασταυρούμενης ταξινόμησης χ^2 και τα αποτελέσματα έδειξαν ότι από τους/τις 89 αθλητές/τριες που δήλωσαν ότι είχαν έναν οικειοθελή τερματισμό οι 56 από αυτούς (62,9%) δεν δυσκολεύτηκαν στην αλλαγή της ταυτότητας. Αντίστοιχα από τους 26 αθλητές που δήλωσαν ότι δεν είχαν έναν οικειοθελή τερματισμό το ποσοστό αυτών που δεν δυσκολεύτηκαν στην αλλαγή της ταυτότητας κυμάνθηκε στο 34,6% ($n=9$) διαφορά που προκύπτει στατιστικά σημαντική, (Pearson $\chi^2 = 7.23$ (df2), $p < .05$).

Πίνακας 4.10 Μέσοι όροι (M), τυπικές αποκλίσεις (SD) και διαφορές (t -τιμές) ανάμεσα σε οικειοθελή και μη οικειοθελή τερματισμό για τις εξαρτημένες μεταβλητές της έρευνας.

Μεταβλητές	Οικειοθελής M (SD)	Μη Οικειοθελής M (SD)	t -τιμή
Χρόνος προσαρμογής	14.27 (9.79)	19.00 (14.65)	1.40
Δυσκολίες σε επάγγελμα	2.07 (1.45)	1.88 (1.18)	0.59
Δυσκολίες σε σπουδές	1.35 (.90)	1.92 (1.55)	1.80
Δυσκολίες σε οικογένεια	1.61 (1.18)	2.23 (1.48)	1.98
Δυσκολίες σε επικοινωνία	1.70 (1.16)	2.58 (1.45)	2.85
Δυσκολίες σε διασκέδαση	1.67 (1.20)	2.08 (1.41)	1.45
Θετικά συναισθήματα	2.96 (.82)	2.28 (.96)	3.51**
Αρνητικά συναισθήματα	2.48 (.91)	3.46 (.90)	4.82***
Ικανοποίηση από ζωή	3.65 (.84)	3.05 (.85)	3.21**

*** $p < .001$, ** $p < .01$

4.4.5 *Αθλητικό επίπεδο*: Προκειμένου για το αθλητικό επίπεδο οι αθλητές χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες (βλ. σελ. 51 του παρόντος) και έγινε μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης για τις διαφορές μεταξύ των ομάδων όπου δεν σημειώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά με καμία από τις εξαρτημένες μεταβλητές της έρευνας. Ακολουθούν αναλυτικά τα αποτελέσματα:

- Χρόνος προσαρμογής: $F(2,78) = 1.25, p \geq .05$.
- Αντιλαμβανόμενες δυσκολίες σε: *επάγγελμα* $F(2,112) = 0.20, p \geq .05$, *σπουδές*: $F(2,111) = 0.07, p \geq .05$, *οικογένεια* $F(2,112) = 1.95, p \geq .05$, *επικοινωνία* $F(2,112) = 0.91, p \geq .05$, *διασκέδαση* $F(2,112) = 1.98, p \geq .05$.
- Αντιλαμβανόμενες συναισθηματικές αντιδράσεις: *θετικά συναισθήματα*: $F(2,112) = 0.41, p \geq .05$, *αρνητικά συναισθήματα*: $F(2,112) = 0.47, p \geq .05$.
- Δυσκολίες στην αλλαγή ταυτότητας: $F(2,111) = 0.17, p \geq .05$.
- Ικανοποίηση από ζωή σήμερα: $F(2,111) = 0.82, p \geq .05$.

4.4.6 *Βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα*: Για τον βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα σήμερα, χρησιμοποιήθηκε t -test για ανεξάρτητα δείγματα μεταξύ αυτών που δήλωσαν ότι δυσκολεύτηκαν ($M = 4.15, SD = .68$) και εκείνων που δήλωσαν ότι δεν δυσκολεύτηκαν στην αλλαγή της ταυτότητας ($M = 3.46, SD = .80$). Πιο συγκεκριμένα, οι αθλητές/τριες που δήλωσαν ότι αντιμετώπισαν δυσκολία στην αλλαγή της ταυτότητας κατά τη διάρκεια της μετάβασής τους προς τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας ήταν εκείνοι που δήλωσαν και μεγαλύτερο βαθμό προσκόλλησης στον αθλητικό ρόλο κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας $t(112) = 4.79, p < .001$.

4.4.7 *Βαθμός ικανοποίησης από την αθλητική καριέρα:* Σε ό,τι αφορά το βαθμό ικανοποίησης από την αθλητική καριέρα, οι αθλητές/τριες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Εκείνους που δήλωσαν ικανοποιημένοι από την αθλητική τους καριέρα, εκείνους που δυσκολεύτηκαν να απαντήσουν και σε εκείνους που δήλωσαν ανικανοποίητοι. Η μονομεταβλητή ανάλυση διακύμανσης έδειξε ότι οι αθλητές/τριες που απάντησαν ότι δεν ήταν ικανοποιημένοι από την αθλητική τους καριέρα, εμφάνισαν στατιστικά σημαντική διαφορά στην ύπαρξη αρνητικών συναισθημάτων $F(2,112) = 9.28, p < .001$ και στη γενική ικανοποίηση από τη ζωή σήμερα $F(2,111) = 8.35, p < .001$, αναφορικά με τους αθλητές/τριες που δήλωσαν ότι είχαν υψηλό βαθμό ικανοποίησης από την αθλητική τους καριέρα.

4.4.8 Άγχος προδιάθεσης:

Προκειμένου να αξιολογηθεί η επίδραση του άγχους προδιάθεσης στη διαδικασία προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, αλλά και στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο άγχους προδιάθεσης (Spielberger et al, 1983; Κάκκος κ.α, 1991). Το δείγμα κατηγοριοποιήθηκε σε αθλητές/τριες με υψηλό ($M \geq 41$) και χαμηλό ($M \leq 40$) άγχος προδιάθεσης αντίστοιχα, ενώ, έγινε έλεγχος *t*-test για ανεξάρτητα δείγματα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές/τριες με υψηλό άγχος προδιάθεσης εμφάνισαν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα κατά τη διαδικασία της προσαρμογής $t(111) = 4.15, p < .05$ και είχαν χαμηλότερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής $t(110) = 3.90, p < .05$. Ταυτόχρονα, οι αθλητές/τριες με χαμηλό άγχος προδιάθεσης δήλωσαν σε ποσοστό 24% ότι συνάντησαν δυσκολίες στην αλλαγή της ταυτότητας, ενώ το αντίστοιχο ποσοστό για τους αθλητές/τριες με υψηλό άγχος προδιάθεσης ήταν 62% σχέση που προκύπτει στατιστικά σημαντική (Pearson $\chi^2 = 16.83, df2, p < .05$). Τέλος, οι αθλητές/τριες με υψηλό άγχος προδιάθεσης χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο προσαρμογής, εμφάνισαν μεγαλύτερη δυσκολία στις σπουδές, στο επάγγελμα, στην οικογένεια, στην επικοινωνία και στην διασκέδαση, ενώ βίωσαν και λιγότερα θετικά συναισθήματα χωρίς όμως, αυτές οι διαφορές να είναι στατιστικά σημαντικές.

Τέλος οι αθλητές/τριες με χαμηλό άγχος προδιάθεσης δήλωσαν σε ποσοστό 64% ότι είχαν έναν προγραμματισμένο τερματισμό, ενώ, για τους/τις αθλητές/τριες με υψηλό άγχος προδιάθεσης το ποσοστό αυτό κυμάνθηκε στο 51%, διαφορά που ωστόσο δεν προκύπτει στατιστικά σημαντική (Pearson $\chi^2 = 1.92 (df1), p \geq .05$).

V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η παρούσα ερευνητική εργασία σκοπό είχε να περιγράψει και να αξιολογήσει τη διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας, τη διαδικασία της προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, αλλά και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής αθλητών/τριών, ατομικών αγωνισμάτων, υψηλού επιπέδου. Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή της παρούσας εργασίας, οι προσπάθειες καταγραφής της ελληνικής πραγματικότητας δεν είναι αρκετές, παρόλο που διεθνώς, τα τελευταία χρόνια, είναι αυξημένο το ενδιαφέρον των ερευνητών αναφορικά με τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Παρά τους περιορισμούς της συγκεκριμένης έρευνας (βλ. σελ. 9 του παρόντος) το εγχείρημα θεωρήθηκε αρκετά σημαντικό δεδομένου ότι το δείγμα της έρευνας αφορά σχεδόν στο σύνολο των Ελλήνων/ίδων αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου. Για τη συγκέντρωση των δεδομένων χορηγήθηκαν ταυτόχρονα τρία αξιόπιστα και έγκυρα ερευνητικά εργαλεία: το Ερωτηματολόγιο «Τερματισμός Αθλητικής Καριέρας» (Alfermann, et al., 2004; Δημούλα & Ψυχουντάκη, 2008), το Ερωτηματολόγιο Άγχους Προδιάθεσης (Spielberger et al., 1983; Κάκκος κ.α., 1991) και η κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας (Crowne & Marlowe, 1960; Ψυχουντάκη κ.α., 1993). Η συζήτηση για τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας βασίζεται στο θεωρητικό μοντέλο της Stambulova (2003), το οποίο απεικονίζεται στη σελ. 32 του παρόντος.

Η αρχική ερευνητική υπόθεση που τέθηκε ήταν ότι το φύλο αναμένεται να επηρεάζει την πορεία προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Με βάση τα αποτελέσματα η υπόθεση μας δεν επιβεβαιώνεται εφόσον από τα αποτελέσματα προκύπτει ότι το φύλο δεν παίζει ρόλο, αφού οι γυναίκες αθλήτριες αντιλαμβάνονται και αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο στη διαδικασία τερματισμού της αθλητικής τους καριέρας, αλλά και στην αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής τους σε σχέση με τους άντρες αθλητές. Ωστόσο, οι Alfermann (2000) και Stambulova (2000) αναφέρουν ότι οι γυναίκες εκφράζουν συχνότερα και περισσότερα αρνητικά συναισθήματα κατά τη διαδικασία προσαρμογής. Η βιβλιογραφία δεν είναι εκτενής όσον αφορά στις διαφορές ανάμεσα σε γυναίκες και άντρες αθλητές/τριες και μάλιστα με το συγκεκριμένο όργανο μέτρησης, ώστε να μπορούμε να κάνουμε ακριβή παραλληλισμό των αποτελεσμάτων.

Στατιστικά σημαντική διαφορά προκύπτει στην ηλικία τερματισμού των αθλητών/τριών, με τις γυναίκες να τερματίζουν τον πρωταθλητισμό νωρίτερα από ό,τι οι άντρες, εύρημα το οποίο συμφωνεί με αντίστοιχες έρευνες οι οποίες αιτιολογούν το αποτέλεσμα αυτό ως στοιχείο ότι οι γυναίκες εγκαταλείπουν νωρίτερα τον αθλητισμό εξαιτίας της επιθυμίας τους για οικογένεια και την απόκτηση παιδιού (Alfermann, 1995; Greendorfer & Blinde, 1985; Hastings, Kurth, & Meyer, 1989). Οι ίδιοι ερευνητές αναφέρουν ότι αυτές οι διαφορές απαντώνται μόνο σε υψηλού επιπέδου αθλητές/τριες. Επίσης, φάνηκε ότι οι γυναίκες εξασφαλίζουν, σε μεγαλύτερο ποσοστό έναν προγραμματισμένο, αλλά όχι και έναν εκούσιο τερματισμό, ενώ παράλληλα, φαίνεται ότι αντιμετωπίζουν σε μεγαλύτερο ποσοστό δυσκολία στην αλλαγή της αθλητικής τους ταυτότητας.

Το προηγούμενο εύρημα συνδέεται άμεσα με την ηλικία και τους λόγους τερματισμού (επιθυμία απόκτησης παιδιού) των αθλητριών. Η βιβλιογραφία μας παρέχει διάφορα αντικρουόμενα αποτελέσματα για τη δυσκολία στην αλλαγή της αθλητικής ταυτότητας ανάμεσα σε άντρες και γυναίκες αθλήτριες επισημαίνοντας ότι οι άντρες φαίνεται να έχουν υψηλότερη αθλητική ταυτότητα από ό,τι οι γυναίκες (Brewer, 1993; Brewer, Van Raalte, & Linder, 1993; Curry & Parr, 1988) σε αντίθεση με τον Chamalidis (1997), ο οποίος βρήκε υψηλότερη αθλητική ταυτότητα στις γυναίκες αθλήτριες παρά στους άντρες. Η αλλαγή του ρόλου πιθανά από αθλήτρια σε μητέρα να είναι πολύ πιο δύσκολη από έναν άντρα αθλητή καθώς διάφορες έρευνες υποστηρίζουν ότι οι άντρες αθλητές είναι πιο πιθανό να παραμείνουν στον αθλητικό χώρο μετά τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας ως μάνατζερς ή προπονητές από ό,τι οι γυναίκες αθλήτριες (Greendorfer & Blinde, 1985; Holz & Friedrich, 1988).

Η δεύτερη ερευνητική υπόθεση ήταν ότι το υψηλό *μορφωτικό επίπεδο* αναμένεται να σχετίζεται με ευκολότερη προσαρμογή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το μορφωτικό επίπεδο δεν επηρεάζει τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής, ωστόσο, σημαντικό είναι το γεγονός ότι αθλητές/τριες με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο (τριτοβάθμια εκπαίδευση) προγραμματίζουν και αποχωρούν οικειοθελώς σε ποσοστό σχεδόν διπλάσιο από αθλητές/τριες με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο (δευτεροβάθμια εκπαίδευση) διαφορά που προκύπτει στατιστικά σημαντική. Το μορφωτικό επίπεδο αποτελεί ένα μη αθλητικό παράγοντα ο οποίος δεν έχει διερευνηθεί αρκετά στη βιβλιογραφία. Ωστόσο, κάποιες έρευνες υποστηρίζουν ότι το υψηλό μορφωτικό επίπεδο συνδέεται με λιγότερες επαγγελματικές δυσκολίες, κάτι που ακούγεται αναμενόμενο εξαιτίας των περισσότερων εναλλακτικών επιλογών στον επαγγελματικό στίβο, αλλά και με θετικότερες συναισθηματικές αντιδράσεις (Cecic Eric, 2003). Ταυτόχρονα από τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι ένα υψηλό μορφωτικό επίπεδο, το οποίο δίνει στον/στην αθλητή/τρια περισσότερες δυνατότητες επαγγελματικής αποκατάστασης, μπορεί να συνδέεται με μικρότερη διάρκεια προσαρμογής και λιγότερες αντιλαμβανόμενες αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις κατά τη διαδικασία μετάβασης και προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή (Κουκουρή, 1992; Wylleman et al., 1993).

Η τρίτη ερευνητική υπόθεση της παρούσας εργασίας ήταν ότι ο *προγραμματισμένος* τερματισμός της αθλητικής καριέρας αναμένεται να σχετίζεται με ευκολότερη προσαρμογή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Η υπόθεση επιβεβαιώνεται αφού τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι αθλητές/τριες που προγραμματίσαν τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας βίωσαν σημαντικά λιγότερα αρνητικά και περισσότερα θετικά συναισθήματα συγκριτικά με τους αθλητές/τριες που δεν προγραμματίσαν τον τερματισμό τους. Επίσης, παρόλο που οι διαφορές δεν εμφανίζονται στατιστικά σημαντικές είχαν μικρότερο χρόνο προσαρμογής, λιγότερες αντιλαμβανόμενες δυσκολίες, μικρότερη δυσκολία στην αλλαγή της *ταυτότητας* και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Τα ευρήματα αυτά είναι όμοια τόσο με τα ευρήματα της Alfermann και των συν.

(2004) όσο και της Stambulova και των συν. (2007) με αθλητές από τη Γαλλία και τη Σουηδία. Επίσης, έρευνες των Sinclair και Orlick (1993), αλλά και των Wylleman και Lavallee (2003) υποστηρίζουν το γεγονός ότι οι αθλητές/τριες οι οποίοι/ες προγραμματίζουν τον τερματισμό της καριέρας τους φαίνεται να είναι πιο έτοιμοι σε γνωστικό επίπεδο και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν λιγότερες δυσκολίες προσαρμογής στη ζωή τους μετά τον πρωταθλητισμό. Κατά συνέπεια, επισημαίνεται για άλλη μια φορά και από την παρούσα ερευνητική εργασία ότι ο προγραμματισμός του τερματισμού της αθλητικής καριέρας είναι ένας σημαντικός παράγοντας που θα επηρεάσει θετικά την προσαρμογή και τη μετέπειτα αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής.

Η τέταρτη ερευνητική υπόθεση ήταν ότι ο *οικειοθελής* τερματισμός της αθλητικής καριέρας αναμένεται να σχετίζεται με ευκολότερη προσαρμογή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Η τέταρτη ερευνητική υπόθεση, επίσης, επιβεβαιώνεται, αφού τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι αθλητές/τριες που είχαν έναν εκούσιο/οικειοθελή τερματισμό βίωσαν σημαντικά περισσότερα θετικά συναισθήματα και λιγότερα αρνητικά, είχαν μικρότερο βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα και είχαν καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Επίσης, είχαν μικρότερο χρόνο προσαρμογής και αντιμετώπισαν λιγότερες αντιλαμβανόμενες δυσκολίες μετά τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας σε σχέση με εκείνους/ες που ακούσια σταμάτησαν παρόλο που οι διαφορές αυτές δεν είναι στατιστικά σημαντικές. Τα παραπάνω ευρήματα είναι όμοια με εκείνα των Alfermann και Gross (1997) σε Γερμανούς αθλητές, όπου ο οικειοθελής τερματισμός βρέθηκε να έχει σημαντικά θετικότερες επιδράσεις τόσο στην προσαρμογή όσο και στη μετέπειτα ζωή των αθλητών/τριών. Παρόμοιες μελέτες συνάδουν με τα παραπάνω αποτελέσματα και υποστηρίζουν ότι ο αντιλαμβανόμενος έλεγχος της απόφασης για τον τερματισμό της αθλητικής σταδιοδρομίας διευκολύνει τη διαδικασία προσαρμογής (Alfermann et al., 2004; Blinde & Stratta 1992; Cecic Erpic, Wylleman, & Zupanec, 2004; Taylor & Ogilvie, 1994, 2001; Webb, Nasco, Riley, & Headrick, 1998). Επιπλέον, ευρήματα των Kleiber και Brock (1992) σε αθλητές υψηλού επιπέδου υποστηρίζουν ότι όταν ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας συμβαίνει όχι εκούσια αλλά εξαιτίας κάποιου τραυματισμού, οι αθλητές/τριες εμφανίζονται με χαμηλή αυτοεκτίμηση στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή.

Η πέμπτη ερευνητική υπόθεση ήταν ότι αθλητές/τριες με μικρότερη *προσκόλληση στην αθλητική ταυτότητα* αναμένεται να έχουν ευκολότερη προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Τα αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την υπόθεση, εφόσον, έδειξαν, ότι οι αθλητές/τριες με υψηλό βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο προσαρμογής, βίωσαν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και εμφάνισαν περισσότερες δυσκολίες στην επικοινωνία σε σχέση με τους/τις αθλητές/τριες που δήλωσαν πιο χαμηλό βαθμό προσκόλλησης. Οι Grove, Lavallee και Gordon (1997), σε μια αναδρομική έρευνα με αθλητές υψηλού επιπέδου παρουσίασαν αποτελέσματα τα οποία υποστήριξαν ότι οι αθλητές με υψηλό βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο προκειμένου να αναλάβουν νέους ρόλους και να

προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα ακόμη και όταν υπήρχαν εναλλακτικές επιλογές στον επαγγελματικό τομέα. Παρόμοια αποτελέσματα, σχετικά με τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων, εμφανίζουν αρκετές έρευνες μερικές εκ των οποίων εμπεριέχουν αθλητές/τριες ολυμπιακού επιπέδου (Baillie, 1993; Lavallee, Gordon & Grove 1996; Schmidt & Schilling, 1997; Sinclair & Orlick, 1993; Werthner & Orlick, 1986). Σε έρευνα του Brewer (1993), ο οποίος επεσήμανε ότι τα άτομα που κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας υιοθετούν έναν αμιγώς αθλητικό ρόλο και κατά συνέπεια έχουν υψηλό βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική τους ταυτότητα, αποδείχτηκε ότι συνήθως, μετά τον τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας συνεχίζουν να σχετίζονται στενά με την αθλητική κοινωνία και δεν διευρύνουν την κοινωνικότητά τους περαιτέρω, κινδυνεύοντας έτσι να υιοθετήσουν στενή κοινωνική ταυτότητα, στενό κύκλο κοινωνικό επαφών και πιθανά χαμηλή αντιλαμβανόμενη ποιότητα ζωής μετά τον τερματισμό της καριέρας τους. Επίσης, αρκετοί ερευνητές αναφέρουν ότι αθλητές με υψηλή ταύτιση στον αθλητικό ρόλο δυσκολεύονται να επενδύσουν σε άλλους ρόλους και δεσμούς έξω από τον αθλητισμό και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για προσαρμογή στη μετά τον αθλητισμό ζωή (Alfermann et al., 2004; Grove et al., 1997; Werthner & Orlick, 1986). Ο βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα πριν τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας παρουσιάζεται αρκετά υψηλός αποτέλεσμα που απαντάται και σε αρκετές άλλες έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία (Brewer, Van Raalte & Linder, 1993; Hale & Waalkes, 1994). Ο βαθμός προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα σήμερα εμφανίζεται, επίσης, αρκετά υψηλός, πάνω από τον μέσο όρο. Ωστόσο, είναι αρκετά χαμηλότερος από τον βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα κατά τη διάρκεια της αθλητικής καριέρας, εύρημα το οποίο έρχεται σε συμφωνία με τα ευρήματα άλλων ερευνών οι οποίες υποστηρίζουν ότι οι αθλητές/τριες, αν και διατηρούν υψηλό βαθμό προσκόλλησης στην αθλητική ταυτότητα, μετά το πέρας της αθλητικής τους σταδιοδρομίας τείνουν να απομακρύνονται από τον ενεργό ρόλο του αθλητή (Kerr & Dacyshyn, 2000; Lally, 2007).

Τέλος η έκτη ερευνητική υπόθεση της παρούσας εργασίας ήταν ότι η *υποστήριξη (οικονομική και ψυχολογική)* αναμένεται να επηρεάσει την πορεία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα δέχτηκαν οικονομική υποστήριξη πρωτίστως από τους γονείς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η οικονομική υποστήριξη από τους γονείς συνδέεται αρνητικά με τη διαδικασία της προσαρμογής εφόσον οι αθλητές/τριες που δέχτηκαν οικονομική υποστήριξη φαίνεται ότι αντιμετώπισαν δυσκολίες στο επάγγελμα, στην επικοινωνία και εμφάνισαν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα. Η οικονομική στήριξη από τους συγγενείς, τους φίλους, τους αθλητικούς οργανισμούς και τους χρηματοδότες ήταν μηδαμινή και δεν φαίνεται να παίζει κανένα ρόλο στη διαδικασία της προσαρμογής αλλά και της αντιλαμβανόμενης ποιότητας σημερινής ζωής. Τα προηγούμενα ευρήματα έρχονται σε αντίθεση με αποτελέσματα άλλων ερευνών όπου υποστηρίζουν ότι η υποστήριξη που απαντάται με τη μορφή τόσο της οικονομικής όσο και της ψυχολογικής υποστήριξης αναφέρεται ως σημαντικός παράγοντας για την καλύτερη και ευκολότερη προσαρμογή (Baillie, 1993; Mihovilovic, 1968; Sinclair & Orlick, 1993; Werthner & Orlick, 1986). Μια πιθανή ερμηνεία για τα

αποτελέσματα της παρούσας εργασίας θα μπορούσε να είναι ότι λιγότεροι από τους μισούς αθλητές/τριες του δείγματος στράφηκαν προς κάποια πηγή προκειμένου να υποστηριχτούν οικονομικά και, κατά συνέπεια, αυτοί που ζήτησαν οικονομική βοήθεια πιθανά να βίωσαν ως προσωπική «αποτυχία» το γεγονός ότι μετά από τόσα χρόνια αθλητικής καριέρας δεν είναι οικονομικά ανεξάρτητοι. Ακόμη και στην ιεράρχηση των λόγων για τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας, οι οικονομικοί λόγοι είναι από τους λιγότερο σημαντικούς γεγονός που δικαιολογείται εφόσον πρόκειται για επαγγελματίες αθλητές υψηλού επιπέδου, οι οποίοι είχαν οικονομικές απολαβές κατά τη διάρκεια της αθλητικής τους καριέρας αλλά και επαγγελματική αποκατάσταση λόγω των αθλητικών επιτυχιών τους.

Ταυτόχρονα φαίνεται ξεκάθαρα ότι και στον τομέα της ψυχολογίας οι αθλητές/τριες του δείγματος δεν έλαβαν σημαντική βοήθεια από άλλες πηγές πλην των γονέων και του/της συντρόφου/συζύγου. Ωστόσο, η ψυχολογική υποστήριξη φαίνεται να σχετίζεται θετικά με τη διαδικασία προσαρμογής εφόσον οι αθλητές/τριες που την δέχτηκαν είχαν καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής και μικρότερο χρόνο προσαρμογής. Αξιοσημείωτο είναι ότι το γεγονός ότι οι αθλητικοί οργανισμοί, οι χρηματοδότες, ο αθλητικός ψυχολόγος και ο προπονητής δεν φαίνεται να ενέργησαν ως πηγή τόσο οικονομικής όσο και ψυχολογικής υποστήριξης, αντίστοιχα, γεγονός που αποδεικνύει την απουσία ενός ολοκληρωμένου προγράμματος υποστήριξης των αθλητών/τριών κατά τη μετάβαση και την προσαρμογή τους στην εκτός πρωταθλητισμού ζωή. Αποτέλεσμα που καταδεικνύει για μια ακόμη φορά την ανάγκη ενημέρωσης, δημιουργίας και εφαρμογής ενός προγράμματος ψυχολογικής προετοιμασίας που θα περιλαμβάνει και την προετοιμασία των αθλητών/τριών για την αποχώρηση τους από την ενεργό δράση. Διάφοροι ερευνητές τονίζουν την ανάγκη προετοιμασίας και ψυχολογικής υποστήριξης των αθλητών που οδεύουν προς το τέλος της καριέρας τους, αναφέρουν ότι οι ομοσπονδίες πρέπει να παρέχουν ψυχολογική υποστήριξη η οποία να προετοιμάζει τους/τις αθλητές/τριες για τον τερματισμό της καριέρας τους όταν ακόμη είναι εν ενεργεία (Stambulova, 2005; Thomas & Ermler, 1988; Ψυχουντάκη, 2006). Για παράδειγμα, το Ολυμπιακό Αθλητικό Κέντρο του Καναδά το 1985 ξεκίνησε να εφαρμόζει ολοκληρωμένα ψυχολογικά προγράμματα που αφορούσαν στον τερματισμό της καριέρας των αθλητών/τριών της χώρας. Σύμφωνα με τους Anderson και Morris (2000), αντίστοιχα προγράμματα που έκαναν και εκπαίδευση επαγγελματικού προσανατολισμού στους/στις αθλητές/τριες δημιουργήθηκαν στην Αμερική, στη Νότιο Αφρική και στην Αυστραλία. Επίσης, στους Ολυμπιακούς αγώνες του Λονδίνου το 2012 υπήρχε γραφείο προκειμένου να ενημερώνονται οι αθλητές για την εξέλιξη και τον καλύτερο προγραμματισμό της ζωής τους μετά τον πρωταθλητισμό.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε ήταν αν το *αθλητικό επίπεδο* επηρεάζει την πορεία προσαρμογής στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Δεν βρέθηκαν διαφορές ως προς τη διαδικασία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής που να οφείλονται στο αθλητικό επίπεδο. Αυτό πιθανά να σημαίνει ότι η διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας δεν φαίνεται να είναι ευκολότερη ή

δυσκολότερη ή να εξαρτάται από τις επιτυχίες που έχει ένας αθλητής στην καριέρα του, αλλά από τον τρόπο που βιώνει τις συνθήκες οι οποίες διέπουν αυτή τη διαδικασία και από το πώς τις διαχειρίζεται με βάση στοιχεία τόσο της προσωπικότητάς του όσο και της υποστήριξης που έχει. Ωστόσο, από τους/τις αθλητές/τριες που ανήκαν στο υψηλό επίπεδο το 30,6% δήλωσε ότι δυσκολεύτηκε να αλλάξει «ταυτότητα», ενώ από τους αθλητές που ανήκαν στο διεθνές και στο εθνικό επίπεδο το ποσοστό αυτό κυμάνθηκε στο 34,7% αντίστοιχα, χωρίς η διαφορά αυτή να είναι στατιστικά σημαντική.

Το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε στον *βαθμό ικανοποίησης* από την αθλητική καριέρα και κατά πόσο αυτός επηρεάζει την πορεία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Με τα 2/3 του δείγματος να δηλώνουν απόλυτα ικανοποιημένοι/ες από την αθλητικής τους καριέρα και με το 52% να δηλώνει ότι αισθάνεται ότι τερμάτισε την καριέρα του την κατάλληλη στιγμή, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλητές/τριες που δεν δήλωσαν ικανοποιημένοι από την αθλητική τους καριέρα εμφάνισαν περισσότερα αρνητικά συναισθήματα και μικρότερη ικανοποίηση από τη ζωή σήμερα αναφορικά με τους αθλητές/τριες που απάντησαν ικανοποιημένοι από την καριέρα τους. Αποτελέσματα τα οποία είναι παρόμοια με εκείνα των Bussmann και Alfermann (1994), οι οποίοι αναφέρουν ότι όσο πιο επιτυχημένος αισθάνεται ο/η αθλητής/τρια στην αθλητική του καριέρα τόσο περισσότερα θετικά συναισθήματα βιώνει λόγω της αυξημένης αυτοεκτίμησης του, αλλά και τόσο μικρότερο χρόνο προσαρμογής χρειάζεται προκειμένου να εναρμονιστεί με τη νέα πραγματικότητα.

Το τρίτο ερευνητικό ερώτημα ήταν ποιες *στρατηγικές αντιμετώπισης* κατά την πορεία μετάβασης στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή αναμένεται να οδηγήσουν σε ευκολότερη προσαρμογή και σε καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Η αποδοχή του γεγονότος του τερματισμού της αθλητικής καριέρας φαίνεται να λειτουργεί καλύτερα από τις υπόλοιπες στρατηγικές αφού οι αθλητές/τριες που την χρησιμοποίησαν περισσότερο δεν αντιμετώπισαν σημαντικές δυσκολίες κατά τη μετάβαση με αποτέλεσμα να χρειαστούν μικρότερο χρονικό διάστημα προκειμένου να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα, ήταν σε καλύτερη συναισθηματική κατάσταση την περίοδο της μετάβασης και νιώθουν καλύτερα σήμερα. Στον αντίποδα, οι αθλητές/τριες, που δεν δέχονταν γνωστικά το γεγονός του τερματισμού της καριέρας τους, αντιμετώπισαν δυσκολίες μετάβασης, χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο προσαρμογής, είχαν αρνητικά συναισθήματα και βιώνουν μικρότερη ικανοποίηση από τη σημερινή ζωή. Το προηγούμενο εύρημα έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα των Sinclair και Orlick (1993), οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η πιο ενδεδειγμένη στρατηγική είναι να βρει ο αθλητής τρόπους για να είναι απασχολημένος με άλλα ενδιαφέροντα, να συνεχίζει να γυμνάζεται και να βρει καινούριους στόχους ζωής.

Ωστόσο, το εύρημα αυτό ερμηνεύεται με βάση τη θεωρία της Kubler Ross (1969) για τα στάδια πένθους, όπου υποστηρίζεται η άποψη ότι το άτομο ξεπερνάει την απώλεια - τη δεδομένη στιγμή ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας βιώνεται ως μια απώλεια - όταν φτάνει στο τελευταίο στάδιο, στην αποδοχή του γεγονότος, τόσο γνωστικά όσο και συναισθηματικά.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι ενώ οι στρατηγικές που οι αθλητές/τριες δήλωσαν ότι χρησιμοποιήθηκαν λιγότερο ήταν οι στρατηγικές «*χρησιμοποίησα το αλκοόλ ή άλλες ουσίες για να νιώσω καλύτερα*» και «*εγκατέλειψα την προσπάθεια να αντιμετωπίσω την κατάσταση*». Ωστόσο, δεν είναι λίγες οι έρευνες που υποστηρίζουν ότι αρκετοί αθλητές στρέφονται στο αλκοόλ προκειμένου να αντιμετωπίσουν το οδυνηρό γεγονός του τερματισμού της καριέρας τους (Koukouris, 1991b; Mihovilovic, 1968). Θα πρέπει, ωστόσο, να επισημανθεί για ακόμη μια φορά ότι πρόκειται για μια αναδρομική έρευνα όπου σημαντικό ρόλο μπορεί να διαδραματίζει η γνωστική επεξεργασία των συμμετεχόντων και η διαφορετική αντίληψη των πραγμάτων (ωραιοποίηση των καταστάσεων) λόγω του χρονικού διαστήματος που μεσολάβησε.

Τέλος, το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα αφορούσε στο *άγχος προδιάθεσης* και στο κατά πόσο αυτό επηρεάζει την πορεία προσαρμογής και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι αθλητές/τριες με χαμηλό άγχος προδιάθεσης έχουν καλύτερη προσαρμογή, αφού χρειάζονται μικρότερο χρόνο προσαρμογής, αντιμετωπίζουν λιγότερες δυσκολίες, βιώνουν περισσότερα θετικά και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, και αντιμετωπίζουν μικρότερες δυσκολίες στην αλλαγή της ταυτότητας. Επιπλέον έχουν και έχουν καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής. Τα προηγούμενα ευρήματα μπορούν να συνδυαστούν επίσης με το γεγονός ότι από τους/τις αθλητές/τριες με χαμηλό άγχος προδιάθεσης, πολύ μεγάλο ποσοστό δήλωσε ότι είχε έναν προγραμματισμένο τερματισμό σε σχέση με τους/τις αθλητές/τριες με υψηλό άγχος προδιάθεσης. Από προηγούμενα ευρήματα γνωρίζουμε ότι ο προγραμματισμένος τερματισμός συνδέεται με καλύτερη προσαρμογή και καλύτερη αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής.

Ταυτόχρονα, με βάση τους ορισμούς των Krohne (1975), Krohne και Hock (1994), καθώς, επίσης, και των Fisseni (1996) και Patsiaouras (1999) όπου το άγχος ορίζεται ως μια μορφή εγωκεντρισμού που χαρακτηρίζεται από αυτοπαρατήρηση, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού, καθώς, επίσης, και το αποτέλεσμα της ασυμφωνίας μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού συστήματος αξιών μπορούμε να κατανοήσουμε και να ερμηνεύσουμε το προηγούμενο εύρημα. Άτομα με υψηλό άγχος προδιάθεσης πιθανά χαρακτηρίζονται από υψηλό εγωκεντρισμό, αμφιβολίες και υποτίμηση του εαυτού και κατά, συνέπεια, βιώνουν περισσότερο οδυνηρά αλλαγές και μεταβάσεις στη ζωή τους από ότι άτομα με χαμηλό άγχος προδιάθεσης. Διαφαίνεται κατά συνέπεια, ότι τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας και η ιδιαίτερη φύση του κάθε ατόμου σε συνδυασμό με τις εξωτερικές συνθήκες οδηγούν σε συγκεκριμένου τύπου συμπεριφορές στα διάφορα γεγονότα και στις διάφορες αλλαγές στη ζωή του/της. Ο Spielberg (1971) υποστηρίζει ότι, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά προδιάθεσης, το άτομο τείνει να αντιδρά με διαφορετικό τρόπο στις διάφορες καταστάσεις της ζωής του. Συνεπώς, αθλητές/τριες με υψηλό άγχος προδιάθεσης πιθανά να αντιδρούν με αισθήματα αγωνίας, ανησυχίας, και νευρικότητας στον επικείμενο τερματισμό της αθλητικής τους καριέρας και στη μετάβασή τους στα νέα δεδομένα ζωής.

VI. ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Η παρούσα εργασία σχεδιάστηκε για να περιγράψει και να αξιολογήσει τη διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας όσον αφορά στην προσαρμογή στη μετά τον πρωταθλητισμό ζωή, αλλά και την αντιλαμβανόμενη ποιότητα σημερινής ζωής Ελλήνων αθλητών/τριών υψηλού επιπέδου ατομικών αγωνισμάτων. Με βάση το θεωρητικό μοντέλο της Stambulova (2003), προκειμένου να περιγραφεί ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας πρέπει να λαμβάνονται υπόψη γεγονότα που είχαν συμβεί πριν τον τερματισμό (προγενέστερα), τη διαδικασία της μετάβασης, αλλά και τα γεγονότα που αφορούν στη ζωή μετά τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας. Όπως προκύπτει και από τα αποτελέσματα της παρούσας εργασίας ο *προγραμματισμένος*, ο *οικειοθελής* τερματισμός της αθλητικής καριέρας, ο μικρός *βαθμός προσκόλλησης* στην αθλητική ταυτότητα κατά τη διάρκεια της καριέρας, η ικανοποίηση από την αθλητική καριέρα, η αποδοχή του γεγονότος του τερματισμού, η ψυχολογική υποστήριξη όπως, επίσης, και το χαμηλό άγχος προδιάθεσης φαίνεται να βοηθούν, ώστε ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας να γίνει ευκολότερα, ταχύτερα, με θετικότερες συναισθηματικές αντιδράσεις αλλά και η ικανοποίηση από τη ζωή αργότερα, έξω από τον πρωταθλητισμό, να είναι μεγαλύτερη και συμφωνεί με ευρήματα άλλων ερευνών (Alfermann, 2000; Blinde & Stratta, 1992; Cecic-Erpic, 2003; Crook, & Robertson, 1991; Gordon, 1995; Greendorfer, 1986). Σε αντίθεση, το φύλο, το μορφωτικό επίπεδο, το αθλητικό επίπεδο, αλλά και η οικονομική υποστήριξη δεν φαίνεται να διαδραματίζουν κάποιο ρόλο στη διαδικασία της προσαρμογής και της αντιλαμβανόμενης ποιότητας σημερινής ζωής.

Για τους περισσότερους συμμετέχοντες, στην παρούσα έρευνα, φαίνεται ότι ο τερματισμός της αθλητικής τους καριέρας αποτέλεσε περισσότερο μια «κοινωνική αναγέννηση» παρά μια «κρίση», εύρημα που προσεγγίζει περισσότερο τα αποτελέσματα από τις έρευνες των Blinde και Greendorfer (1985), Coakley (1983), Greendorfer και Blinde (1985), Wylleman et al. (1993). Ωστόσο, θα πρέπει να σημειωθεί ότι το προηγούμενο αποτέλεσμα είναι πιθανό να οφείλεται στο γεγονός ότι παραπάνω από το μισό δείγμα είχε προγραμματίσει να αποχωρήσει από την ενεργό δράση και η αποχώρηση αυτή έγινε οικειοθελώς και όχι βίαια, για λόγους κυρίως αθλητικούς (μειωμένη απόδοση, ηλικιακό όριο), όπως, επίσης και όχι για λόγους «ανωτέρας βίας» (τραυματισμοί κ.τ.λ.). Επιπλέον, οι περισσότεροι/ες αθλητές/τριες του δείγματος είχαν εναλλακτικές επαγγελματικές επιλογές, αλλά και οικονομικές προοπτικές λόγω των αθλητικών τους επιτυχιών και, κατά συνέπεια, φαίνεται να βίωσαν την ολοκλήρωση ενός κύκλου (αθλητικών επιτυχιών) και να προγραμματίζαν τη μετάβαση σε κάποια νέα δεδομένα ζωής. Σύμφωνα με τους Torregrosa, Boixados, Valiente και Cruz (2004), ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας μπορεί να σημαίνει επαναπροσδιορισμό ρόλων και στόχων κάτω από άλλες προοπτικές.

Ωστόσο, παρά το γεγονός ότι για τους/τις αθλητές/τριες της παρούσας εργασίας η ζωή μετά τον πρωταθλητισμό φαίνεται να είναι εξίσου καλή ή και σε κάποιες πτυχές καλύτερη από ό,τι όταν ήταν εν ενεργεία αθλητές, η *μετάβαση* στη νέα πραγματικότητα φαίνεται να ήταν μια χρονοβόρα και δύσκολη

συναισθηματικά διαδικασία, εφόσον, ο χρόνος που χρειάστηκαν οι αθλητές/τριες προκειμένου να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα – μέσος όρος δεκαπέντε μήνες - ήταν αρκετά υψηλότερος από άλλες έρευνες (Blinde & Greendorfer, 1985; Coakley, 1983; Hill & Lowe, 1974a; Mihovilovic, 1968; Ogilvie & Howe, 1986; Svoboda & Vanek, 1982; Wylleman et al., 1993). Το προηγούμενο εύρημα ενισχύεται και από το γεγονός ότι οι αθλητές/τριες του δείγματος δήλωσαν σε μεγάλο ποσοστό, πάνω από τα 2/3, ότι «είχαν την αίσθηση ότι έπρεπε να κάνουν μια καινούρια αρχή», ωστόσο, δεν ήταν μια απλή διαδικασία. Οι απόψεις των Stambulova (2003) και McPherson (1984), που υποστηρίζουν ότι ο τερματισμός της αθλητικής σταδιοδρομίας είναι μια μεταβατική διαδικασία και μια εξελικτική σύγκρουση ανάμεσα σε αυτό που μέχρι τώρα είχε συνηθίσει να είναι ο αθλητής/τρια και σε αυτό που πρέπει ή που θέλει να γίνει, φαίνεται να βρίσκουν εφαρμογή στα προηγούμενα ευρήματα.

Υπό αυτό το πρίσμα, είναι σαφές ότι τόσο τα γεροντολογικά όσο και τα θανατολογικά μοντέλα δεν μπορούν να ερμηνεύσουν πλήρως και να περιγράψουν τη διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας παρά μόνο μέρη αυτής. Όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας (α) οι πρώην αθλητές/τριες κατά κανόνα συνεχίζουν επαγγελματικά με κάποια άλλη ενασχόληση και (β) πολλές φορές ο τερματισμός της αθλητικής καριέρας δεν αποτελεί αρνητικό γεγονός στη ζωή των ατόμων. Κατά συνέπεια, η θεωρία της δράσης από το γεροντολογικό μοντέλο, η οποία υποστηρίζει ότι τα άτομα είναι σε μια διαρκή προσπάθεια να παραμείνουν σε μια ισορροπία, καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους και εάν η καριέρα που είχαν ακολουθήσει ήταν επιτυχής, τότε οι ρόλοι που χάνονται εξαιτίας της απόσυρσης θα αντικατασταθούν από καινούριους αντίστοιχους, φαίνεται να βρίσκει εφαρμογή. Αντίθετα, η θεωρία της συνέχειας και η θεωρία της αποδέσμευσης από την κοινωνική γεροντολογία δεν φαίνεται ότι μπορούν να βρουν εφαρμογή στην ερμηνεία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας, καθώς, στηρίζονται αρκετά στον παράγοντα ηλικία, κάτι όμως που δεν ισχύει για τους αθλητές/τριες καθώς η βιολογική τους ηλικία κατά την απόσυρση τους από την ενεργό δράση είναι ακόμη αρκετά μικρή.

Η αποδοχή του γεγονότος του τερματισμού της καριέρας φαίνεται ότι λειτούργησε καλύτερα από άλλες στρατηγικές, προκειμένου οι αθλητές/τριες να πάρουν απόφαση ότι έπρεπε να εγκαταλείψουν την ενεργό δράση και να τοποθετήσουν νέους στόχους, ρόλους και σχέδια για το μέλλον. Το θανατολογικό μοντέλο και, πιο συγκεκριμένα, η θεωρία της Kubler-Ross (1969) φαίνεται να βρίσκει εφαρμογή στο προηγούμενο εύρημα, από την άλλη μεριά, ωστόσο, η θεωρία της κοινωνικής αντίληψης όπου παρομοιάζει τον/την αθλητή/τρια με κάποιον/α ασθενή δεν μπορεί να λειτουργήσει ερμηνευτικά στη διαδικασία του τερματισμού της αθλητικής καριέρας.

Σύμφωνα με το μοντέλο μεταβάσεων πάνω στο οποίο έχει στηριχτεί και η Stambulova (2003), ο τερματισμός της αθλητικής της αθλητικής καριέρας δεν αποτελεί μεμονωμένο γεγονός, αλλά συνδυασμό γεγονότων - εσωτερικών και εξωτερικών, προγενέστερων και μεταγενέστερων - τα οποία λαμβάνονται υπόψη, συνυπολογίζονται και αποτιμώνται προκειμένου για την περιγραφή και την αξιολόγησή του. Σημαντικό ρόλο παίζει η προσαρμογή σε κάθε μετάβαση. Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλές φορές μπορεί το τελικό αποτέλεσμα να είναι επιτυχές

(επιτυχημένη καριέρα, οικογένεια, κοινωνική ζωή μετά τον πρωταθλητισμό), ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει ότι η μετάβαση αυτή έγινε χωρίς ιδιαίτερο κόστος ψυχικό, σωματικό και συναισθηματικό.

Εν κατακλείδι, το θέμα του τερματισμού της αθλητικής καριέρας φαίνεται να είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο στη ζωή των αθλητών και η βαθύτερη κατανόησή του δημιουργεί ένα ευρύ πεδίο για πρακτικές εφαρμογές από τους ειδικούς της αθλητικής ψυχολογίας. Διάφορα προγράμματα και παρεμβάσεις έχουν δημιουργηθεί προκειμένου να βοηθήσουν τους/τις αθλητές/τριες να προετοιμαστούν για να αντιμετωπίσουν την έξοδό τους από τον αθλητισμό (Ψυχουντάκη, 2005, 2006). Με τα υπάρχοντα θεωρητικά μοντέλα οι αθλητικοί ψυχολόγοι μπορούν να διερευνήσουν και να εργαστούν πάνω στις μεταβάσεις και τα στάδια που διέρχεται ο/η αθλητής/τρια προκειμένου να τερματίσει την καριέρα του/της.

Για μελλοντική έρευνα προτείνονται τα εξής:

- Να δημιουργηθούν ψυχομετρικά εργαλεία προκειμένου να καταγραφούν και να αξιολογηθούν οι απόψεις και οι στάσεις των «σημαντικών άλλων» (π.χ. προπονητές, γονείς) για το πώς αντιμετωπίζουν τον τερματισμό της αθλητικής καριέρας των αθλητών/τριων τους.
- Να γίνει εξέταση με άλλα ψυχολογικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (π.χ. αυτοπεποίθηση/αυτοεκτίμηση)
- Να γίνει έρευνα σε Έλληνες αθλητές/τριες, υψηλού επιπέδου ομαδικών αγωνισμάτων

VII. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Alfermann, D. (1995). Career transitions of elite athletes: Drop-out and retirement. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of the 9th European Congress on Sport Psychology* (pp. 828-832). Brussels: European Federation of Sports Psychology.
- Alfermann, D. (2000). Causes and transition of sport career termination. In D. Lavallee & P. Wyllemann (Eds.), *Career transitions in sport: International Perspectives* (pp. 45-48). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Alfermann, D., & Gross, A. (1997). Coping with career termination: it all depends on freedom of choice. In R. Lidor, & M. Bar-Eli (Eds.), *Proceedings of the ninth world congress on sport psychology* (pp. 65-67). Netanya: Wingate Institute for Physical Education and Sport.
- 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. (1984). *Career problems and retirement among elite athletes: The female tennis professional*. Paper presented at the annual meeting of the Olympic Scientific Congree, Eugene, OR, USA.
- Allison, M.T., & Meyer, C. (1988). Career problems and retirement among elite athletes. The female tennis professional. *Sociology of Sport Journal*, 5, 212-222.
- Anderson, D., & Morris, T. (2000). Athlete lifestyle programs. In D. Lavallee, & Wylleman, P. (Eds), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 59-80). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Antshel, K.M. (1995). *The effect of time of season on the athletic identity in collegiate swimmers*. Unpublished master's thesis, University of North Carolina, Chapel Hill.
- Atchley, R.C. (1991). *Social forces and aging: An introduction to social gerontology*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Baillie, P.F., & Danish, S.J. (1992). Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 21, 77-98.
- Baillie, P.F. (1993). Understanding retirement from sports: Therapeutic ideas for helping athletes transition. *The Counselling Psychologist*, 21, 399-410.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unify theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Blann, F.W. (1992). Coache's role in player development. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*, 7, 62-76.
- Blann, F.W., & Zaichkowsky, L. (1989). *National Hockey League and Major League Baseball Players- post-sport career transition surveys*. Final report prepared for the National Hockey League Players Association, USA.
- Blinde, E.M., & Greendorfer, S.L. (1985). A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review of the Sociology of Sport*, 20, 87-94.

- Blinde, E.M., & Stratta, T.M. (1992). The sport career death of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exists. *Journal of Sport Behavior*, 15, 3-20.
- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Brewer, B.W. (1993). Self-identity and specific vulnerability to depressed mood. *Journal of Personality*, 61, 343-363.
- Brewer, B.W., Van Raalte, J.C., & Linder, D.E. (1993). Athletic identity: Hercule's muscles or Achille's heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
- Bruning, N.S., & Frew, D.R. (1987). Effects of exercise, relaxation and management skills of psychological stress indicators: A field experiment. *Journal of Applied Psychology*, 72, 515-521
- Bussman, G., & Aftermann, D. (1994). Drop-out and the female athlete: A study with track-and-field athletes. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (pp. 89-128). Frankfurt: Lang.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretical based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cecic-Erpic, S. (2003). Sport career transition phase: an entity or a sum of subphases? In R. Stelter (Ed.), *New approaches to exercise and sport psychology. 9th European Congress of Sport Psychology* (pp. 295-299). Collection of articles CD-ROM. Copenhagen: FEPSAC.
- Cecic-Erpic, S., Wylleman, P., & Zupancic, M. (2004). The effects of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
- Chamalidis, P. (1995). Career transition of male champions. In R. Vanfranchem-Raway & Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of the 9th European Congress of Sport Psychology* (pp. 841-848). Brussels: European Federation of Sports Psychology.
- Chamalidis, P. (1997). Identity conflicts during and after retirement from top-level sports. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Proceedings of the IX World Congress of Sport Psychology* (pp. 191-193) Netanya, Israel: International Society of Sport Psychology.
- Charner, I., & Schlossberg, N.K. (1986, June). Variations by theme: The life transitions of clerical workers. *The Vocational Guidance Quarterly*, 212-224.
- Coackley, J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth. *Quest*, 35, 1-11.
- Cole, M., & Cole, R.S. (2002). *Η ανάπτυξη των παιδιών*. Αθήνα: Τυποθήτω-Δαρδανός.
- Cox, R.H. (2004). *Αθλητική ψυχολογία: Έννοιες και εφαρμογές*. Αθήνα: Παρισιάνου
- Crook, J.M., & Robertson, S.E. (1991). Transitions out of elite sport. *International Journal of Sport Psychology*, 22, 115-127.
- Crowne, D.P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349-354.

- Cummings, E., Dean, L.R., Newell, D.S., & McCaffrey, J. (1960). Disengagement: A Tentative theory of aging. *Sociometry*, 23, 23-25.
- Curry, T.J., & Parr, R. (1988). Comparing commitment to sport and religion at a Christian college. *Sociology of Sport Journal*, 5, 369-377.
- Curry, T.J., & Weiss, O. (1989). Sport identity and motivation for sport participation: A comparison between American college athletes and Australian student sport club members. *Sociology of Sport Journal*, 6, 257-268.
- Curtis, J., & Ennis, R. (1988). Negative consequences of leaving competitive sport? Comparative findings for former elite-level hockey players. *Sociology of Sport Journal*, 5, 87-106.
- Deiters, J.A. (1996). *Social psychological correlates of sport commitment and anticipated retirement difficulty among college athletes*. Unpublished Master Thesis. University of Northern Colorado, Greeley.
- Dimoula, F., Torregrosa, M., Psychountaki, M., & Gonzalez Fernandez, M.D. (in press). Retiring from Elite Sports in Greece and Spain. *The Spanish Journal of Psychology*.
- Δημούλα, Φ., & Ψυχουντάκη, Μ. (2008). Προκαταρκτική μελέτη του τερματισμού της αθλητικής σταδιοδρομίας σε ελληνικό πληθυσμό. Αδημοσίευτη εργασία, Πρόγραμμα Ψυχολογίας Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Emrich, E., Altmeyer, L., & Papathanasiou, V. (1994). Career counseling in an Olympic center-a German experience. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sport* (pp. 199-235). Frankfurt: Lang.
- Euler, H.A. (1983). Lerntheoretische Ansätze. In: H. Euler & H. Mandl (Eds), *Emotionspsychologie* (pp 62-72). München: Urban & Schwarzenberg Verlag.
- FEPSAC (1999). *Position Statement «Sport Career Termination»*. Lund, Sweden: European Federation of Sport Psychology (FEPSAC).
- Fernandez, A., Stephan, Y., & Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports Career termination: Development of the Athlete's Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7, 407-421.
- Fisseni, H.J. (1996). *Persönlichkeitspsychologie. Ein Theorienüberblick*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Good, A.J., Brewer, B.W., Petitpas, A.J., Van Raalte, J.L., & Mahar, M.T. (1993). Athletic identity, identity foreclosure, and college sport participation. *Academic Athletic Journal*, 8, 1-12.
- Gorbett, F.J. (1985). Psycho-social adjustment of athletes to retirement. In L.K. Bunker, R.I. Rotella, & A. Reilly (Eds.), *Sport Psychology: Psychological consideration in maximizing sport performance* (pp. 288-294). Ithaca, NY: Movement Publications.
- Gordon, S. (1995). Career transitions in competitive sport. In T. Morris & J. Summers (Eds.), *Sport psychology: Theory applications and issues* (pp. 474-501). Brisbane: Jacaranda Wiley.
- Greendorfer, S.L. (1986). *Life after athletics*. Paper presented at the 10th Session of the United States Olympic Academy, Colorado Springs.
- Greendorfer, S.L., & Blinde, E.M. (1985). Retirement from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations. *Society of Sport Journal*, 2, 69-80.

- Grove, J.R., Lavallee, D., & Gordon, S. (1997). Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of applied Sport Psychology*, 9, 191-203.
- Haerle, R.K. (1975). Career patterns and career contingencies of professional baseball players: An occupational analysis. In D. W. Ball & J. W. Loy (Eds.), *Sport and social order* (pp. 461-519). Reading, MA: Addison-Wesley
- Hale, B.D., James, B., Stambulova, N., & Collins, D. (1999). A cross-cultural analysis of the dimensions of the Athletic Identity Measurement Scale: A Herculean undertaking. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 83-100.
- Hale, B.D., & Waalkes, D. (1994). Athletic identity, gender, self esteem, academic importance, and drug use: A further validation of the AIMS (Abstract). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16 (Suppl.), S62.
- Harter, S. (1982). Effectance motivation reconsidered: Towards a developmental model. *Human Development*, 21, 34-64.
- Hastings, D.W., Kurth, S.B., & Meyer, J. (1989). Competitive swimming careers through the life course. *Sociology of Sport Journal*, 6, 278-284.
- Havighurst, R.J., & Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans, Green.
- Hawkins, K., & Blann, F.W. (1993). *Athlete/coach career development and transition*. Canberra: Australian Sport Commission.
- Hill, P., & Lowe, B. (1974a). *The inevitable metathesis of the retirement athlete*. Paper presented at the annual meeting of the Eastern District Association of the American Alliance on Health, Physical Education, Recreation, and Dance, New York.
- Hill, P., & Lowe, B. (1974b). The inevitable metathesis of the retirement athlete. *International Review of Sport Sociology*, 4, 5-29.
- Holz, P., & Friedrich, E. (Eds.) (1988). *Spitzensportlerinnen und Spitzensportler der Bundesrepublik Deutschland 1986/87* (Elite athletes of the Federal Republic of Germany 1986/87). Frankfurt: Stiftung Deutsche Sporthilfe.
- Θεοδωράκης, Γ., Γούδας, Μ., & Παπαϊωάννου, Α. (2001). *Ψυχολογική υπεροχή στον αθλητισμό*. Θεσσαλονίκη. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.
- Izard, C.E., Buechler, S. (1980). Aspects of consciousness and personality in terms of differential emotions theory. In: R. Plutchik & H. Kellermann (Eds), *Emotion: Theory, research, and experience. Theories of emotion* (Vol 1, pp 165-187). London: Academic Press.
- Κάκκος, Β., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1991). Ψυχομετρικές αναλογίες της κλίμακας άγχους προδιάθεσης του ερωτηματολογίου άγχους κατάστασης-προδιάθεσης (STAI) σε ελληνικό πληθυσμό. *Αθλητική Ψυχολογία*, 5, 3-34.
- Kalish, R. (1966). A continuity of subjectivity perceived death. *The Gerontologist*, 6, 73-76.
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.
- 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.

- Kleiber, D.A., Greendorfer, S.L., Blinde, E.M., & Sandall, D. (1987). Quality of exit from university sports and subsequent life satisfaction. *Journal of Sport Sociology*, 4, 28-36.
- Κουκουρής, Κ. (1992). Αποσύνδεση κορυφαίων και επίλεκτων αρρένων αθλητών από τον οργανωμένο αγωνιστικό αθλητισμό. *Αθλητική Επιστήμη, Θεωρία και Πράξη*, 7(1), 19-39
- Koukouris, K. (1991a). Quantitative aspects of the disengagement process of advanced and elite Greek male athletes from organized competitive sport. *Journal of Sport Behavior*, 14, 227-246.
- Koukouris, K. (1991b). Disengagement of advanced and elite Greek male athletes from organized competitive sport. *International Review for the Sociology of Sport*, 26, 289-306.
- Koukouris, K. (1994). Constructed case studies: Athlete's perspectives on disengaging from organized competitive sport. *Sociology of Sport Journal*, 11, 114-139.
- Krohne, H.W. (1975). Schulangst – empirische Befunde, Erklärungsansätze, therapeutische Möglichkeiten. In H. W. Krohne (Ed.), *Fortschritte der Pädagogischen Psychologie* (Heft 22, pps 120-155). München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Krohne, H.W., & Hock, M. (1994). *Elterliche Erziehung und Angstentwicklung des Kindes. Untersuchungen über die Entwicklungsbedingungen von Ängstlichkeit und Angstbewältigung*. Göttingen: Hans Huber Verlag.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Mac Milla.
- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 85-99.
- Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J.R. (1996). A profil of career beliefs among retired Australian athletes. *Australian Journal of Career Development*, 5, 35-38.
- Lavallee, D., Grove, J.R., & Gordon, S. (1997). The causes of career termination from sport and their relationship to post retirement adjustment among elite-amateur athletes in Australia. *The Australian Psychologist*, 32, 131-135.
- Lavallee, D., & Wylleman, P. (2007). *Career transitions in sport: International perspectives*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lavallee, D., Wylleman, P., & Sinclair, D. (2000). Career transitions in sports: an annotated bibliography. In D. Lavallee, & Wylleman (Eds.), *Career transitions in sports: International perpectives* (pp. 207-258). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Lerch, S.H. (1981). The adjustment to retirement of professional baseball players. In S.L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of sport: Diverse perspectives* (pp. 138-148). West Point, NY: Leisure Press.
- Lerch, S.H. (1984). The adjustment of athletes to career ending injuries, *Arena Review*, 8, 54-67. .
- Martens, R., & Gill, D.L. (1976). State anxiety among successful and unsuccessful competitors who differ in competitive trait anxiety. *Research Quarterly*, 47, 698-708.

- McPherson, B.D. (1980). Retirement from professional sport: The process and problems of occupational and psychological adjustment. *Sociological Symposium, 30*, 126-143.
- McPherson, B.D. (1984). Sport participation across the life cycle: A review of the literature and suggestion for future research. *Sociology of Sport Journal, 1*, 213-230.
- Mihovilovic, M. (1968). The status of former sportsmen. *International Review of Sport Psychology, 3*, 73-93.
- Murphy, S.M. (1995). Transition in competitive sport: Maximizing individual potential. In S.M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventios* (pp. 331-346). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Murphy, S.M., Petitpas, A.J., & Brewer, B.W. (1996). Identity foreclosure, athletic identity, and career maturity in intercollegiate athletes. *The Sport Psychologist, 10*, 239-246.
- Newell, C.P.Q. (2005). *Identification of intrinsic, interpersonal, and contextual factors influencing disengagement from high performance sport* (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest Dissertations and Theses Database (ProQuest document ID: 1051260701).
- Ogilvie, B.C. (1987). Counselling for sports career termination. In J.R. May & M.J. Asken (Eds.), *Sport psychology: The psychological health of the athlete* (pp. 213-230). New York: PMA.
- Ogilvie, B.C., & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 365-382). Palo Alto: Mayfield.
- Ogilvie, B.C., & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. In R.N. Singer, M. Murphy, & L.K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 761-775). New York: Macmillan.
- Park, R. (1912). Thanatology. *Journal of the American Medical Association, 58*, 1243-1246.
- Parker, K.B. (1994). "Has-bees" and "wanna-bees": Transition experiences of former major college football players. *The Sport Psychologist, 8*, 287-304.
- Patsiaouras, A. (1999). *Motivation "die nicht – direc-tive Methode" im Hochleistungssport (Volleyball)*. Unveröffentlichtes Diss., Universität Wien.
- Pearson, R.E., & Petitpas, A.J. (1990). Transitions of athletes: Developmental and Preventing perspectives. *Journal of Counselling and Development, 69*, 7-10.
- Psychountaki, M. (2005). The coordination of the sport psychology services during big game. International Congress of Sport Psychology. Rome, Italy.
- Reynolds, M.J. (1981). The effects of sport retirement on the job satisfaction of the former football player. In S. L. Greendorfer & A. Yiannakis (Eds.), *Sociology of Sport: Diverse Perspectives* (pp. 127-137). West Point, NY: Leisure Press.
- Rose, A.M. (1962). The subculture of aging: A topic for sociological research. *The Gerontologist, 2*, 123-127.
- Rosenberg, E. (1980). Social disorganizational aspects of professional sports careers. *Journal of Sport and Social Issues, 4*, 14-25.

- Rosenberg, E. (1981). Gerontological theory and athletic retirement. In S.L. Greendorfer & A. Yannakis (Eds.), *Sociology of sport: Diverse perspective* (pp. 119-126). West Point, New York: Leisure Press.
- Rosenberg, E. (1984). Athletic retirement as social death: Concepts and perspectives. In N. Theberge & P. Donnelly (Eds.), *Sport and sociological imagination* (pp. 245-258). Fort Worth: Texas Christian University Press.
- Sands, R. (1978). A socio-psychological investigation of the affects of role discontinuity on out-standing high school athletes. *Journal of Sport Behavior*, 1, 174-185.
- Schlossberg, N.K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counselling Psychologist*, 9(2), 2-18.
- Schmidt, J., & Schilling, G. (1997). Identity conflicts during and after retirement from top-level sports. In R. Lidor & M. Bar-Eli (Eds.), *Proceedings of the IX World Congress of Sport Psychology* (pp. 608-610). Netanya, Israel: International Society of Sport Psychology.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf
- Sinclair, D.A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions for high performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138-150.
- Sinclair, D.A., & Orlick, T. (1994). The effects of transition on high performance sport. In D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sports* (pp. 29-55). Frankfurt: Lang.
- Singer, E. (1992). *Karriereabbruch im hallenhandball* (Dropout in Handball). Unpublished doctoral dissertation, University of Tuebingen, Germany.
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushere, R.E., Vagg, P.R., & Jacobs, G.A. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory - Form Y*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.
- Stambulova, N. (1995). Career transitions of Russian athletes. In R. Vanfraechem-Rayway & Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of the ninth European congress on sport psychology. (part II)*, pp. 867-873). Brussels.
- Stambulova, N. (2000). Athletes' crisis: A developmental perspective. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 584-601.
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of a crises transition: A grounded theory study. In N. Hassmen (Ed.), *SIPF yearbook 2003* (pp.312-334). Orebro University Press, Orebro.
- Stambulova, N. (2009). Talent development in sport: The perspective of career transitions. In E. Tsung-Min Hung, R. Lidor, & D. Hackfort (Eds.), *Psychology of sport excellence* (pp. 63-74). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Stambulova, N., Stephan, Y., Japhag, U. (2007). Athletic retirement: A cross national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 101-118.
- Sussman, M. (1971). An analytic model for the sociological study of retirement. In F.M. Carp (Ed.), *Retirement* (pp. 29-71). New York: Behavioural Publications.

- Svoboda, B., & Vanek, M. (1982). Retirement from high-level competition. In T. Orlick, J.T. Partington & J.H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the fifth world congress of sport psychology* (pp. 166-175). Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Swain, D.A. (1991). Withdrawal from sport and Schlosseberg's model of transitions. *Sociology of Sport Journal*, 8, 152-16.
- Tajfel, H., & Turner, J.C. (1979) An integrative theory of intergroup conflict. In W.G. Austin & S.Worchel (eds.) *The social psychology of intergroup relations*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 1-20.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. (1998). Career transition among elite athletes. Is there life after sports? In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (pp. 429-444). Mountain View, CA: Mayfield.
- Taylor, J., & Ogilvie, B. (2001). Career termination among athletes. In R. N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (2nd Ed., pp. 672-691). New York: Wiley.
- Thomas, C.E., & Ermler, K.L. (1988). Institutional obligations in the athletic retirement process. *Quest*, 40, 137-150.
- Thomas, J.R., & Nelson, J.K. (2003). *Έρευνα στη Φυσική Δραστηριότητα (3^η έκδοση)*. (Επιμέλεια Μετάφρασης: Καρτερολιώτης. Κ. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης.
- Torregrosa, M., Boixado's, M., Valiente, L., & Cruz, J. (2004). Elite athletes image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 35-43.
- Van Raalte, N.S., & Cook, R.G. (1991, June). *Gender specific situation influences on athletic identity*. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Monterey, CA.
- Webb, W.M., Nasco, S.A., Riley, S.Q., & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21, 338-362.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
- Wylleman, P. (1995). Career transitions of athletes. In R. Vanfraechem-Raway & Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of the 9th European Congress of Sport Psychology* (pp. 827-873). Brussels: European Federation of Sports Psychology.
- Wylleman, P. (2002). *Why is the step from a talented junior to a successful senior player to difficult?* Paper presented at International Conference on the Occasion of the European Championship in Handball. Stockholm, Sweden.
- Wylleman, P., De Knop, P., Menkehorst, H., Theeboom, M., & Annerel, J. (1993). Career termination and social intergration among elite athletes. In S. Serpa, J. Alves, V. Ferreira, & A. Paula-Brito (Eds.), *Proceedings of the eighth world congress of sport psychology* (pp. 902-905). Lisbon: Universidade Tecnina de Lisboa.

- Wylleman, P., & De Knop, P. (1997). The role and the influence of the psychosocial environment on the career transitions of student athletes. In J. Bangsbo, B. Saltin, H. Bonde, Y. Hellsten, B. Ibsen, M. Kjaer, & G. Sjogaard (Eds.), *2nd Annual Congress of the European College of Sport Science* (pp. 90-91). Copenhagen, Denmark: University of Copenhagen.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2003). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport psychology* (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Alferrmann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transition in sport. European perspectives. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 7-20.
- Ψυχουντάκη, Μ. (2006). Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία: Από τη θεωρία στην πράξη. Πανεπιστημιακές σημειώσεις.
- Ψυχουντάκη, Μ., Εκκεκάκης, Π., & Ζέρβας, Ι. (1993). *Σύντομη Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας: Προσαρμογή της Κλίμακας των Marlowe-Crowne*. Αδημοσίευτη εργασία. ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

VIII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.
Προσωπική επιστολή

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ.
Δήλωση συγκατάθεσης

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ.
Ερωτηματολόγια έρευνας**

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV.

**Ενδεικτικά ακατέργαστα δεδομένα της έρευνας για τους δέκα πρώτους
συμμετέχοντες**