

Sporda Emeklilik Olgusu ve Emeklilik Uyum Modelleri*

Metin BAYRAK¹,

H. Mehmet TUNÇKOL²

¹ Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Çorum-Türkiye

² Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Trabzon (e-mail: mtunckol@gmail.com)

*Çalışma, yazarların Doktora Tezlerinden özetlenmiştir.

ÖZET

Sporu mesleki kariyer olarak tercih eden bireyler, genellikle yeni davranışlar ve yetenekler öğrenme ihtiyacı görmemektedir. Bu nedenle, erken yaşta profesyonel sporu bıraktıktan sonra emeklilik sürecine daha az hazır olmaktadır. Profesyonel sporcuların, gönüllü ya da gönülsüz olarak emekliliğe geçiş süreci zor ve travmatik bir durum halini almaktadır. Profesyonel sporcular, bu süreçte ağır psikolojik zorluklarla başa çıkmak için bir takım yöntemler kullanmaktadırlar. Bu çalışmanın amacı, sporcuların; sporu bırakma öncesi, bırakma esnası ve sonrasında yaşadıkları zorlukları ortaya koymaktır. Ayrıca, çalışma ile spor bilimleri literatürüne yazılı bir kaynak kazandırılması da amaçlanmaktadır. Çalışma, literatür taramaya dayalıdır. Sonuç olarak, sporu bırakma öncesi, esnası ve sonrasında sporcuların oldukça zor bir süreç geçirdikleri ve sporda emeklilik sonrası, hayatlarını düzene sokmada yardıma ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Kariyer sonlandırma, sporda emeklilik, uyum.

Retirement in Sports and Retirement Adaptation Models

ABSTRACT

Individuals, who choose the sport as a professional career, usually don't need to learn any new behaviors or skills. So, they get ready to retirement process weakly while leave the professional sport in early ages. Voluntarily or not, professional athletes' retirement processes become hard and traumatic case. In this process, professional athletes use some methods for dealing hard psychological difficulties. The aim of this study was to determine the athletes' difficulties in previous, during and post retirement times. Also it was aimed to gain a written document to sport sciences literature with this study. Study was based on literature searching. As a result, it could be said that athletes have difficult times in previous, during and post retirement process, also after the retirement, they need help to fix up their lives.

Keywords: Career ending, athletic retirement, adaptation.

GİRİŞ

Çalışma veya iş, insanın yaşamında önemli bir yer tutar. Çalışan birey bir yandan yaşamını sürdürebileceği geliri elde ederken aynı zamanda kendini gerçekleştirebilme ve toplumla bütünleşebilme imkanı bulmaktadır. Toplumsal bir olay olan emeklilikle beraber birey, ardında kimliğine büründüğü yaşamı bırakıp, kendine yeni roller ve sorumluluklar yükleyen yeni bir toplumsal konuma geçer(11). Emeklilik sosyo-kültürel olarak bireysel etkiye sahiptir ve onların zamanlarını nasıl harcayacaklarını, gelirlerini, sosyal etkileşimlerini, beden ve ruh sağlıklarını, benlik saygılarını ve hayat memnuniyetlerini etkileyecek bir durumdur(22). Atchley (1988), emeklilerin çoğunluğunun, emekliliğin sekiz aşamasından geçtiğini bunların; a)Hazırlık safhası, b)Balayı safhası, c)Emekliliğin rutin safhası, d)Dinlenme ve rahatlama, e)Düş kırıklığı, f)Yön değiştirme (Yeniden oryantasyon), g)Sıradanlık, h)Sonlandırma, olduğunu ifade etmektedir (17).

Her meslek gibi sporculuk mesleğinin de bir sonu vardır. Sporda kariyer süreci yıpratıcı bir süreçtir. Ancak, her müsabakada yaşanan heyecan, rekabetin sonucunda alınan ödül ve başarı duygusunun

mükemmel bileşkesi, yaşanan bütün zorlukları unutturmaktadır. İsteyerek ve severek onca zahmete katlanılarak elde edilen bu kimlikten kopmak, kabullenilmesi kolay bir durum değildir(30). Emekli olmak zorunda kalan sporcular, spor kariyerinden sonra birçok güçlükler çekmektedir(5). Bu değişim bireyin yaşam standardında da bir düşüşü ifade eder(11). Genel emeklilik ve spordan emekliliği birbirinden ayıran iki önemli fark bulunmaktadır. Birincisi; bireylerin spora çok genç yaşta başlamaları, zamanlarının çoğunu antrenman ve müsabakalarla geçirmeleri ve dış dünya ile bağlantı kurmakta problem yaşamalarıdır. Eğer bu iletişimsizlik aşırı derecelerde olursa, sporu bırakma geçiş dönemleri, bireylerin hayatlarında radikal değişim haline gelmektedir. Ne var ki bireylerin sahip olduklarından vazgeçmeleri oldukça zordur. Bir futbolcunun hayatı yeşil sahalarda ve futbol topudur. Futbolculuğu meslek olarak benimseyen, hayatını zevk aldığı bu olgudan kazanan, ömrü boyunca futboldan başka iş yapmayan, bütün varlığını bu spora adanmış bir sporcu için kariyerini sonlandırmak sosyal olarak o sporcunun ölmesi anlamına gelir(34).

İkincisi ise, kimlik ve özsaygı kaybıyla ilişkilidir (19). Sporunun özsaygı ve kimliği, spora bağlı olduğundan olumsuz geçiş yaşamakta ve kimlik karmaşasıyla karşılaşmaktadır. Elit sporda emeklilik çoğu sporcu için bir kayıptır. Sporla uğraşmanın olumlu etkileri bir sporcu için kimlik, statü, özalgı ve mali güvenlik, kademeli olarak emeklilikle beraber kaybolmaya başlar (35). Bireyin sosyal çevresindeki bir değişim, kimlik hiyerarşisinde bir değişiklikte sonuçlanır (12).

Sporcular emekliliğe, gönüllü ve gönülsüz olarak geçiş yapmış olabilirler. Emeklilik, gönüllü olarak kariyerini bitirerek olmakla beraber, Gönülsüz (zorunlu) olarak geçiş; yaş, gözden düşme, sakatlanma ve özel nedenler olmak üzere dört temel fonksiyon şeklinde olabilir. Bu fonksiyonlar psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak emekliliğe geçiş süreci içinde şekillenmektedir (1).

Üst düzey sporculukta elde edilen başarılar, sporunun toplum tarafından tanınmasını, örnek alınmasını ve bireye yoğun bir ilgi gösterilmesini sağlamaktadır. Sporu bıraktıktan sonra ise bu ilgiyi göremeyen, emekliliğin durağan yaşantısını kabullenemeyen eski sporcular, bu süreçte birçok problemle karşı karşıya gelmektedir(18). Gönülsüz emekliliği, sporunun kontrolü dışında harici maruz kalınmış emeklilik olarak tarif etmek mümkündür. Özellikle ilerleyen yaş ve buna bağlı performans düşüklüğü emeklilik nedenlerinin en önemli unsuru olarak algılanır. Araştırmalar amatör ya da profesyonel sporcuların büyük bir kısmının yaşla birlikte gelen performans düşüklüğü nedeniyle emekli olduğunu göstermiştir (32). Emekliliğe sebep olan yaş faktörü fiziksel, psikolojik ve sosyal içerimleri de kapsamaktadır. En önemlisi yaşın fiziksel etkisidir. Bilhassa sporcuların üst seviyede yarışabilmeleri, fiziksel kapasitelerinin rekabet seviyesinde tutabilmelerine bağlıdır(10). Ne yazık ki yaşlanma sürecinin doğal bir sonucu olarak, bu süreçte yavaş bir bozulma görülmektedir. İkinci etken gözden düşme, insanların rekabet ortamında, sporcuların diğer ortamlardan farklı olarak, Darwin'in "en güçlüünün hayatta kalma" teorisine dayandırılmaktadır. Bu bakış açısı ayakta kalan bireye önem verirken, gözden düşenlere daha az önem vermektedir(24). Gözden düşme rekabet sporlarının her seviyesinde oluşabilen sert bir süreçtir(31). Gözden düşüş süreci, Darwin'in teorisine benzer olarak sporda hep üstün gelenin ayakta kaldığı doğal bir süreci ifade eder. İstatistikler rekabet dünyasındaki yıpranma faktörünün varlığını doğrulamaktadır.

Sporu bırakmanın gönülsüz ve en beklenmedik şekilde bırakma nedeni olan sakatlanma bir anda gerçekleşerek kariyer bitiren bir durum şeklinde olabildiği gibi, sporunun vücudunu aşamalı olarak zayıflatan küçük sakatlanmaların birikimi şeklinde de olabilir(21, 29). Küçük yaralanmalar performans

düşüklüğüne yol açmaktadır. Fiziksel yeterlilikte küçük bir düşüş bile sporunun spor yaşamını sona erdirebilir(24). Bu sebeple, ciddi olmayan ya da fiziksel açıdan zor olmayan sakatlıklar dahi psikolojik zayıflamaya yol açmaktadır(8).

Birbirleriyle çok az bağlantılı üç adet spor emekliliği nedenine ek olarak son zamanlarda değinilmeye başlanan ekonomik problemler, kulüple ya da antrenörle yaşanan problemler özel nedenler arasında yer almaktadır(27).

Sosyal Ölüm

Sosyal ölüm, sporu bırakmada ilk kavramsal yapı olarak kabul görmüştür. Biyolojik ölümden farklıdır. Rossenber'in (1982), sosyal ölümü tanımlaması, diğer bireyler ya da gruplardan sosyal izolasyon, toplum dışına sürgün şeklindedir. Sosyal ölümden birey, ölmüş gibi davranmaktadır(2). Kariyeri sonlandırmak sosyal ölümün bir şekli olarak düşünülebilir; bireyin biyolojik ölümü değildir ama bir gruptan sosyal dışlanmadır. Aynı paralellik Kubler-Ross'un ölümcül hastaların, hastalığa ve sosyal ölüme karşı koyma olayında da görülmektedir. Kariyeri sonlandırmanın ortasındaki strese verilen reaksiyonlar, sporunun varoluşu için hayatı önem taşıyan bir olgunun kaybı sonucunda yaşanmaktadır. Sporu bırakan bireylerin, bu olaya ortak reaksiyonları; büyük üzüntü ve kederdir. Öncelikle varsayılan, sporunun şok ve uyuşukluk dönemi geçirmekte olduğudur. İkinci olarak sporcu, inkâr-yadsıma yaşamakta, antrenörü ile tartışmakta, daha alt seviyelerde de olsa tekrar antrenmana ve müsabakaya katılmak istemektedir. Üçüncü olarak öfke-hiddet oluşmakta ve bu öfke; herkese karşı yönelebilmektedir. Birey, yıkıcı davranışlar gösterebilmektedir. Dördüncü olarak bulgular depresyonu işaret etmekte, içine kapanıklık, yalnızlık ve çaresizlik yaşanmaktadır. Ölüm sürecindeki hastalar ve kariyeri sonlandıran sporcuların deneyimleri hep aynı tarzda yaşanan süreçlerdir(6).

Uyum

Sporcuların emeklilikleri genellikle gözden kaçınlan önemli bir dönüm noktasıdır. Dolayısıyla spor emekliliği bütün sporcular için kaçınılmaz(37) ama pek önemsenmeyen bir durumdur. Spor emekliliği ile yaşlı yetişkinlerin mesleki emekliliği aynı kefedeyken düşünülerek, profesyonel sporda yarışmış çok az sayıda sporunun bu geçişten etkilendiği gibi yanlış algı içine girilmiştir(19).

Her sporunun yeni hayata geçiş sürecinde yeni kimliğini ve emeklilik gerçeğini anlaması bir bakıma aktif spordan emekli olmanın spor hayatında kaçınılmaz bir durum olduğunu bilmesi ile mümkündür. Burada önemli olan sporunu emekliliği kendi isteğiyle seçip seçmediğidir. Zaten kendi isteğiyle emekliliğe ayrılmak isteyen sporcu bu duruma büyük ölçüde hazırdır. Ancak yine de pek çok sporcu ister

kendi isteğiyle, isterse diğer nedenlerden dolayı sporu bıraksın bazıları bu duruma uyum sağlarken, pek çoğu uyum için mücadele etmektedir(3).

Emeklilik uyumuna çok sayıda sorunun engel teşkil ettiği söylenebilir. Bu sorunların sosyal, psikolojik, ekonomik ya da fiziksel olması fark etmeksizin etkileri bir çeşit travmaya yol açmaktadır(13).

Pearson ve Petitpas (1990), emekliliğe geçiş sırasında sporcuların tahmin edilen pek çok zorluk olduğunu ifade etmektedir. Bunlar;

- Sporcularda temel kimlik bunalımı
- İstekler ve yetenekler arasındaki farklar
- Geçiş için uzmanlaşmama
- Sosyal destek eksikliği
- Geçişte uyum için gerekli kaynakların eksikliğidir(25).

Bir sporcunun, sporculuktan emekliliğe geçişinin uyumu ve kalitesi, spor içi ve spor dışı faktörlere bağlıdır. Geçişin etkileri bir dereceye kadar başarılı ve pürüzsüz veya çok az derecede psikolojik, fiziksel, psikososyal zorluklarla dolu olabilir(33). Sonuçta sporcular emekliye ayrıldıklarında kaybolma hissine kapılıp hayal kırıklığına uğrayabilmektedirler(13).

Geçiş terminolojisi birbirini izleyen zorlukların varlığına işaret eder. Bunlar spordan emekliliğe geçişten sonra sporcularda, psikolojik zorluklar, kimlik krizi, kendine saygıda azalma, daha az değerli hissetme, hayat memnuniyetinde sapma, duygusal problemler, sporcunun tamamlamadığını düşündüğü sportif hedeflerin varlığı, alkol ve ilaç kullanımı, fiziksel zorluk içeren sakatlanma ve diğer sağlık problemleridir. Bunun yanı sıra emekliliğe uyumu etkileyen psikolojik etmenlerin çoğu kişinin spora katılımı ve başarısı açısından özdeğer tanımlama derecesiyle ilgilidir. Bu durumdaki sporcular emekliliği çok önemli ve düzelmeyecek bir kayıp olarak tecrübe ederler. Kaybın sonucu katlanılması imkansız gibi görünür ve emekliliğe sağlıklı uyuma tehdit oluşturur. Ayrıca yaş, seçilememe, sakatlanma, kişisel tercih gibi emeklilik nedeni olan dört faktör sporcunun kontrolü dışındadır. Bunun sonucunda da kişisel kimlikle ilgili kontrol kaybı meydana gelmektedir(33).

Bir sporcunun sosyal kimliğinin çeşitliliği emekliliğe uyumun kalitesini de etkiler. Birçok araştırma, emekliliği statü ve sosyal kimlik kaybıyla ilişkilendirmiştir(20). Çoğu sporcu kendilerini popüler statüleri açısından tanımlamaktadır. Bir bakıma emekli sporcular, öz saygılarını sorgular ve kaybedilen halk saygısını yeniden kazanma ihtiyacı hissederler.

Sosyalleşme süreci, spor çevresinde oluşan sporcular, bu rolle sınırlı olarak nitelendirilirler(24). Bu

sporcular sadece sportif ortama özgü sosyal rolleri üzerine almayı öğrenir ve sporla ilgili dar bir alandaki kişilerle etkileşim kurabilirler(4). Sporculuk hayatının bitimiyle beraber etkileşim alanları daha da darlaşmaktadır. Neugarten'in yetişkinlikte sporla ilgisiz, normatif ve normatif olmayan olayları içeren kavramında, yetişkinin gelişiminde olduğu farzedilen, yetişkinin hayat tarzı ve hayatını yeniden düzene koymaktaki öncelikli beklentisini sosyallik olarak ifade eder. Bireyin hayatında meydana gelen olayları nasıl algıladığına bağlı olarak hayat akışı da etkilenir. Bu yüzden bir sporcunun gelişimi ya da sporculuk süreci; evlilik, çocuğunun olması ve emeklilik gibi hayat olaylarından etkilenir. Sporcunun emekliliği, sporculuk döneminde meydana gelen hayat olayları gibi algılaması, emekliliğe uyumu son derece kolaylaştıracaktır(9).

Sporcuların emeklilikte sağlık durumları uyum sürecini etkileyen diğer bir faktördür. Kariyerleri sırasında yaralanma gibi olaylar sonucunda kronik sakatlığı oluşan sporcular, spor sonrası kariyerlerinde sınırlı seçeneğe sahiptir. Bu uyum sürecini, medeni hal ve yaş gibi etkenler sosyal destek açısından etkilemektedir(24).

Emekliliğe uyum, sporcunun önemli hayat seçimleri yapmasını gerektirir. Alternatif aktivitelere enerjilerini transfer edemeyen sporcular geçişte en büyük zorluğu yaşayanlardır(23).

Pek çok kuramcı emeklilikle baş etme kaynaklarının varlığı ya da yokluğunun uyum sürecini etkilediğini ifade etmektedir. Baş etme, bir insanın sahip olduğu kaynakları değerlendirilmesindeki içsel veya dışarıdan gelen istekleri elde etme de davranışsal ve bilişsel çabaların düzenli değişimi olarak tanımlamaktadır. Araştırmacılar uyum sorunlarıyla baş etmenin sıkıntı kaynaklarını değiştirme ve stres duygularının iyileştirilmesi şeklinde iki yolu olduğunu ifade etmektedir(14).

Uyum Modelleri

Geçiş dönemi, insan hayatındaki fiziksel, sosyal veya psikolojik etki alanındaki değişimle başlamaktadır. Tek bir geçiş dönemi, bütün etki alanlarına tesir edebilmekte ve bütün geçiş dönemine dair sonuçları, kişinin bireysel talepleri ve olayın doğasına bağlı olarak, stres yaşanmasına ve çeşitli değerlerin kaybına neden olmaktadır(6). Bireyin üzerine aldığı sorumluluklarda değişikliklerle sonuçlanan hareket veya olayları kapsayan bu süreç, davranışlarında ve ilişkilerinde duruma uyan değişiklikler meydana getirmektedir(18).

Emeklilik dönemine ilişkin çalışmalar yapılmış ve bu sürece uyumu kolaylaştıracak modeller ortaya konmuş ve konmaya devam edecektir.

Schlossberg'in Geçiş Dönemi Teorisi ve Profesyonel Sporu Bırakma

Schlossberg(1981) geçiş dönemini ilişkin "bir kişiyle ilgili gelişen bir olay sonucunda, bireyin davranışlarındaki değişimlere ayak uydurmanın gerekeceğini" ifade etmektedir. Bir başka deyişle geçiş dönemi çok fazla değişim demek değildir, burada önemli olan bireyin geçişi nasıl algıladığıdır. Geçiş dönemine uyum, bireyin hayatında geçişe entegre olarak, tamamen odaklanarak, hareket etmesi esnasındaki süreçtir(2). Geçiş dönemine uyumun birbirini etkileyen 3 faktöre bağlı olduğunu belirtmiştir. Bunlar;

- Bireyin özellikleri,
- Geçiş dönemine ait bireyin algıları,
- Geçiş dönemi ortamının önce ve sonrasının özellikleri(18).

Bu özelliklerin birbirleriyle etkileşimi, değişiminde başarılı ya da başarısız bir uyum yaşanmasına neden olmaktadır. Schlossberg'in, uyum modeli, üç faktörün durumu göz önüne alınarak değerlendirilen dinamik bir süreçle incelenmektedir. Bireyin özelliklerini yaş, cinsiyet, sağlık durumu, ırk, sosyoekonomik durum, psikolojik durum, kişilik ve deneyim oluşturmaktadır. Geçiş döneminin özellikleri rol değişimi, etki, gönüllü ya da gönülsüz emeklilik durumu, zamanlama, başlangıç, beklenti, yenilik ve süre'dir. Geçiş dönemi öncesi ve sonrası çevresel özellikler ise, içsel destek sistemi, kurumsal destek ve fiziksel ayarlamalardır(6).

Crook ve Robertson(1991), bu geçiş dönemi modelinin, sporcuların kariyer sonlandırmaya tepkilerini açıklama ve analiz etmekte kullanılan en uygun model olduğunu ileri sürmüşlerdir(7). Schlossberg'in geçiş dönemi modeli, esnekliği olan, çok boyutlu şablonlarıyla profesyonel sporcuların kariyer sonlandırmaya alışmalarında ve önemli faktörleri tanımlamada potansiyele sahiptir. Model, sporda geçiş dönemi süreci için kullanışlı ve geçiş döneminin başarılı olmasına etki eden faktörleri içermektedir(6).

Geçiş döneminde kazanılacak kimlik, yeni bir yaşam düzeni geçiş döneminde uyumun var olduğunu göstermektedir. Geçiş döneminin sonuçları her zaman olumlu ya da olumsuz gerçekleşmemekle beraber, gönüllü emekli olanlar için uyum daha kolay olmaktadır(2).

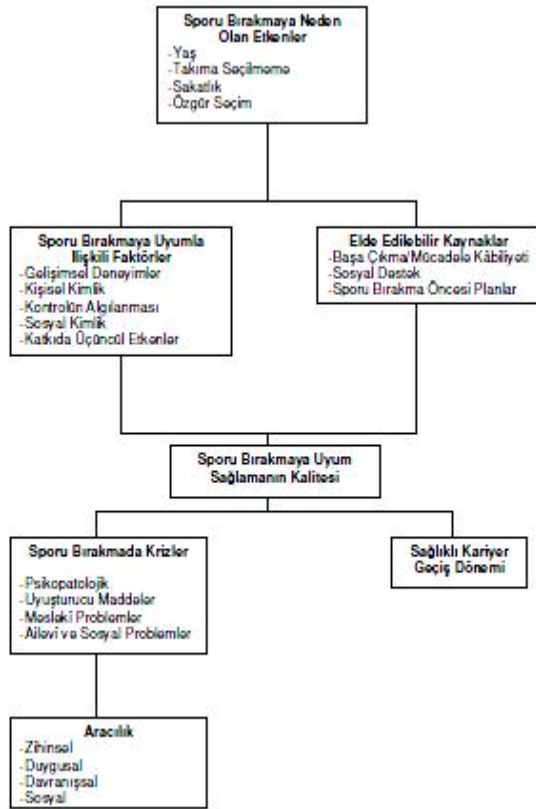
Taylor ve Ogilvie'nin Sporu Bırakmaya Uyum modeli

Taylor ve Ogilvie (1994), uyumun kalitesinin çeşitli faktörlere bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Birinci faktör, sporu bırakmaya neden olan, kronolojik yaş, takıma girememeye, sakatlık ve bireyin kendi seçimidir(32). Diğer nedenler ise, ekonomik zorluklar, ailevi nedenler, teknik adamla veya kulüple yaşanan sıkıntılardır(26). Bu faktörler çeşitli psikolojik, sosyal

ve fiziksel etkilerin birleşimiyle uyum problemlerini ortaya çıkarabilir. İkinci faktör, sporu bırakmaya uyumla ilişkili olan faktörlerdir. Sporcular kariyerlerinin sonuna geldiklerinde psikolojik, sosyal, ekonomik ve mesleki değişikliklere karşı koymak zorunda kalmaktadırlar. Bu değişikliklerin kapsamı ve sporcuların algısı, sporu bırakmaya sağlanacak uyumun kalitesiyle ilişkilidir(32). Taylor ve Ogilvie(1994), ikinci faktör içerisinde bulunan beş faktörün sporu bırakmaya uyumla ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Bu faktörler, deneyim, kimlik, algılama, sosyal kimlik ve diğer etmenlerdir. Sporu bırakmaya uyum, bireyin bu olayı algılaması ve kişiler arası ilişki kurma yeteneğinin geliştirilmesi ile sağlanmaktadır. Özellikle tek bir amaçla üstün gelmeye çalışma tutumunun bireyin sporcu kimliği, sosyal kimliği, sosyal rolü ve davranışlarında kısıtlı bir gelişmeye yol açacağı öne sürülmüştür. Spora katılım ve sporda ulaşılan noktanın, bir sporcu tarafından değerlendirilmesi, bireylere özgü bir olaydır. Araştırmacılar psikolojik değişkenlerde, kişisel kimliğin emeklilik uyum sürecine büyük etkisi olduğunu belirtmektedirler(32). Sporcuların sadece sporla ilgilendiklerini bu nedenle diğer ilgi alanlarına uzak kalmasının dar bir çevre oluşturduğunu, farklı aktivitelerle uğraşı yoluna gitmediklerini öne sürmektedir. Sporcular genellikle kişisel kimliklerini, spordaki gelişimlere dayandırmakta ve emeklilik zamanı geldiğinde kendini değersiz hissetmektedirler. Sporcuların, öz yeterlilik, motivasyon, acizlik, kendine güven gibi duygularının, kontrol algılarını kaybetmelerinden etkilendiği öne sürülmüştür. Bu etkilenmenin sonucu olarak bireyin; depresyon, anksiyete ve sahip olunan anlamlılığı kaybetme durumuna gireceği belirtilmektedir. Sosyal kimlik, aile, arkadaşlar, iş hayatı çevresi sosyal destek sağlayan en önemli unsurlar olup daha çok uyum sağlamada öncül bir rol oynamaktadır. Öte yandan, özel sosyal roller, ve başka insanlarla etkileşimi öğrendiği farz edilen sporcunun, sporu bırakmasından sonra diğer sosyal rollere sahip olduğu kabul edilmektedir. Ancak bu bağlamda, diğer roller her zaman spordaki rolün gelişimini engellemektedir. Ancak bu bağlamda, diğer roller her zaman spordaki rolün gelişimini engellemektedir. Sporu bırakmaya uyumda, bireye katkıda bulunan üçüncül etkenler, sosyal ve çevresel değişkenlerden oluşan bir çeşit sav'dır. Bunlar sosyo-ekonomik statü, azınlık statüsü, kronik sakatlıklar, medeni hal, yaş, müsabakalara harcanan süre ve başarı seviyesidir(2).

Üçüncü faktör, sporu bırakmaya uyum için elde edilebilir kaynaklardır. Bunlar, karşı koyma yeteneği ve sosyal destektir. Bunlara ek olarak spor sonrasını hedefleyen planlama eklenebilir. Sporu bırakma sürecinde bir sporcu, kişisel, sosyal ve mesleki bazı olumsuz değişimlerle karşı karşıya kalır. Bu değişimler sporcuyla psikolojik, duygusal ve davranışsal boyutlarda etkiler. Etkili karşı koyma, mücadele

yeteneği, sporcunun bu dönemdeki değişikliklere uyum sağlama sürecini kolaylaştırabilir (32).



Şekil 1. Sporcular Arasında Spor Bırakmaya Uyumda Kavramsal Model(15)

Taylor ve Ogilvie (1994), çalışmaları sonunda, zihinsel yapılanmada, mental betimleme, öz eğitim çalışması, problem çözme becerileri ve hedef belirleme gibi değişime uyumu arttırmada etkili zihinsel teknikler kullanmışlardır. Bu çalışmalara ek olarak, rahatlama çalışmaları, öfkeyi kontrol altında tutma ve aksiyeteyi azaltma stratejileri ve egzersiz ile beslenmeye yönelik tavsiyelerle duygusal ve psikolojik stresörleri kontrol etmeyi amaçlamışlardır. Sosyal destek, sporu bırakmaya uyumda elde edilebilir en etkili ikincil kaynaktır. Aile ve arkadaşlardan oluşan bir sosyal destek mekanizması olan sporcular daha kolay geçiş dönemi yaşarlar. Sporcuların sadece sporla ilgili sosyal destek sistemi varsa bireyler, sporu bırakma sonrası izole edilmiş hale gelebilirler ve sporu bırakma dönemi ile sonrası üzüntülerle dolu deneyime dönüşebilir(2). Bunlara ek olarak sporcuların, en iyi şekilde sporu bırakma öncesi danışmanlık hizmetleri ve kurumsal destek almaya ihtiyaçları vardır(31). Sporlu bırakma öncesi planlar, kaliteli şekilde sporu bırakmaya uyumda etkili olacak diğer elde edilebilir kaynaktır. Bu planlar eğitim sürekliliği, yeni meslek kazanma veya kurma, sosyal ilişki ağı oluşturmaya çalışmaktadır(32).

Dördüncü faktör olan sporu bırakmaya uyum sağlamanın kalitesi, sporu bırakma dönemi içinde yer alan diğer faktörlerle bağlantılıdır. Bu dönemde sporcunun, sporu bırakmaya vereceği tepki açık bir şekilde görülecektir. Tepkinin sınırlarını psikolojik, sosyal ve çevresel faktörler belirleyecektir(32). Beşinci faktör ise, kariyer geçiş dönemine aracılık etmemdir. Kariyer geçiş döneminde yaşanan kriz deneyimine sporcu, zihinsel, duygusal, davranışsal ve sosyal olarak karşıt yönde etki edebilir.

Sonuçta bu etkenlerin aktif ve yapıcı olarak kariyer geçişine önemli etkileri vardır(33).

SONUÇ

Sporcunun emekliliğe geçişinde kişisel kimlikle ilgili kontrol kaybı meydana gelmektedir(32). Bir sporcunun sosyal kimliğinin çeşitliliği emekliliğe uyumun kalitesini de etkiler. Birçok araştırma, emekliliği statü ve sosyal kimlik kaybıyla ilişkilendirmiştir(20). Çoğu sporcu kendilerini popüler statüleri açısından tanımlamaktadır. Bir bakıma emekli sporcular, öz saygılarını sorgular ve kaybedilen halk saygısını yeniden kazanma ihtiyacı hissederler. Sporcunun özsaygı ve kimliği spora bağlı olduğundan olumsuz geçiş yaşamakta ve kimlik karmaşasıyla karşılaşmaktadır.

Sosyalleşme süreci, spor çevresinde oluşan sporcular, bu rolle sınırlı olarak nitelendirilirler(23). Bu sporcular sadece sportif ortama özgü sosyal rolleri üzerine almayı öğrenir ve sporla ilgili dar bir alandaki kişilerle etkileşim kurabilirler(4). Sporculuk hayatının bitimiyle beraber etkileşim alanları daha da darlaşmaktadır. Sporcu, genç yaşlardan itibaren sporla ilişkili bir kimlik adına önemli tercihler yapmaktadır. Spora adanmış uzun yıllar sonunda, sporu bırakma olayı gerçekleştiğinde ise genellikle birey için bu durum yıkıcı olmaktadır(18). Güçlü bir sporcu kimliğine sahip olan sporcular, kariyer sonlandırmayı çok önemli ve kurtulamayacakları bir kayıp olarak algılarlar(36).

Sporcu kimliğinin ilerletilip ilerletilemeyeceği ve ne dereceye kadar geliştirileceğini etkileyen en az iki özellik vardır. Bunlar; spora katılımında bağlılık derecesi ve süredir(16). Pickman(1987), Emekliliği sosyal ölüme benzetmekle beraber bu durumu "diğer bireyler ya da gruplardan sosyal izolasyon, toplum dışına sürgün" olarak tanımlamıştır(28). Sosyal ölümden birey tamamen içine kapanarak ölmüş gibi davranır(2). Sporda emekliliğe uyum süreci ile ölüm arasında benzetmeler yapılmaktadır(18). Dolayısıyla emeklilik uyumuna çok sayıda sorunun engel teşkil ettiği söylenebilir. Bu sorunların sosyal, psikolojik, ekonomik ya da fiziksel olması fark etmeksizin etkileri yine de bir çeşit travmaya yol açmaktadır(13).

Öneriler

- Birçok emekli profesyonel sporcu, sporculuk döneminde iyi bir hayat standardına ulaşmasına rağmen, emeklilikle beraber bu konuda düşme görülmektedir. Bunun önüne geçme anlamında emekliliğine yönelik mali konularda profesyonel yardım almalıdır.
- Profesyonel sporu bırakmaya hazırlık, emekliliğe geçiş noktasında kurumsal yardım ve bireysel danışmanlık hizmetler verecek kurumlar oluşturulmalıdır.
- Sporcular emeklilik sonrasına ilişkin mutlaka zamanlarını geçirebilecekleri etkinlik içinde olmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Alferman D, Stambulova N, ZemaItyte A. Reactions to Sport Career Termination: A Cross-national Comparison of German, Lithuanian and Russian Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2004; 5(1): 61-75.
2. Barnes CJ. The Retirement Experiences of Female Collegiate Team Sport Athletes. PhD Thesis. San Diego. Alliant International University, 2002.
3. Baille P. Danish S. Understanding the Career Transition of Athletes. *Human Kinetics Journal*, 1992; 6(1): 77-98.
4. Blinde EM. Greendorfer SL. Retirement from Intercollegiate Sport: Theoretical and Empirical Considerations. *Sociology of Sport Journal*, 1985; 2(2): 101-110.
5. Buska M. Chronic Pain Common Among Retired Football Players Can Compound Depressive Symptoms. *Medicine Science of Sport and Exercise*, 2008; 3(43): 125-134.
6. Chambers BJ. Adjustment to Career Termination in Professional Hokey Players. PhD Thesis. Simon Fraser University, 2002.
7. Crook JM. Robertson SE. Transition out of Elite Sport. *International Journal of Sport Psychology*, 1991; 22: 115-127.
8. Deutsch RE. The Psychological Implications of Sports Related Injuries. *International Journal of Sport Psychology*, 1985; 16: 232-237.
9. Erpic SC. Wylleman P. Zupancic M. The Effect of Athletic and Non-athletic Factors on the Sport Career Termination Process, *Psychology of Sport and Exercise*, 2004; 5: 45-59.
10. Fisher AG. Conlee RK. *The Complete Book of Psychical Fitness*. Prova, Brigham Young University Press, 1979: 119-121.
11. Gall TG. Evans R. Pro-retirement Expectations and the Quality of Life, Male Retires in Later Retirement. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 2000; 32: 187-197.
12. Gergen K. *The Saturated Self: Dilemmas of Identity in Contemporary Life*, Newyork. 1991: 102.
13. Gilmore O. Leaving Competitive Sport: Scottish Female Athletes Experiences of Sport Career Transition. PhD Thesis. University of Sterling, 2008.
14. Grove RJ. Lavallee D. Gordon S. Coping with Retirement from Sport: The Influence of Athletic Identity, *Journal of Applied Development Psychology*. 1997; 9: 191-203.
15. Huang Z. Athletic Career Transition in Former Chinese Elite Athletes: An Empirical Investigation and Cross-Cultural Comparison with Findings from Germany. PhD Thesis. Universtat Der Bundeswehr, 2002.
16. Lantz DC. Validation of Conceptual Model Characterizing College Student-athletes, Readiness to Retire from Competitive Sport Participation. PhD Thesis. West Virginia University, 1995.
17. LaBauve V. Robinson CR. Adjustment to Retirement: Consideration for Counselors. *Adultspan J*, 1999; (1): 1:3.
18. Lewis LE. A Career Profile of Professional Athletes: A study of the Effect of Professional Football on Support Career Perceptions and Expectations and Pro-retirement Planning. PhD Thesis. Minnesota: University of Minnesota, 1997.
19. McKnight K. Life After Sport: Athletic Career Transition and Transferable Skill. *International Journal of Business Excellence*, 2009, 13: 63-77.
20. McPearson BP. Retirement from Professional Sport. The Process and Problems of Occupational and Psychological Symposium, 1980; 30: 126-143.
21. Messner MA. *Power at Play: Sports and the Problem of Masculinity*. Boston, Beacon Press, 1992.
22. Nekuda JD. The Effect of Retirement on Vigorous Physical Activity Controlling for the Socio-Demographic Variables of Ages, Gender, Education, Income, Race, and Perceived Health Status Affect. PhD Thesis. University of Nebraska, 2009.
23. Ogilvie BC. Howe M. Career Crisis in Sport. Ed: Orlick T. Parrington JT. *Proceeding of the Fifth World Congress of Sport Psychology*. Ottawa. 1982; 176-183.
24. Ogilvie BC. Taylor J. *Career Termination Issues among Elite Athletics*. Ed: Singer RN. Murphy M. Tennant LK. *Handbook of Research on Sport Psychology*, Newyork, 1993: 761-775.
25. Pearson R. Petitpas A. Transition of Athletes: Pitfalls and Prevention. *Journal of Counseling Development*, 1990, 69: 7-10.
26. Pederson IK. Athletic Career Elite Sports Mother's as a Social Phenomena. *International Review for the Sociology of Sport*, 2001; (3)36: 259-274.
27. Petitpas AJ. Champagne DE. Developmental Programming for Intercollegiate Athletes. *Journal of College Student Development*, 1988; 70: 383-386.

28. Pickman R. Career Transition for Dancers-A Counseling Perspective. *Journal of Counseling Development*, 1987; 66: 200-201.
29. Sime WE. *Injury and Career Termination Issues*. In: Case Studies in Applied Sport Psychology, an Educational Approach, Thompson MH, Vernaccha RA, More WE., eds. Ioha: Dubuque, 1998: 195-226.
30. Sterling LK. The Influence of a Life Skills Course on Athletic Identity and Career Decision Self-Efficacy of Collegiate Student Athletes. PhD Thesis. University of Kansas, 2005.
31. Svoboda B, Vanek M. Retirement from High Level Competition. Editors: Orlik T, Parrington JT. *Proceeding of The Fifth World Congress of Sport Psychology*, Ottawa. 1982: 166-175.
32. Taylor J, Ogilvie B. Conceptual Model of Adaptation to Retirement among Athletes. *Journal Applied of Sport Psychology*, 1994; 1(6), 1-20.
33. Taylor J, Ogilvie BC. *The Career Transition Among Elite Athletes: Is There Life After Sports?* In: *Applied Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th. Ed.), Williams J., eds, Mayfield: Mauntain View, 2001: 480-486.
34. Tunçkol HM. Profesyonel Futbolcuların Futbolu Bırakma Yaşantılarını Algılamaları Üzerine Bir Çalışma. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara, 2007.
35. Weir DR, Jackson JS, Sonnega A. National Football League Players Care Foundation; Study of Retired NFL Players. Institute for Social Research. University of Michigan, 2009.
36. Wherthner P, Orlick T. Retirement Experiences of Successful Olympic Athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 1986; 17(5): 337-363.
37. Zaichkowsky L, Kane M.A, Blann W, Hawkins, K. Career Transition Needs of Athletes: A Neglected Area of Research in Sport Psychology. *Proceedings: 8th World of Sport Psychology*, Lisbon, Portugal, 1993; 785-787.