



## ÜST DÜZEY SPORLARDAN EMEKLİLİĞİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA



Yrd. Doç. Dr. Metin BAYRAK<sup>1</sup>



Dr. Musa ÇON<sup>2</sup>



Doç. Dr. M. Yalçın TAŞMEKTEPLİGİL<sup>3</sup>

### Öz

Bu çalışmada profesyonel olarak spor yapanların emekliliğe geçiş dönemiyle beraber yaşadıkları psikolojik durumun genel olarak ortaya konması ve Türk spor literatüründe yer almayan “spor emekliliği” kavramının yerleşmesi sağlanarak diğer araştırmacılara kaynak oluşturulması amaçlanmıştır.

Spordan emeklilik gönüllü ve gönülsüz olarak meydana gelmekle beraber sporcular emekli olduktan sonra psikolojik, sosyal, mali zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Emeklilikte problemler genellikle kimlik ve özsaygı kaybıyla ilişkili olup sporcunun özsaygısı ve kimliği spora bağlı olduğundan olumsuz geçiş yaşamakta ve kimlik karmaşasıyla karşılaşmaktadır. Bu durum gerek sosyal çevrede, gerek aile hayatında farklı roller üstlenmeye sebep olmaktadır. Özellikle gönülsüz emekliliğin daha ağır psikolojik sorunları olmaktadır. Üst düzey sporlardan emeklilikte birçok sporcu ekonomik sıkıntılar çekmekte, hayattaki beklentileri azalmakta, bazıları depresyona girmekte ve buna bağlı olarak uyku sorunları, zindelik kaybı, mali güçlükler, yaşlanmaya bağlı fiziksel güçlük riski içinde olmaktadır. Bu yüzden ilaç ve alkol kullanımı da önemli bir sorun olarak çıkmaktadır. Hayatlarının geri kalanında başka bir kariyer hedefi olmayan sporcular daha fazla emeklilik korkusu yaşamaktadır.

Sonuç olarak; kimlik sorunuyla beraber emekliliğe uyum sorunları ortaya çıkmakta, sahip olunan kimliğin derecesine, gönüllü ve gönülsüz emeklilik durumuna bağlı olarak stres, depresyon gibi psikolojik belirtiler hatta intihar eğilimleri oluşabilmektedir

**Anahtar Kelimeler:** Spor Emekliliği; Kimlik; Uyum;

<sup>1</sup> Hitit Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, [mtnbyrk@gmail.com](mailto:mtnbyrk@gmail.com)

<sup>2</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [musacon55tr@hotmail.com](mailto:musacon55tr@hotmail.com)

<sup>3</sup> Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, [myalcint@gmail.com](mailto:myalcint@gmail.com)



## A STUDY ON THE PSYCHOLOGICAL EFFECTS ON RETIREMENT OF HIGH-LEVEL SPOTS

### Abstract

In this study it was aimed to present the general psychological situations of the Professional athletes after they retire and to create a resource for other resourchers. While retirement from sport occurs in a voluntary and involuntary way, athletes face with psychological, social, financial, difficulties after retirement. The problems in retirement are usually related to the loss of identity and self-esteem because athlete's self-esteem and identity are related to sport, they have a negative transition end face with identity confision. Retirement means a beginning at new life. This means that athlete is responsible for taking on differant roles in both social environment and family life.

Especially, involuntary retirement has heavier psychological problems. Some athletes retired from high-level sports have economical problems, their expectance from life decrease, some get into depression and therefore sleep problems, loss of fitness, physical problems because of getting old arise. Therefore drug use and alcohol are seen as an important problem. The athletes who do not have any other career goals are more anxious about getting retired.

As a result identity problems occur in company with compliance issues to retirement. Psychological effects such as stress, depression even tendency of commit suicide can be taken place depending level of athletic identity and voluntary or involuntary retirement

**Anahtar Kelimeler:** Athletic Retirement; Identity; Compliance

### 1. Giriş

Emeklilik bir konum, meslek veya aktif çalışma hayatında çekilmeyi ifade eden karmaşık bir süreçtir. Bu olgu sosyo-kültürel olarak bireysel bir etkiye sahip olup emeklilerin zamanlarını nasıl harcayacaklarını, gelirlerini, sosyal etkileşimlerini, beden ve ruh sağlıklarını ve yaşam memnuniyetlerini etkileyecek bir durumdur (Nekuda, 2009). Emeklilik bir yandan yaşamın alışlagelmiş sürekliliğini bozarken öte yandan kişinin aile ve insanlar arasındaki yerinin ve kimliğinin değişmesine neden olur ( Gall, 2000). Burgess (1960) emekliliği rolsüz bir rol olarak ifade etmektedir.

Esasında genel mesleki emeklilik ile elit ya da profesyonel olarak yapılan sporlardan emekli olmak benzer gibi gözükmese rağmen sporcu için emekli olmak daha fazla sıkıntı verici olabilir. Çünkü bu durum büyük bir yaşantı değişikliğini içermekle beraber sporu bırakma esnasındaki değişimler kişilerin psikolojik durumlarını, yeteneklerini ve yaşam kalitelerini etkileyebilir (Erpic' ve ark., 2004).

Genel mesleki emeklilik ile sportif emeklilik kavramlarının birbirinden ayrıldığı noktaları görmek için ilk olarak sporcu kimliğine bakmak gerekir. Sporcu olmak sporcuların



kimliklerinin bir parçasıdır ve sürekli olarak sporcu arkadaşlarıyla beraber zaman geçirirler. Bu sporcuda grup aidiyeti ve sporcu kimliğini oluşturur (Taylor ve Ogilvie, 2001). Profesyonel sporcuların hayatı spora adanmış ve yaşam tarzı haline gelmiştir. Bu süreç hem fiziksel hem de duygusal olarak güçlü bağlantılarla temellenir. Çalışma ve egzersiz günlük hayatlarının bir parçası olup, sık sık hayat memnuniyetlerinin de bir parçası olarak tanımlanır. Yüksek kişisel refaha, egzersizin olumlu etkisine ve spordan elde edilen yüksek seviyede yaşam standardına sahip olmalarına neden olan profesyonel sporcuların fiziksel yetenekleri, onların yaşam merkezini de oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu sosyalleşme süreci, sporun çevresinde oluşan sporcular, bu rolle sınırlı olarak nitelendirilirler (Taylor ve Bruce, 1999). Zaten çok genç yaşta zamanlarını sporla geçiren sporcular, sporun dışındaki alanlara gereken ilgiyi veremediklerinden dolayı kimlik gelişimi gibi normal gelişimsel olaylarda bir bozulma ve sonucunda sporculuğun ilk yıllarından başlayarak önlenmiş bir kimlik oluşumu gerçekleşebilmektedir (Brever ve ark., 1993).

İkinci fark; Sporcular, spor kariyerine çok genç yaşta başlar ve son verir (Baille, 1993). Profesyonel sporcular, yüksek derecedeki müsabaka sporlarını sonlandırırken, farklı meslek gruplarındaki akranları hayata neredeyse yeni başlamakta, evlenmekte, çocuk sahibi olmaktadır (Pearson, Petitbas, 1990). Bu gibi durumlar spor emekliliğinde zaten var olan stresli duyguları daha da arttırabilmektedir. Spor emekliliği genel olarak iki şekilde meydana gelmektedir. Bunlar gönüllü ve gönülsüz emekliliklerdir. Spor kariyerini bitirmede gönüllülük derecesi, spordan sonraki hayata adaptasyon kalitesini önemli derecede etkilemektedir. Gönüllülük derecesi hem öncel hem de bağdaştırıcı bir faktör olarak algılanır. Araştırmalar gönüllü kariyer sonlandırmanın, spor sonrası hayata adaptasyonda daha az güçlüklerle karşılaşıldığını göstermektedir (Marthinus, 2005). Fakat yine de bu durum gönüllü emekli olan sporcularda uyum problemlerinin yaşanmayacağı anlamına gelmez. Dolayısıyla gönüllü emekli olanlar uyum problemlerinin dışında tutulamaz (Kerr ve Dacyshyn, 2000).

Psikolojik açıdan daha çok travmatik bir durum yaratan gönülsüz emeklilik, kızgınlık, endişe ve depresyonun kişide sıkça görülmesine, kişisel kontrol ve saygının azalmasına neden olabilmektedir. İçsel faktörlerin dışında sporcuların emekliliğe adaptasyonunu etkileyen kişisel, sosyal ve çevresel faktörler de vardır. Gönülsüz emekliliği, sporcunun kontrolü dışında harici maruz kalınmış emeklilik olarak tarif etmek mümkündür. Sporcular emekliliğe birçok sebepten zorlanmış olabilirler. (Sakatlık, takımdan çıkarılma



problemleri gibi). Zorunlu emekli olmuş sporcular, gönüllü emekli olanlara göre daha dirençli ama daha az hazırlıklıdır (Marthinus, 2005). Aynı zamanda adaptasyon sürecini etkileyen sosyo-ekonomik statü sorunlarıyla karşılaşmaktadırlar. Ekonomik olarak spor faaliyetlerine bağımlı olan ya da spor dışında hayatını kazanabilecek çok az beceriye sahip olan veyahut kısıtlı mali kaynağa sahip olan sporcular, emekliliği daha tehditkâr ve acı verici bir durum olarak algılayabilirler (Ogilvie ve Taylor, 1993). Emekliliğe zorunlu olarak geçiş dört temel fonksiyon üzerinde toplanmıştır. Bunlar; yaş, gözden düşme, sakatlanma ve özel nedenlerdir. Bu fonksiyonlar psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak emekliliğe geçiş süreci içinde şekillenmektedir (Taylor ve Ogilvie, 1994; Alferman, 2004; Marthinus, 2007 ). En yetenekli sporcular bile bir zaman sonra performanslarında yaş yüzünden bir düşüş fark ederler. Spor dalına göre bu beceri kaybı, farklı yaş gruplarında olabilir. Eski Yugoslav profesyonel futbolcular üzerinde yapılan bir araştırmada futbolcuların %27'si emekliliğe yaş yüzünden geçtiklerini söylemişlerdir (Stankovich, 1998). Svoboda ve Vanek (1982) yaptığı çalışmada Çek Milli Takım futbolcularının %13 ünün kariyerlerini yaş yüzünden bitirdiklerini ortaya koymuştur. Diğer yandan Alison ve Meyer (1998) bayan tenisçilerle yaptığı çalışmada %10'unun yaş nedeniyle emekli olduğunu bulmuştur.

Özellikle ilerleyen yaş ve buna bağlı performans düşüklüğü emeklilik nedenlerinin en önemli unsuru olarak algılanır. Eski profesyonel futbolcular emeklilikte yaşın önemini vurgularlar. Araştırmalar amatör ya da profesyonel sporcuların büyük bir kısmının yaşla birlikte gelen performans düşüklüğü nedeniyle emekli olduğunu göstermiştir (Taylor ve Bruce, 1999).

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 (Fisher ve Conlee, 1979). Ne yazık ki yaşlanma sürecinin doğal bir sonucu olarak, bu süreçte yavaş bir bozulma görülmektedir. Belki bu süreci fiziksel kondisyon, deneyim ve motivasyonla biraz olsun yavaşlatmak mümkündür. Fakat motor becerilerini en iyi şekilde devam ettirebilmesi zor gözükmemektedir. Yaş faktörünün psikolojik sonuçları da emeklilik üzerinde ciddi etki yapmaktadır. Sporcular yaşlandıkça eğitim ve yarışma motivasyonları azalmakta ve sosyal yönden de değer kaybına uğramaktadırlar. Gerçekten her spor dalında yaşlanan sporcular diğer sporcular tarafından daha az değer görür (Fisher ve Conlee, 1979). Ne zaman emekli



olunmalı ve bu sorunlu geçişe nasıl adapte olunması gerektiği soruları kolay yanıtlanabilen sorular değildir (Blaikie, 1999). Sporcular otuzlu yaşlarda emekli olurlar, ancak yine de spor dünyasının içinde olmayı arzu ederler. Bunun nedeni sadece maddi değil, aynı zamanda kişisel kimlikle de ilgilidir.

Bir başka etken olan gözden düşme rekabet sporlarının her seviyesinde oluşabilen sert bir süreçtir (Svoboda ve Vanek, 1982). 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. Basketbol ve futbol oyuncularının ciddi olarak kariyer süresi 4-5 yılı geçmemektedir (Marthinus, 2007). Mihaviloviç (1968), Amatör ve profesyonel futbolcuların gözden düşme rolünü araştırmış, Yugoslav futbolcuların %7 sinin genç oyuncular tarafından böyle bir duruma düşürüldüklerini bulmuştur.

Emekli olmak zorunda olan sporcu, artık sporcu olmadığı için psikolojik adaptasyonu sağlama açısından bir şeyler yapmak zorundadır. Örneğin 16 yaşındaki eski bir cimnastikçinin hiçbir alanda bu kadar iyi olamayacağını fark etmesi duygusal olarak zor bir süreçtir (Balaque, 1999). Futbol takımlarında, istenmediğini düşünen bir futbolcu da aynı zorluk derecesini yaşamaktadır

Sakatlık ise sporu gönülsüz ve beklenmedik şekilde bırakmanın en önemli nedenidir. Bu durum bir anda gerçekleşerek kariyer bitiren bir durum şeklinde olabildiği gibi, sporcunun vücudunu aşamalı olarak zayıflatan küçük sakatlanmaların birikimi şeklinde de olabilir (Sime, 1998). Küçük yaralanmalar performans düşüklüğüne yol açmaktadır. Fiziksel yeterlilikte küçük bir düşüş bile sporcunun spor yaşamını sona erdirebilir (Ogilvie ve Taylor, 1993). Bu sebeple, ciddi olmayan ya da fiziksel açıdan zor olmayan sakatlıklar dahi psikolojik zayıflamaya yol açmaktadır (Deutsch, 1985).

Sakatlanma, genellikle sağlıklı ve fiziksel olarak uygun olan vücudun sporcuya ihaneti gibi algılanır. Bu durum takip eden bazı psikolojik zorlukları da beraberinde getirir ki depresyon, endişe, korku, özsaygı kaybı (Gren ve Weingberg, 2001), sosyal çekilme ve kimlik krizi (Gilmore, 2008) gibi problemlere sebep olmaktadır. Bazı araştırmalar sporculuk hayatına geri dönemeyecek şekilde meydana gelen sakatlığın madde kullanımı ile beraber intihar eğilimlerinin de varlığını ortaya koymaktadır (Werthner, Orlick, 1981).



## 2. Spor emekliliğinin psikolojik sorunları

### 2.1 Kimlik Sorunu

Emeklilikte problemler genellikle kimlik ve özsaygı kaybıyla ilişkilidir (Mcknight, 2009). Sporunun özsaygı ve kimliği spora bağlı olduğundan olumsuz geçiş yaşamakta ve kimlik karmaşasıyla karşılaşmaktadır.

Kimliğin bir boyutu, diğer boyutlar üzerinde öncelik kazandığı zaman baskın olan tercih edilir. Örneğin bir futbolcu kimliği gibi baskın boyut diğer günlük durumlar üzerinde kontrolü aldığı anda ortaya çıkar. Sporcuyla ilgili bileşenler futbolcu kimliğini baskın hale getirir.

Seçkin sporcular emekli olduktan sonra olası psikolojik, sosyal, mali zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Kariyer sonlandırmada etkili olan önemli ve ana faktör, sporunun sporda kendine saygısını ya da kişisel kimliğini tamamlama derecesiyle ilgilidir. Spor dalına kendini adanmış sporcular yalnızca uğraş verdiği spor dalına bağlılıktan dolayı oluşan bir kimlik elde edeceklerdir (Mcperson, 1980). Sporcu kimliği, spora büyük önem atfetmek ve spor dalında özalgıya uyum sağlamak olarak tanımlanır. Daha dar anlamda sporcu kimlik, bir bilişsel yapı ya da kişisel alanlarda ilerlemeyi organize eden veya rehberlik eden benlik şemasıdır. Bu nedenle güçlü bir sporcu kimliğe sahip olan kişinin bir olayı (kariyer sonlandırma gibi) sporculuk görevinin önemi açısından değerlendirmesi daha olasıdır (Stankovich, 1998). Güçlü sporcu kimliğine sahip olmak ipotekli kimliği de beraberinde getirebilir. Psikolojik ve Durumsal olmak üzere iki çeşit ipotekli kimlik vardır (Henry ve Renaud, 1972). Psikolojik ipotekte kişi, tamamen değişmekten kaçınır. Sporcu kimliğine sıkı sıkıya tutunur ve güvenliklerini sağladığını düşündükleri ve rahat hareket ettikleri sporcu kimliği içindeki dünya görüşlerine meydan okuyuşlardan sakınır.

Durumsal ipotekli kimlikte ise kişiler değişime direnirler dolayısıyla bu değişime direniş çok yeni düşüncelerin bilgilerin ya da yaşam stillerinin öğrenilmesine engel oluşturur.

Geçişin en büyük zorluğu ipotekli kimlik olup buna bağlı olarak duygusal, bilişsel ve davranışsal değişimler olabilir (Pearson ve Petitpas, 1990). Güçlü ve seçkin bir sporcu kimlik, kariyer sonlandırmada duygusal rahatsızlık için büyük risk olarak düşünülür (Baille ve Danish, 1992). Bu erken ipotekli kimlik, emeklilikte ya da emekliliğe zorunlu olunan durumlarda sporcu krize sokar (Stankovich, 1998).



## 2.2. Uyum sorunları

Emeklilik sonrası uyum problemleri yaşanabilecek alanların başında gelen evlilik ve aile ilişkileri emekliliğe uyum sürecinde sosyal ilişki kaynaklarıdır. Eşten gelen güçlü duygusal destek psikolojik mutluluğu sürdürerek bireylerin stresli durumlarının üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır (Lee, 1978). Yaşlı erkek ve kadınlar için evlilik, maneviyata güçlü katkılar yapar. Evlilik tatmininin pozitif etkenleri kadınlar üzerinde daha fazla yarar sağlamaktadır (Kim ve Moen, 2002).

Medeni hal açısından bakıldığında evli sporcular, emeklilik korkusunu bekârlara oranla daha fazla yaşamaktadır (Ajeyi, 2007). Emeklilik başladıktan sonra iş arkadaşlarıyla geçirilen vakit oldukça azalırken, tek başına ya da aile veyahut arkadaşlarla zaman geçirme fırsatları artmaktadır. Bu ilişkilerde tepkiler her bir bireyde farklı gözlenmektedir.

Bazıları eşleriyle, ailesiyle ya da arkadaşlarıyla vakit geçirme şansı yakaladığı için sevinmektedir. Diğerleri için ise özellikle bütün gün ev işleriyle uğraşan bir eş için birden her gün evde olan emekli bir eşe sahip olunca, bu elde edilen zaman farklı ve alışılmadık bir durum yaratabilir. Ayrıca eşlerden biri vaktini çalışarak geçirmek isterken diğerinin emekliliği boş vakit geçirme olarak devam ettirmek istemesi ilişkide istenmeyen durumlara yol açabilir. Bu geçiş süreci aile içi stresi yükseltebilir. Önemli olan ilişkide bunun, emekliliğin beklenen ve normal bir parçası olduğunun farkında olabilmektir (Holmes, 2010).

Sakatlanma yüzünden emekliliğe ayrılan çoğu sporcu, aile ve arkadaşlarının anlayışlı davrandıklarını ve onlardan destek aldıklarını ifade ederken, emekli sporcunun aile ve arkadaşları, emekli sporcunun duygu olarak nereye gittiğini anlamadıklarını belirtmektedir. Araştırmalar aile ve arkadaştan sosyal destek görenlerin, çok az ya da hiç görmeyenlere göre daha kolay geçiş evresi yaşadıklarını ortaya koymuştur (Szionavacs ve Schaffer, 2000).

Emeklilikte rahat yaşayabilecek kadar paraya sahip olmak oldukça önemlidir. Mali olarak iyi durumda olmak seçilen hayat tarzını idame ettirebilmek ve güvenlik, mutluluk hissi sağlamak açısından da önem taşır.

Çoğu insan erken yaşlarda emeklilik için hazırlanmayı düşünmez. Emekliliği düşünüp yeterince birikim yapanlar ya da bir mirasa sahip olan birkaç şanslı insan, emekliliği, finansal endişeleri olmadan göğüslerler. Fakat çoğu insan kendini mali sınırlılıklar içinde bulur. Dolayısıyla yaşam tarzlarını değiştirmenin gerekli olduğunu düşünürler. Bütün durumlar için



yaşam ve sağlık harcamaları dâhil olmak üzere emeklilik dönemi için yeterli finansman belirlenmelidir (Holmes, 2010).

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. Emeklilik beklenmedik durum olarak ortaya çıktığında, mali planlama eksikliği de önemli bir sorun olarak gözükmektedir.

“- Emekliliği planlamadığımdan futbol oynamadığım zamanlar için bir kenara para koymak gibi bir düşüncem olmadı”

“- Spordan kazandığım para kadar bir parayı kazanmamaya alışmak çok zor” (Weir, Jackson, Sonnega, 2009) ifadeleri spordan sonraki hayat standartlarında bir düşmenin varlığına işaret etmektedir.

Yaşamı sürdürebilmek için finansal durum önemli bir etken olduğundan ekonomik durumu iyi olan kişi, ekonomik durumu kötü olan kişiye göre stresle daha iyi başa çıkar. Mali açıdan yetersizlik, giderleri karşılayamamak daha fazla stres ve sorumluluk içerir. Geçiş sürecinde zorluk yaşayanlar; sağlık problemleri olanlar, mali sıkıntılar yaşayanlar ve gönülsüz emekli olanlardır. Zayıf ve kötü bir emeklilik geçişi yaşayanların kendilerini mali, mesleki ya da duygusal olarak emekliliğe hazırlamadıkları ortaya konulmuştur. Kişilerin kariyer geçişlerinde zorluk yaşadıklarında gelir kaybı ve mali zorlukla sonuçlanma, bu yaşanan zorlukları açıklamaktadır. Emeklilik öncesi planlama, emeklilik için mali, duygusal ve bilişsel hazırlığın miktarıdır (Krylowicz, 1999).

Finansal endişe genellikle spordan iyi gelir elde edemeyen bazı sporcular tarafından duyulmaktadır. İyi para kazanan sporcularda finansal endişe, önceki kazançlarının onlara sağladığı maddi tüketimi sürdürüp sürdüremeyeceğiyle ilgilidir (Tinley, 2002). Emeklilikte rahat yaşayabilecek kadar paraya sahip olmak oldukça önemlidir. Mali olarak iyi olmak seçilen hayat tarzını idame ettirebilmek ve güvenlik, mutluluk hissi sağlamak açısından da önem taşır.

Ani olarak sakatlananlar ve herhangi bir birikim yapmayanlar ise yeterince para biriktirselerdi ailelerini ve kendilerini geçindirme imkânı bulabilecek, kendilerini geliştirebilecek ve bu durumdan çıkabileceklerini ifade etmişlerdir (Tinley, 2002).

Spor kariyerini sonlandırma, eski elit sporcuların sosyal ve fiziki değişimle yüzleşmesini de beraberinde getirir. Değişimin iki aşaması, kriz aşamasından fiziksel





özelliğın tekrar değerdendirilmesine kadar olan hem fiziki hem de genel benlik saygısı olarak tanımlanır (Werthner ve Orlick, 1986). Kişisel gelişim ve sosyal alanlarda yeni başlangıçlar sürecini izleyen, yeni mesleki ve sosyal referanslarla yüzleştikleri için geçiş yapan sporcuların, yönlendirememeye ve kendine güven kaybıyla yüzleştiiği ortaya çıkmıştır. Fiziksel durumlarına alışmalarına ve yeniden değerdendirmelerine rağmen emekli sporcular, aktif sporculardan daha az fiziksel kondisyon, spor yeterliliği, fiziksel çekicilik, fiziksel özdeğer ve özalgı gösterir. Fiziksel kişiliğın, kimlikte ve spor kariyeri boyunca özalgı duygusunda merkez rol oynaması yüzünden fiziki yatırımdan, daha durgun ve sabit duruma geçiş, yeterlilik algısına ve genel benlik saygısına zarar veren fiziksel verimlilik kaybıdır. Bu stresli dönem, benlik algısını yeniden değerdendirme ve yeni fiziksel kapasiteye uyum periyotlarını beraberinde getirir. Emekli olmuş bir sporcunun vücudu, rekabet sporları döneminde sürdürdüğü egzersizlerin düşüşüne bağılı olarak, kilo alma, fiziksel yeteneklerde bozulma, tansiyon problemleri, ağrı, yorgunluk gibi etkenlere maruz kalabilmektedir (Stephan ve ark., 2003).

Bireyin sosyal çevresindeki bir değışim, kimlik hiyerarşisinde bir değışikle sonuçlanır (Gergen, 1991). Kişinin çevresi kimlik gelişiminde önemli bir role sahiptir. Sporda insanların çevresinin niteliği kişi üzerinde önemli bir etkiye oluşturur (Gilmore, 2008). Esasında sosyal çevre emekliliğe uyum sağlamada öncül öğelerden biridir. Schlossberg, geçişte uyumu etkileyen üç ana faktörden bahsetmektedir. Birincisi, rol değışimi, ikincisi, psikolojik yeterlilik, üçüncüsü, fiziksel düzenlemeleri içeren çevresel özelliklerdir (Krylowicz, 1999).

Emeklilik süreci stresli bir süreçtir. Stres kişinin üzerindeki talepleri algılayışı ve kişinin talepleri algılayabilecek gücü arasındaki dengesizlik ya da güç eksikliğinin yükseldiği psikolojik bir durumdur (Luckman ve Sorenson, 1987). Bu nedenle bir oyuncu, sporcu rolüyle sınırlı kaldığında yeteneklerinin daha az kullanışlı olacağı ve kolayca hazırlanamayacakları bir çevreye girmeleri korkutucu olabilir. Emekliliğe geçiş öncesi ve sonrası dönemin özellikleri geçiş için gerekli kişisel ve kuruluş yardımını sağlayan çevre faktörünü içerir. Burada kişisel bilgiler, çok yakın ilişkiler, aile birliğı ya da arkadaş ağında elde edilebilir. Spor çevresinin sunduğı davranışı geliştiren, emekliliğe uyumsuzluğa yol açan faktörleri göz önünde bulundurmak çok önemlidir ki bu öncelikli olarak sosyal çevredir (Marthinus, 2007). Diğer bir deyişle birinin sosyalleşmesi en çok spor çevresinde oluştuğunda adaptasyon



güçlükleri yaşaması daha muhtemel (Orlick ve Hawk, 1986) olacaktır. Bu aynı zamanda stresli bir durum yaşamak demektir. Öyle ki sporda emeklilik, genellikle spor çevresinde statü kaybı ve sosyal aktivite azalmasının yaşandığı bir süreçtir.

Spordan emekliliğin neden olduğu sosyal ve profesyonel değişimler üzüntülü reaksiyonlara neden olur (Stephan ve ark., 2007). Gelişim ve yüksek seviyede spor başarıları hedefleyen kişilerin yıllar süren aktiviteleri olarak tanımlanan spor kariyeri; pek çok adımdan oluşur. Sporda kariyer geçişini ve spor sonrası hayata adaptasyonu içeren her bölüm, sporcular tarafından uyum için gerekli olan bazı özel isteklerle şekillenir ve bu yüzden geçiş olarak algılanır. Schlossberg'in öne sürdüğü gibi geçiş, kişinin kendisi ya da dünya ile ilgili tutumlarında değişimle sonuçlanan bir olaydır. Bu yüzden kişinin davranışlarında ve ilişkilerinde benzeri bir değişim gerektirir. Spor kariyerinin bitimi olan geçiş başlangıcı, basit bir olaymış gibi görülmesine rağmen dört büyük faktör olan “durum”, “kişilik”, “destek” ve “stratejiler” tarafından etkilenen aşamalardır (Erpic' ve ark., 2004).

Emekliliğe geçen sporcularda kariyer bitişiyle beraber yüksek derecede memnuniyetsizlik oluşur. Bu memnuniyetsizliğin en büyük nedeni karar alma ve spor kariyer bitişindeki yeni hayata adaptasyona bağlı baskılar sebebiyle ilgilidir. Kim ve Moen'in ifade ettiği gibi, hayat tarzındaki aşırı değişim genellikle kişisel refahta değişime yol açar. Pek çok sporcu yeni hayata adaptasyonda zorluk yaşar ve hayatlarında büyük bir boşluk oluşur (Erpic' ve ark., 2004).

Her sporcunun yeni hayata geçiş sürecinde yeni kimliğini ve emeklilik gerçeğini anlaması bir bakıma aktif spordan emekli olmanın spor hayatında kaçılmayacak bir durum olduğunu bilmesi ile mümkündür. Burada önemli olan sporcunu emekliliği kendi isteğiyle seçip seçmediğidir (Baille, 1993). 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 (Baille, 1993).

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 (Gilmore, 2008).



| Tablo 1. Emeklilik sürecinde birbirini takip eden kimlik zorlukları |   |  |
|---|---|--|
| Duygusal  | Bilişsel  | Davranışsal  |
| Depresyon<br>Endişe<br>Yalnızlık<br>Hayal Kırıklığı<br>Öfke         | Odaklanma<br>Karar Verememe<br>İnkâr<br>Güvensizlik | Alkol ve İlaç Kullanımı<br>Anti-Sosyal Davranışlar<br>Yeme Bozuklukları<br>Uyku Problemleri<br>Hiçbirşey Yapmak istememe |

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 uzmanlaşamama
- Sosyal destek eksikliği
- Geçişte uyum için gerekli kaynakların eksikliğidir.

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 (Taylor ve Ogilvie, 1999). Sonuçta sporcular emekliye ayrıldıklarında kaybolma hissine kapılıp hayal kırıklığına uğrayabilmektedirler (Mcknight, 2009).

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 imkânsız gibi görünür ve emekliliğe sağlıklı uyuma tehdit oluşturur. Bunun sonucunda da kişisel kimlikle ilgili kontrol kaybı (Taylor ve Ogilvie, 1999) meydana gelmektedir.

Bir sporcunun sosyal kimliğinin çeşitliliği, emekliliğe uyumun kalitesini de etkiler. Bir çok araştırma, emekliliği statü ve sosyal kimlik kaybıyla ilişkilendirmiştir (Mcpherson, 1980).



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 (Ogilvie ve Howe, 1986). Bu sporcular sadece sportif ortama özgü sosyal rolleri üzerine almayı öğrenir ve sporla ilgili dar bir alandaki kişilerle etkileşim kurabilirler (Blinde ve Greendorfer, 1985). Sporculuk hayatının bitimiyle beraber etkileşim alanları daha da darlaşmaktadır.

Neugarten'in yetişkinlikte sporla ilgisiz, normatif ve normatif olamayan olayları içeren kavramında, yetişkinin gelişiminde olduğu farz edilen, 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 (Erpic' ve ark., 2004).

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 (Ogilvie ve Taylor, 1994).

Emekliliğe uyum, sporcunun önemli hayat seçimleri yapmasını gerektirir. Alternatif aktivitelere enerjilerini transfer edemeyen sporcular geçişte en büyük zorluğu yaşayanlardır (Ogilvie, 1984).

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 değişimidir. Araştırmacılar uyum sorunlarıyla baş etmenin sıkıntı kaynaklarını değiştirme ve stres duygularının iyileştirilmesi şeklinde iki yolu olduğunu ifade etmektedir (Grove ve ark.,1997).



### 2.3. Ruhsal sorunlar

Emeklilik, uzun süre devam eden bir düzenin bozulup yeniden sosyal çevre, yeni bir kimlik oluşması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla bu durum kişinin, aile ve insanlar arasındaki yerinin değişmesine neden olur (Gall, 2000). Profesyonel sporcuların gönüllü ya da gönülsüz olarak emekli olması neticesinde, rekabet ve kazancın kaybıyla beraber, emekliliğe geçiş süreci sporcu açısından zor ve travmatik bir başlangıç olabilir. Yaşamı tamamen performans, ilgi, finansal kazanç etrafında dönen sporcu, emeklilik süreciyle bu özelliklerin kaybı ya da azaldığı bir yaşam şekliyle karşı karşıya kalmakta ve bu durum duygusal olarak değişikliğe yol açmaktadır (Schwenk ve ark. 2007).

Emekliliği çevreleyen süreç sporcu için esas zorluğu oluşturmaktadır. Hiç kuşku yok ki emeklilik sporcuda, bulanıklık ve belirsizlik hissi yaratmaktadır (Webb ve ark., 1995). Elit spordan emeklilik, sporcular için sıkıntı verebilen bir geçişin de başlangıcını belirtir. Çünkü sosyal ve fiziksel çevredeki ilişkilerini tekrar değerlendirmek zorundadır (Stephan ve ark., 2003).

Spordan emeklilik geçişi, psikososyal seviyede düşme, sosyalite ve kültürel yalnızlık, sosyal iletişim zorluğu ve sportif olaylar dışından gelebilecek sıkıntıları da içermektedir (Ercic ve ark., 2004). Çoğu sporcu emeklilik sonrası geleceği düşünmeyi ihmal etmekte (Webb ve ark.,1995).ve kariyerlerinin sonuna geldiklerinde psikolojik, sosyal, ekonomik ve mesleki değişikliklere karşı koymak zorunda kalmaktadır (Taylor ve Ogilvie, 1994). Emeklilik olayı ve bu olayı çevreleyen süreç, sporcular açısından daha ağır bir psikolojik zorluk yaşanmasına neden olmaktadır (Webb ve ark., 1995). Eğer emeklilik gönülsüz olarak özellikle sakatlanma neticesinde gerçekleşiyorsa kişide duygusal durumu daha da karmaşık hale getirecektir. Sakatlanma sonucu sporu bırakmak zorunda olan birçok sporcuda depresyon, endişe, korku, benlik özsaygısının kaybı ve madde kullanımı gibi psikolojik hasar meydana gelmektedir (Gilmore, 2008). Nitekim yapılan araştırmalar sakatlanmalarla depresyon arasında büyük bir ilişki olduğunu (Çoban, 2008) ve sporculuk hayatına geri dönemeyecek şekilde meydana gelen sakatlığın madde kullanımı ve intihar eğilimlerinin varlığını ortaya koymaktadır (Werthner, Orlick, 1981).

Sakatlık, sporcuda travmaya neden olan emeklilik nedenlerinden biridir. Kariyerinin zirvesinde ya da ona yakın bir aşamada sakatlanarak emekliliği kriz olarak yaşayan sporcular depresyon, saygı kaybı, yeme bozuklukları gibi sağlık problemlerini yaşadıklarını



belirtmişlerdir. Aynı şekilde sakatlığın dışında da meydana gelen zorunlu emekliliğin de sinir, kayıp duygusu, depresyona yol açtığı ileri sürülmektedir (Gilmore, 2008).

Kronikleşmiş sakatlıkların etkileri, tedaviler öfkeye, zaman geçtikçe de yerini depresyona bırakır. Sağlıktaki bu zayıflama, aktivite azalması ve güç kaybı özellikle sporcularda daha düşük hayat tarzına zorunlu olarak yönlendirmesi nedeniyle depresif durum meydana getirmektedir (Mills, 1993). Araştırma sonuçları göstermektedir ki emeklilikle gelen kayıp duygusu yaşayan sporcular yüksek seviyede uyum için oldukça uzun zamana ihtiyaç duyduğu, karışıklık duygusu, sinir, depresyon, sosyal statüde değişiklik yeni beslenme alışkanlıklarının kazanılmasında daha fazla uyum gayretinin gerektiğini göstermektedir (Gilmore, 2008). Geçmişte yapılan çalışmalarda oyuncuların intihar riskinin %10, depresyon riskinin %13, aktif profesyonel futbol oynuluğunda alınan bir darbe ile yaşamın ilerleyen döneminde hafif kognitif bozukluk tanısı %8, sakatlanarak emekli olan sporcularda %20 intihar olgusu analiz edilmiştir (Schwenk ve ark., 2007).

Sakatlığın dışında, çok fazla paranın döndüğü sporda, pek çok sporcu 30'lu yaşlara geldiğinde kariyeri bitmekte, sporculuk hayatı boyunca kazandığı parayla ilgili hiçbir şey yapmadığı takdirde emeklilikle beraber ekonomik zorluğa düşmekte ve sonrasında depresyona girerek madde kullanımına başlamaktadır (Döndaş, 2010).

Kariyer geçişini yaşayan sporcular, büyük bir yaşam değişikliği yapmayla alakalı olarak duygularını açığa çıkarma ihtiyacı hissederler. Geçişte yaşanan kaygının derecesi kişide güven eksikliğine neden olabilir (McKnight, 2009). Bireyler dış çevreden gelen emekli nitelendirmesine karşı daha duygusal tepkiler vermektedirler. Bu sosyal değerlendirmeye tepki içsel olmakta, birey kendini geri çekmekte ve negatif bir içsel değerlendirme yapmaktadır (Barnes, 2002).

## **Sonuç**

Emekliliğe geçişle beraber profesyonel sporcular rekabet, yarışma ve beraberinde getirdiği maddi manevi ödüllerin kesilmesi sonucu ve sportif performansın beklentilerin altında kalmasıyla zorlu ve travmatik bir durum içinde yer alırlar. Ayrıca hem duygusal hem de finansal primlerin azaldığı bir yaşam şekliyle karşı karşıya kalırlar. Sporunun emekliliğe geçişinde kişisel kimlikle ilgili kontrol kaybı meydana gelmektedir (Taylor ve Ogilvie, 1999). Bir sporunun sosyal kimliğinin çeşitliliği emekliliğe uyumun kalitesini de etkiler. Birçok araştırma, emekliliği statü ve sosyal kimlik kaybıyla ilişkilendirmiştir (Mcpherson, 1980).



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 (Ogilvie ve Howe, 1986). Bu sporcular sadece sportif ortama özgü sosyal rolleri üzerine almayı öğrenir ve sporla ilgili dar bir alandaki kişilerle etkileşim kurabilirler (Blinde ve Greendorfer, 1985). Sporculuk hayatının bitimiyle beraber etkileşim alanları daha da darlaşmaktadır.

Stronach ve Adair (2010), elit sporlardan emekliliğe ayrılma üzerine yapılan çalışmalarda birçok sporcunun ekonomik sıkıntılar çektiğini, takım arkadaşlarıyla olan bağlarını kaybettiğini, hayattaki beklentilerinin azaldığını, depresyona girdiklerini buna bağlı olarak uyku sorunları, zindelik kaybı, mali güçlükler, yaşlanmaya bağlı fiziksel güçlük riski içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu yüzden ilaç ve alkol kullanımı da önemli bir sorun olarak çıkmaktadır. Ajeyi (2007), hayatlarının geri kalanında başka bir kariyer hedefi olmayan sporcuların daha fazla emeklilik korkusu yaşadığını ifade etmektedir.

Sakatlanma yüzünden emekli olan çoğu sporcu aile ve arkadaşlarının anlayışlı davrandıklarını ve destek aldıklarını fakat emekli olan sporcunun aile ve arkadaşları, emekli olan sporcunun duygu olarak nereye gittiğini anlamadıklarını belirtmektedir. Araştırmalar aile ve arkadaştan sosyal destek görenlerin, çok az ya da hiç görmeyenlere göre daha kolay geçiş evresi yaşadıklarını ortaya koymuştur (Szionavacs ve Schaffer 2000). Sakatlanmayla sonuçlanan fiziksel problemler medikal hizmetlerce giderilirken, sporcular psikolojik ve duygusal sonuçlar için nadiren yardım alırlar. Aslında bu fiziksel problemler kadar önemlidir çünkü sakatlık sporcuda psikolojik travmaya da neden olmaktadır (Hurley ve Mills,1993). Sakatlanma psikolojik zorlukları da beraberinde getirir. Bu durum depresyon gibi problemlere sebep olmaktadır (Gren ve Weingberg, 2001). Leddy ve ark. (1994), sakatlanmadan dolayı emekli olmuş sporcular üzerinde yaptığı çalışmada, %20-33 oranında klinik düzeyde depresif olduklarını tespit etmiştir. Ayrıca sakatlanmanın şiddeti ile depresyon düzeyi arasında bir bağ olduğu da ortaya konmuştur. Gönülsüz emeklilik çoğunlukla (sakatlanma, ailevi nedenle, gözden düşme v.b) düşük içsel kontrol, sıklıkla kızgınlık, aksiyete ve depresyona yol açmaktadır (Mathinus, 2007; Erpic ve ark.,2004). Allison ve Meyer (1988) yaptığı araştırmaya göre, emekli sporcuların %14-32 sinin sakatlanma sonucunda kariyerini



sonlandırdığı görülmektedir (Patsourakou, 2010). Guskiewicz (2005), hiç travma geçirmeyen sporcuların depresyon geçirme oranı %6,6 iken, bu değerin üç ve daha fazla travma yaşayanlarda 20,2 oranına çıktığını ifade etmektedir. Blinde ve Stratta (1992), gönülsüz ve istenmeyen spordan kopmalar üzerine yaptığı çalışmada antrenörle anlaşamamaya (gözden düşerek) sporu bırakanların psikolojik durumlarını ifade ederken, takımdan atılmanın ilk şoku boyunca spor kariyerlerinin tamamen bitmiş olduğunu inkâr çabaları içinde bulmuştur. İlk şok ve inkâr takiben kızgınlığı bir cevap olarak gösteren emekli sporcular, teknik adamlarla anlaşamama sonucunda, kendileri açısından bu tür olumsuzlukları giderecek güçleri olmadığında sıklıkla depresyona girmektedir. Geçmişte yapılan çalışmalarda oyuncuların intihar riskinin %10, depresyon riskinin %13, aktif profesyonel futbol oynuluğunda alınan bir darbe ile yaşamın ilerleyen döneminde hafif kognitif bozukluk tanısı %8, sakatlanarak emekli olan sporcularda %20 intihar olgusu analiz edilmiştir (Schwenk ve ark.,2007).

Takımdan atılan, sakatlanan ya da gönülsüz şekilde ayrılmak durumunda kalan sporcular, kendilerini sosyal iletişimden soyutlar ve kendilerine güvensizlik hissi duyarlar. Soyutlanma ya da grup desteğinden yoksun kalan sporcular sıklıkla en ciddi depresyon sorunları yaşamaktadırlar (Patterson, 2010). Sonuç olarak spor kariyerinin bitişi bir sporcunun kişisel, sosyal ve yaşamsal durumunda büyük değişikliklere sebep olur ki bu durum kişiye duygusal ve davranışsal olarak tamamen etki edebilir (Stephan ve ark.,2003).

### **Öneriler**

- Birçok emekli 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 alınmalıdır.
- Profesyonel sporu bırakmaya hazırlık, emekliliğe geçiş noktasında kurumsal yardım ve bireysel danışmanlık hizmetler verecek kurumlar oluşturulmalıdır.
- Dünyadaki örneklerinden yola çıkarak kurumsal yardım ve bireysel danışmanlık hizmetler verecek kurumlar, üniversitelerde ilgili bölümler, birlik, dernek, spor kulüplerinin kendine özgü, kendi içinde yapılandırılabilir. Psikolojik destek hizmetleri sağlanarak emekliliğe uyum süreci daha sorunsuz olması sağlanabilir.





## KAYNAKLAR

- Ajeji M.A.(2007). Perceived Retirement Phobia as A Function of Age Educational And Marital Status of Professional Soccer Player”. International Research Journal of Finance and Economics , 10: 57-64
- Alferman, D.;Stambulova N. and Zemaityte A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of german, lithunial and russian athletes, Psychology of Sport and Exercise, 5(1): 61-75
- Allison M, Meyer C.(1988). Career Problems And Retirement Among Elite Athletes: The Female Tennis Professional”. Social Sport of Journal .(3)5: 212-222
- Atchley, R.C., (1988). “Social forces and aging”, Belmont C.A., Wadsworth, pp: 54
- Baille P.; Danish S.(1992). Understanding The Career Transition of Athletes” Human Kinetics Journal, 6(1): 77-98
- Barnes C J. (2005). The Retirement Experiences of Famele Collagiate Team Sport Athletes”. PhD Thesis. San Diego. Alliant International University
- Balague G (1999) Understanding Identity Value and Meaning When Working With Athletes. The Sport Psychology of Journal, 13: 89-98.
- Blaikie, A (1999). Ageing and Popüler Culture. Cambridge Universty Pres, pp:12
- Blinde E. M.; Greendorfer S.L. (1985). Retirement from İntercollegiate Sport: Theoretical and Empirical Considerations. Sociology of Sport Journal. 2(2) 101-110.
- Blinde EM, Stratta TM.(1992). The sport career death of college athletes: involuntary and unanticipated sport exits. Journal of Sport Behavior. (1)15: 3-21
- Brewer, B.W.; Van Raalte, J.L. and Linder, D.E. (1993). Athletic Identity: Hercules’ Muscles or Achilles Heel?, International Journal of Sport Psychology, 24, 237-254.
- Deutsch RE. (1985). The Psychological İmplications of Sports Related Injuries. International journal of Sport Psychology, 16: 232-237
- Döndaş İ., Sporcuya Eğitim Vermezseniz otuz iki Yaşında Depresyona Girer, Star Gazetesi, 21.04.2010, s:14
- Ercic’, S.C.; P. Wylleman and M. Zyponcız, 2004. The effect of athletic and non-athletic factors on the sport career termination process, Psychology of Sport and Exercise,5: 45-59



- Fisher AG; Conlee R K. (1979). The Complete Book of Psycial Fitnes. Prova, Brigham Young University Pres, 119-121
- Gall, T.G. and R. Evans, 2000. Pro-retirement expectations and the quality of life male retirees in later retirement. Canadian Journal of Behavioral Science, 32:187-197.
- Gergen K.(1991). The Satureted Self: Dilemmas of Identity in Comtemporary Life. Newyork. Pp:102
- Gilmore, O.(2008). Leaving competitive Sport: scottish female athletes experiences of sport career transition, PhD Thesis, University of Sterling, pp:33
- Gren S.L., Weingberg RS.(2001). Relationships Among Athletic Coping Skill Social Support And The Psychological Impact of Injury in Recreational Participant. Journal of Applied Development Psychology ,(1)13;40-59
- Grove R. J, Lavallee D,Gordon S.(1997). Coping with Retirement From Sport: The Influence of Athletic Identity. Journal of Applied Development Psychology. 9; 191-203
- Guskiewicz K.M, Marshall S.W, Bailes J, Mccrea M, Harding H.P, Matthews A, Mihalik J.R. and Cantu C. (2007). Recurrent Concussion and Risk of Depression in retired Professionalsl Football Players. Medicine & Science in Sports& Exercise 39(6):903-909.
- Henry M, Renaud H.(1972). Examine And Unexemined Lives. Research Reporter. 1972; (5)7: 132-142
- Holmes W.O (2010). Retirement Planning And Adjustment..[http:// www.Cornellcares.com](http://www.Cornellcares.com).
- Kerr G, Dacyshyn A.(2000). The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts, Journal Applied of Sport Psychology, 12; 115-133
- Kim, E.J, Moen P.(2002). Retirement transition gender and psychological well-being: a life-course ecological model, The Journals of gerantologist Series B, (3)57: 212-222.
- Krylowicz J.B.(1999). Student- Athlete or Athlete-Student?. An Investigation of Division Male And Female Collgiate Basketball Players . phD. Thesis. Texas Tech University.
- Leddy M.H, Lambert M.J. and Ogles B.M. (1994). Psychological Consequances of Athletic Injury Among High-Level Competitor, Resarch Quarterly for Exercise and Sport. 65(4): 347-354.
- Marthinus J.M. (2007). Psychology effects of retirement on elits, Phd Thesis, Stellanbasch University.



- McPearson B.P.(1980). Retirement from Professional Sport, The Process And Problems of Occupational And Psychological Symposium, 30: 126-143
- Mihalioviç M (1968). The Status of Former Sportmen. International Journal of Sport Psychology, 3: 79-93
- Mills B.D.(1993). Rehabilitation Counseling for Athletes Prior to Retirement: A Preventative Approach Using Self-Acceptance to Enhance Performance Before and after Retirement ,Pdh thesis, University of Iowa.
- Nakuda J D. (2009). 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.
- Ogilvie B.C., Taylor J.(1993). Career Termination Issues Among Elite Athletics. Ed: Singer, R. N., Murphy, M., Tennant, L. K., Handbook of Research on sport Psychology. Newyork, 761-775
- Ogilvie B.C., Howe M. (1982). Career crisis in sport. Ed: Orlick, T., J.T. Partington, Proceeding of the fifth World Congress of Sport Psychology, Ottawa, pp: 176-183
- Patsourakou E. (2010). Perceptions About Career Termination Among Greek Female Elite Athletes. Master Thesis, Loughborough University.
- Pearson R., Petitpas A. (1990) Transition of athlets: Pitfalls and Prevention. Journal of Counseling & Development,69: 7-10
- Roncaglia I.(2011) Retirement Transition in Ballet Dancers: Coping Within and Coping Without. <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1348/2929>,
- Schwenk T.L., Gorenflo D.W., Dopp R.R., Hipple E.(2007). Depression and pain in retirement Professional football players. Medicine & Science in Sports & Exercise.(4) 39: 606-611
- Sime W.E. (1998). Injury and Career Termination Issues. Editörler. Thompson, M. H., Vernaccha, R. A., More, W. E., Cuse Studies in Applied Sport Psycholgy An Educational Approach. Dubuque,Ioha. 195-226
- Stankovich C.E. (1988). The effectiveness of career development intervention program designed to asist student athletes trough the sport retirement transition. PhD thesis, The Ohio State University.
- Stronach M.M., Adair D. (2010). Lords of the Square Ring: Future Capital and Career Transitions Issues for Elite Indigenues Australian Boxers', Cosmopolitan Civil Societies, 2(2): 46-70



- Svoboda B, Vanek M. (1982). Retirement from High Level Competition. Editörler, Orlick, T., Partington, J. T., Proceeding of The Fifth World Congress of Sport Psychology. Ottawa.1982;166-175
- Szinovacz M.E, Schaffer A.M.(2000). Effect of Retirement on Marital Conflict Tactics. Journal of Family Issues, April ;(3)21: 367-389
- Taylor, J. and B.C. Ogilvie, 2005. The career transition among elite athletes: is there life after sports? In. Ed: Williams, J., Applied Psychology: Personal Growth to Peak Performance (4th. Ed.), Mayfield, Mountain View, pp:480-486.
- Taylor J. Bruce O.(1999). Conceptual Model of Adaptation to Retirement Among Athletes. Journal Applied of Sport Psychology,(1) 6,1-20
- Tinley P.S. (2002). Athlete Retirement: A Qualitativ Inquiry And Comporison. PhD Thesis. San Diego State University.
- Webb, W.M.,S.A. Nasco, S. Riley and B. Headrick, (1995). Athlete Identity and Reactions to Retirement from Sports, Journal of Sport Behavior, 21: 338-362.
- Weir D.R. Jackson J.S. and Sonnega A. (2009). National Football League Players Care Foundation; Study of Retireded NFL Players. Institute for Social Research. University of Michigan.
- Wherthner P., Orlick T.(1986). Retirement experinces of succesful olympic athletes. International Journal of Sport Psychology, 17(5):337-363