

# عوامل موثر بر سبک زندگی بانوان ورزشکار حرفه ای پس از پایان دوره قهرمانی با رویکرد پدیدارشناسی

علوم ورزش: محورهای موضوعی

شایسته حقیقی<sup>۱</sup> (دانشجوی دکتری تخصصی رشته جامعه شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران)  
بهرام قدیمی<sup>۲</sup> (مسئول مکاتبات) (دانشیار، دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران)  
معصومه شجاعی<sup>۳</sup> (دانشیار، عضو هیات علمی دانشگاه الزهراء، ایران)

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۴/۲۶ تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۶/۱۶

## چکیده

بحث در مورد سبک زندگی ورزش کاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی و مطالعه تجارب زیسته آنان می تواند نقش موثری در شناخت وضعیت آنان در جامعه و کاهش مسائل و مشکلات آنها ایفا نماید. در این پژوهش پدیدارشناسانه، تجارب زیسته ۲۲ نفر از ورزش کاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی را با هدف کشف و توصیف عوامل موثر بر سبک زندگی آنان را مورد بررسی قرار داده است. تحقیق جهت گردآوری داده ها، از مصاحبه نیمه ساختارمند و با روش نمونه گیری هدف مند بهره برده است که فرآیند تکمیل و اتمام کار مصاحبه ها تا زمان دست یابی به اشباع نظری ادامه یافت. زمان انجام هر مصاحبه بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید. نتایج نشان داد، در مجموع ۵ مولفه اصلی، ۲۰ زیرمولفه و ۶۴ مفهوم احصاء شد. نوع انتقال، عوامل اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و حمایت محیطی محورهای اصلی یافته های این پژوهش را تشکیل می دهند. با توجه به نتایج مطالعه، می توان بیان کرد، نوع انتقال (با برنامه ریزی یا بدون برنامه ریزی) سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی را تحت تأثیر قرار داده است و آنان با فرآیندی تحت عنوان "سبک دهی به زندگی" شده اند و تلاش می کنند، هر چه بیش تر به فعالیت ها و دارایی های خود جهت و سازمان معینی دهند. در نهایت با توجه به نتایج، راه کارهایی در جهت بهبود کیفیت سبک زندگی ورزش کاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی ارائه گردید.

**واژه های کلیدی:** پس از پایان دوره قهرمانی، رویکرد پدیدارشناسی، سبک زندگی، نوع انتقال، ورزشکاران حرفه ای زن.

## مقدمه

دوره پساچه‌رمانی در ورزش به زمانی اشاره دارد که یک ورزشکار حرفه‌ای به پایان می‌رساند و نقش اصلی ورزشکاری را از دست می‌دهد. این دوره در ورزش مردان، ممکن است با بهره‌گیری از تجربیات گذشته در حوزه‌های مختلف ورزشی همراه باشد. افراد ممکن است پس از اتمام حرفه ورزشی خود، به کارهایی مانند مربیگری یا مشاوره ورزشی بپردازند. این موضوع در ورزش مردان به خوبی شناخته شده است. اما آیا این موضوع در ورزش بانوان نیز رواج دارد؟

سخن گفتن درباره جایگاه ورزشکاران زن، در جامعه همواره با مسائلی پیچیده در کشور ما همراه بوده است. در سال‌های اخیر، با گسترش شبکه‌های اجتماعی در سرتاسر جهان و همچنین ایران، ما شاهد نمایش جوانب مختلف زندگی اجتماعی ورزشکاران، از جمله سلبریتی‌ها، بوده ایم. با این حال، به نظر می‌رسد که بحث درباره زنان ورزشکار و سرگذشت حرفه‌ای آن‌ها همچنان به اندازه کافی از رسانه‌ها و منابع غیررسمی پوشش نمی‌گیرد. در چند کلیپ منتشرشده در سال‌های اخیر، مشاهده می‌شود که زنان ورزشکار، با تمام موفقیت‌ها و مدال‌هایی که کسب کرده‌اند، در دوران پساچه‌رمانی خود به مشکلاتی مانند دستفروشی یا اشتغال در شغل‌هایی که با حرفه‌ی ورزشی‌شان مطابقت ندارد، روبرو می‌شوند. این نشان‌دهنده این است که زنان در فرصت‌های مساوی در ورزش و پس از آن همچنان با چالش‌هایی مواجه هستند.

به علاوه، پس از اتمام دوره قهرمانی ورزشی، زنان همواره با مسائل و آسیب‌هایی روبرو می‌شوند که ممکن است منجر به یاس و ناامیدی اجتماعی آنها در مورد انتخاب حرفه ورزشی خود منتج گردد. این مسائل نشان‌دهنده ضرورت ایجاد تغییرات جامعه‌ای و نظامی در جهت تضمین فرصت‌های برابر و پشتیبانی از ورزشکاران زن در تمام مراحل حیات حرفه‌ای و پساچه‌رمانی آن‌ها می‌باشد.

انتقال از یک حوزه ورزشی به حوزه دیگر ممکن است مشکلاتی را به همراه داشته باشد، به خصوص برای ورزشکاران حرفه‌ای که تمام زندگی خود را به ورزش اختصاص داده‌اند. این انتقال می‌تواند منجر به مشکلات روانی شود، از جمله افسردگی، اضطراب، کاهش اعتماد به نفس و بی‌ثباتی شخصیتی، به ویژه برای زنان ورزشکار حرفه‌ای که با مشکلات بیشتری در این زمینه روبرو می‌شوند. بنابراین، برای ورزشکاران حرفه‌ای که قصد دارند به حوزه دیگری منتقل شوند، برنامه‌ریزی دقیق و مشورت با کارشناسان مربوطه بسیار حیاتی است. همچنین، حمایت و پشتیبانی از این ورزشکاران در این مرحله بسیار مهم است. این پشتیبانی می‌تواند شامل ارائه فرصت‌های آموزشی و توسعه مهارت‌های جدید، ایجاد شرایط مناسب برای انتقال به حرفه جدید، و تامین حمایت روانی و اجتماعی باشد. به این ترتیب، ورزشکاران می‌توانند از تجربیات خود در ورزش بهره‌وری کنند و به موفقیت در حوزه جدیدی که انتخاب می‌کنند نزدیک‌تر شوند (ناکاتا؛ ۲۰۰۹). پایان دادن به ورزش به دلایل مختلفی ممکن است اتفاق بیفتد، از جمله عللی مانند سن، عدم انتخاب مسرت بخش، آسیب جسمی، و تصمیم کناره‌گیری فردی. تحقیقات نشان می‌دهد که این انتقال ممکن است منجر به مشکلات روانی شود، به عنوان مثال افسردگی و اضطراب. در یک مطالعه، بیش از ۷۸ درصد ورزشکاران آماتور که کناره‌گیری کرده‌اند، مشکلات روانی تجربه کرده‌اند. بنابراین، حمایت روانی و مشاوره در این فرآیند بسیار حیاتی است تا اثرات منفی کناره‌گیری از ورزش به حداقل برسد (ورنر و ارلیک؛ ۱۹۸۶). مطالعات نشان می‌دهد که ۶۳ درصد از افرادی که از بازی‌های هاکای جوانان کانادا کناره‌گیری کرده بودند، احساساتی شبیه به پوچی را تجربه کرده‌اند (کارتیس و انیس؛ ۲۰۱۰). در پژوهشی در ایالات متحده بر روی بازیکنان (مرد) فوتبال حرفه‌ای که از ورزش کناره‌گیری کرده‌اند، گزارش شده است که ۸۸ درصد از افراد نمونه، این فرآیند کناره‌گیری را به عنوان یک مسئله بسیار پیچیده و گیج‌کننده تجربه کرده‌اند. (آجای؛ ۲۰۰۷).

ورزش و فعالیت بدنی به عنوان جزئی از سبک زندگی اهمیت دارند. این فعالیت‌ها سلامتی جسمی و روحی را تقویت می‌کنند، انگیزه و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهند و خطر ابتلا به بیماری‌ها را کاهش می‌دهند. همچنین، فعالیت‌های ورزشی به تعاملات اجتماعی و انسانی کمک می‌کنند و بهبودی در این زمینه‌ها ایجاد می‌کنند (دارابی و همکاران، ۲۰۰۹).

<sup>1</sup> Nakata, 2009

<sup>2</sup> Werner & Erlich, 1986

<sup>3</sup> Curtis & Ennis, 2010

<sup>4</sup> Ajay, 2007

در تاریخ معاصر ایران، بانوان با تلاش‌های نظری و عملی خود در جهت ورود به عرصه‌های اجتماعی مهم، نقش مهمی را ایفا کرده‌اند. اما متأسفانه، این تلاش‌ها همواره با موانعی از ساختارهای مردساز روبه‌رو شده‌اند و در ادبیات نظری و پژوهش‌ها به میزان کافی توجه نشده است. بنابراین، باید به زندگی زنان ورزشکار حرفه‌ای، به ویژه آن‌هایی که، دوره پساچه‌رمانی را تجربه کرده‌اند، توجه بیشتری شود و این زنان فرصت داشته باشند تا تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. دوره پساچه‌رمانی بانوان ورزشکار کشورمان و چالش‌هایی که با آن روبرو شده‌اند، می‌تواند به عنوان یک منبع مهم برای فهم مشترک اجتماعی و درک بهتر زندگی این افراد در عرصه‌ی اجتماعی مورد مطالعه قرار گیرند. این دوران پساچه‌رمانی می‌تواند لایه‌های پنهان و ناگفته از زندگی این انسان‌ها را آشکار کند و به اشتراک‌گذاری تجربیاتشان کمک کند.

همچنین مسائل زنان (جنسیتی) در جامعه‌شناسی به ویژه اهمیت دارند و برخی از جامعه‌شناسان فمینیست با تأکید بر این نکته، به تحلیل و بررسی ژرف این مسائل و پیشنهاد راهکارهایی برای حل آنها پرداخته‌اند. تحلیل سبک زندگی زنان ورزشکار حرفه‌ای پس از اتمام دوره قهرمانی و شناسایی چالش‌ها و مسائل خاص آنها، به جامعه‌شناسان کمک می‌کند تا بهتر درک کنند که این مسائل چگونه بر سبک زندگی و عملکرد این ورزشکاران تأثیر می‌گذارند و چه راهکارهایی برای حل آنها وجود دارد. به واقع، بررسی مسائل مرتبط با جنسیت و نقش زنان در محیط ورزش می‌تواند به جامعه‌شناسان کمک کند تا عوامل اجتماعی و فرهنگی را که تأثیرگذاری بر سبک زندگی و شرایط زندگی زنان ورزشکار دارند، بهتر درک کنند و راهکارهایی برای تغییر این عوامل ارائه دهند (صادقی، ۱۳۹۱).

این موضوع بسیار مهم است و نیاز به توجه و تحقیق دقیق در این زمینه دارد. پژوهش‌هایی که به مطالعه تجربه‌ها و سبک زندگی زنان ورزشکار حرفه‌ای پس از دوران قهرمانی می‌پردازند، می‌توانند به شناخت بهتر این مسائل و عوامل موثر در زندگی این افراد کمک کنند. بررسی عواملی که در تجربه زندگی بعد از ورزش حرفه‌ای زنان تأثیر دارند، می‌تواند به جامعه‌شناسان و نظریه‌پردازان کمک کند تا این مسائل را به عنوان موضوعات مهمی در زمینه مطالعات جنسیتی و اجتماعی معرفی کنند و راهکارهایی برای حل آنها ارائه دهند. این پژوهش می‌تواند به فهم بهتری از زندگی و تجربه‌های زنان ورزشکار حرفه‌ای پس از دوران حرفه‌ای کمک کند و به عنوان منبعی مهم برای نظریه‌پردازی و تحقیقات جامعه‌شناسی و مطالعات جنسیتی خدمت کند.

### روش شناسی تحقیق

روش تحقیق کیفی با رویکرد پدیدارشناسی، از طریق توصیف و تفسیر تجربیات فردی به درک مسائل اجتماعی می‌پردازد. و تمرکز بر جزئیات تجربیات افراد و نقش تجربه‌های فردی در شکل‌گیری مسائل اجتماعی دارد (ادیب حاج باقری و همکاران، ۱۳۸۶).

روش تحقیق پدیدارشناسی به عنوان یک رویکرد تحقیقی، ارزش بسیاری در بررسی تجربیات شرکت‌کنندگان دارد. این روش از تجربیات شرکت‌کنندگان به عنوان منبع اعتباری دانش بهره می‌برد، زیرا به تفسیر و توصیف دقیق تجربیات آنان می‌پردازد. به همین دلیل، در میان روش‌های تحقیق کیفی، از روش پدیدارشناسی به عنوان یک ابزار مناسب برای بررسی تجربیات زنان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی استفاده می‌شود.

این پژوهش به شناسایی عوامل موثر در سبک زندگی زنان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی می‌پردازد و از روش تحقیق پدیدارشناسی استفاده می‌کند. هدف اصلی این تحقیق اکتشاف و توصیف تجربیات زنان ورزشکار حرفه‌ای در این مرحله از زندگی شان است. این پژوهش سعی دارد تا به شکل مفصل و واقعی تجارب این افراد را بیان کند و عواملی که در سبک زندگی آنها تأثیر می‌گذارد را به تصویر بکشد. به طور خاص، پژوهش تلاش دارد تا نگاهی عمیق‌تر به ادراکات و تجربیات زنان ورزشکار حرفه‌ای در این مرحله از زندگی‌شان داشته باشد و ندرستوپ و اسکات، ۲۰۰۹).

در این تحقیق، جامعه مورد مطالعه شامل بانوان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی می‌باشد که دارای تجربه و تمایل به مشارکت در موضوع پژوهش هستند. برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری غیر احتمالی از نوع هدفمند استفاده شده است. به این ترتیب، افرادی که مطابق با موضوع تحقیق هستند و تجربیاتی در این زمینه دارند، برای مصاحبه انتخاب شده‌اند.

در تحقیقات کیفی، نمونه‌گیری به مفهوم اشباع نظری بسیار مهم است. این به این معناست که نمونه‌گیری تا زمانی ادامه می‌یابد که داده‌ها نتوانند مفاهیم جدیدی را ایجاد کنند یا به توسعه مفاهیم و مقولات موجود کمک نکنند. در واقع، حجم نمونه باید بر اساس نیازهای اطلاعاتی تعیین شود و گردآوری داده‌ها تا زمانی ادامه می‌یابد که اطلاعات اضافی جدیدی از زاویه‌های مختلف تجربیات شرکت‌کنندگان فراهم نشود. این به معنای مطالعه دقیق و عمیق تجربیات افراد و به دست آوردن درک کامل از پدیده مورد مطالعه است (بکر و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). در این تحقیق، تا زمانی که اطلاعات جدیدی برای توسعه مفاهیم و درک کامل از تجربیات شرکت‌کنندگان ارائه نمی‌دهد، ادامه یافت. در کل، ۲۲ نفر در این تحقیق شرکت کردند. برای اطلاعات بیشتر، جدول ۱ مشخصات این شرکت‌کنندگان را نشان می‌دهد.

جدول ۱. اطلاعات جمعیت شناختی مشارکت‌کنندگان

مشارکت‌کننده	سن	تحصیلات	شغل	رشته ورزشی	عمر سپری شده پس از پایان دوره قهرمانی
P1	۳۸	کارشناسی	مربی	پرورش اندام	۵ سال
P2	۳۴	دیپلم	مربی	والیبال	۵ سال
P3	۳۹	کارشناسی ارشد	آزاد	والیبال	۶ سال
P4	۳۸	کارشناسی	آزاد	بسکتبال	۷ سال
P5	۴۰	دیپلم	بیکار	دوچرخه‌سواری	۸ سال
P6	۴۳	کارشناسی ارشد	کارمند	تنیس روی میز	۹ سال
P7	۴۳	کارشناسی	آزاد	هندبال	۹ سال
P8	۵۱	دیپلم	خانه‌دار	بسکتبال	۲۲ سال
P9	۴۷	کارشناسی ارشد	کارمند	شنا	۲۰ سال
P10	۴۳	کارشناسی	باشگاه‌دار	پرورش اندام	۸ سال
P11	۶۲	دیپلم	خانه‌دار	بسکتبال	۴۳ سال
P12	۵۴	کارشناسی	کارمند	تنیس	۲۱ سال
P13	۴۸	کارشناسی	کارمند	شنا	۱۸ سال
P14	۵۱	کارشناسی ارشد	آزاد	والیبال	۲۳ سال
P15	۵۰	دیپلم	خانه‌دار	والیبال	۱۸ سال
P16	۴۴	دکتری	استاد دانشگاه	والیبال	۱۵ سال
P17	۴۸	کارشناسی ارشد	آزاد	فوتسال	۱۷ سال
P18	۵۹	دیپلم	خانه‌دار	بسکتبال	۴۳ سال
P19	۳۹	کارشناسی	مربی	فوتبال	۱۰ سال
P20	۴۲	دکتری	استاد دانشگاه	کاراته	۱۲ سال
P21	۴۱	کارشناسی	مربی	فوتبال	۱۱ سال
P22	۴۶	کارشناسی ارشد	بیکار	فوتبال	۱۷ سال

در این تحقیق، از روش مصاحبه با سوالات نیمه‌ساختاری برای بهبود درک از پدیده مورد مطالعه استفاده شد. مصاحبه‌ها معمولاً ۶۰ تا ۹۰ دقیقه طول می‌کشیدند و از فروردین ۱۴۰۱ تا مهرماه ۱۴۰۱ توسط پژوهشگران انجام شدند. در واقع، هدف اصلی تحقیق پدیدارشناسی این است که جزئیات و ابعاد یک پدیده را بدون تعبیه نظریات پیشین یا فرضیات مشخص، از طریق درک عاملان مستقیماً درگیر در آن پدیده روشن کند. این رویکرد تحقیقی به شناخت عمیق‌تر و شفاف‌تر از

<sup>1</sup> Becker et al, 2001

پدیده‌ها اجازه می‌دهد (لستر، ۱۹۹۹). دقیقاً، پدیدارشناسی از دیگر روش‌های تحقیق متمایز می‌شود زیرا به اصول تازه‌ای پایبند است. این روش تحقیقی به شناخت فرهنگ‌ها، تجربیات و نگرش‌های انسان‌ها از زاویه‌ای تازه و بدون پیش‌فرض‌های تئوریکال نگریسته و از طریق تجربه مستقیم افراد مستقر در محیط مورد مطالعه، به توصیف و درک عمیق‌تری از پدیده‌ها می‌رسد (هیکنر، ۱۹۸۵). جدول ۲. ویژگی‌های عمومی پژوهش حاضر قابل مشاهده است.

جدول ۲. طرح پژوهش حاضر

ماهیت تجربه زیسته بانوان ورزشکار حرفه‌ای از عوامل موثر در سبک زندگی پس از پایان دوره قهرمانی	نقطه تمرکز
نیاز به کشف و توصیف ماهیت عوامل موثر در کسب زندگی ورزشکاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی	مسئله پژوهش
جامعه‌شناسی ورزش، جامعه‌شناسی زنان، روان‌شناسی اجتماعی، فلسفه پدیدارشناسی	دانش پایه
تجربه زیسته زنان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی و اساتید دانشگاه	واحد تحلیل
انجام مصاحبه با افراد	شکل گردآوری داده‌ها
تحلیل داده‌ها برای گزاره‌های مهم، واحدهای معنی، توصیفات ساختاری و متنی (زمینه‌ای)، توصیف جوهر پدیده	شیوه تحلیل داده‌ها
توصیف ماهیت یک تجربه	گزارش مکتوب

با تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از مصاحبه‌ها، پژوهش‌گران به دنبال برجسته کردن جملات و عبارات کلیدی بودند که نشان‌دهنده نحوه تجربه مشارکت‌کنندگان در مورد پدیده بودند. این فرآیند که به عنوان "افقی سازی" شناخته می‌شود، هدفش ایجاد برابری در ارزش‌گذاری به هر گزاره و جمله است. سپس، با تکیه بر افق‌ها و گزاره‌های مهم، پژوهش‌گران به توسعه و تعمیق دسته‌ها و الگوهایی از معانی پرداختند که به نحوه تشکیل یک تم یا مضمون مشخص در تجربه‌ها اشاره می‌کنند. تعیین حدود مشخص و کنکاش در خصوص افق‌ها، برای شناسایی تم‌ها که مجموعه‌ای از معانی مشابه هستند، اهمیت داشت. این فرآیند نیز به پژوهش‌گران کمک کرد تا به تفهیم عمیق‌تر و دقیق‌تری از پدیده مورد مطالعه دست یافته و تحلیل‌های موثرتری ارائه دهند (بودلایی، ۱۳۹۵). در این پژوهش، تحقق این موضوع که چه کسی باید پیش‌فرض‌ها را برکت‌آکند، از طریق تکراری کردن فرآیند مکرر بین پژوهشگر، داده‌ها و مشارکت‌کننده در فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها به دست آمد. مهم‌ترین مراحل و اقدامات عملی برای برکت کردن در این پژوهش براساس دیدگاه موستاکاس<sup>۴</sup> (۱۹۹۴) و کرسول<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) عبارتند از:

در پژوهش پدیدارشناسی، پژوهشگر باید در آغاز پژوهش پیش‌فرض‌ها و دانش پیشین خود را به تعلیق بیاندازد و سعی کند با رویکرد پدیدارشناسی به شناخت پدیده مورد نظر بپردازد. همچنین، باید داده‌های حاصل از مصاحبه را به نحوی دقیق و کامل ثبت کند تا بتواند به راحتی آن‌ها را بازبینی و مرور کند. در مراحل بعدی، با همکاری مشارکت‌کنندگان پژوهش، باید به دست آوردن نتایج دقیق‌تر و شناخت عمیق‌تری از پدیده مورد نظر را تسهیل کند. در این پژوهش، از معیارهای متعددی برای اطمینان از اعتبار و مقبولیت داده‌ها و یافته‌ها استفاده شده است. این معیارها شامل بازبینی توسط اعضا و بررسی همکاران بوده‌اند. در بازبینی توسط اعضا، مشارکت‌کنندگان به بازبینی مقوله‌های بدست آمده در مرحله نخست پرداخته و نظرات خود را در مورد آن‌ها اعلام کردند. همچنین، اساتید متخصص در رشته‌های مختلف نظرات خود را در مورد پارادایم کدگذاری‌ها ارائه داده و در

<sup>1</sup> Leicester, 1999

<sup>2</sup> Hickner, 1985

<sup>۳</sup> برکت کردن یا اپوچه به معنای اجتناب از پیش‌داوری‌ها یا تعلیق آنهاست، یا پرهیز از صدور حکم مبتنی بر پیش‌داوری است. در پژوهش در فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها و از طریق رفت و برگشت مکرر میان پژوهش‌گر-داده‌ها-مشارکت‌کننده میسر شد (بودلایی، ۱۳۹۵، ص ۲۲۵).

<sup>4</sup> Moustakas, 1994

<sup>5</sup> Creswell, 2007

مورد آن‌ها اظهار نظر کردند. این اقدامات به تعیین پایایی داده‌ها کمک کرده و قابلیت تأیید داده‌ها را تضمین می‌کند. همچنین، تمامی مراحل پژوهش به دقت ثبت شده و مستندسازی شده‌اند تا افراد دیگری که ممکن است به ادامه پژوهش در این حوزه علاقه داشته باشند، بتوانند به راحتی از مستندات موجود استفاده کنند و ادامه پژوهش را انجام دهند (کرسول و میلر، ۲۰۰۰).

### یافته های پژوهش

در مرحله تحلیل داده‌ها، توضیحات کلامی از مصاحبه‌ها به دقت بررسی شده و از آن‌ها واحدهای معنایی استخراج شده است. این واحدهای معنایی نه تنها به اهمیت و ارتباط مشابهی بین توصیف‌ها اشاره می‌کنند بلکه به تشکیل گزاره‌های مهم و معنی‌دار برای مشارکت‌کنندگان منتهی می‌شوند. این گزاره‌ها به دقت مورد تحلیل و تفسیر قرار گرفته‌اند تا به نتایج دقیق‌تر و بهتری در مورد پدیده مورد مطالعه برسیم. همچنین، برای افقی سازی و انتزاع تجارب مشارکت‌کنندگان، الگوهای مشترک در داده‌ها مشخص شده و تجربه‌ها به شکلی تجربی و انتزاعی بیان شده‌اند.

در این مرحله، اطلاعات تکمیلی شامل کدها، منبع، و فراوانی مشارکت‌کنندگان در بیان افق‌ها به جدول اضافه شده است. این اطلاعات تازه‌ترین داده‌هایی که در فرایند تحلیل به دست آمده‌اند را نمایش می‌دهند. این تجزیه و تحلیل نهایی نه تنها به تفسیر دقیق‌تر و توصیف بهتر پدیده می‌انجامد بلکه همچنین با استفاده از کدها و منابع مشخص می‌شود که چه کسانی در مطالعه به چه میزان به بیان افق‌های مشابهی پرداخته‌اند. این مرحله نه تنها برای تحلیل‌های دقیق‌تر بلکه برای اطلاعات تکمیلی به مخاطبان کمک می‌کند. در تشریح جداول مربوط به این مرحله، ستون اول نشان‌دهنده ردیف‌های جدول (کدها) است. ستون دوم مربوط به مرحله اول یکسان‌سازی افق‌های فکری است که بر اساس گزاره‌های معنادار حاصل از مصاحبه‌ها، نام‌گذاری تم‌های اولیه صورت گرفته و به عنوان "یک گزاره معنادار مستخرج از توضیحات کلامی شرکت‌کننده‌ها" (مولفه / زیرمولفه‌ها) اشاره دارد. ستون سوم به تعداد مشارکت‌کنندگان و کد نفراتی اشاره می‌کند که افق مورد نظر را در تجربه‌های زندگی خود ذکر کرده‌اند. ستون چهارم مربوط به گام دوم مرحله یکسان‌سازی افق‌های فکری است که بازنویسی معنا یا توصیف نام دارد.

جدول ۳. تحلیل پدیدار شناختی مصاحبه‌ها برحسب زیرمولفه‌های "نوع انتقال" ورزشکاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی

ردیف	مفاهیم	کد مشارکت کننده	زیرمولفه‌ها	مولفه/تم
۱	کناره‌گیری از ورزش حرفه‌ای خودخواسته	P19,P21	با برنامه	نوع انتقال ورزشکاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی
۲	کناره‌گیری به خاطر پایان دوره عمر مفید ورزشی	P3,P14	ریزی (پیش بینی شده)	
۳	آمادگی برای ورود به مرحله بعد	P1,P12,p13		
۴	آسیب دیدگی	P5,P15	بدون برنامه ریزی و غیر منتظره (پیش بینی نشده)	
۵	انتخاب نشدن برای تیم مورد نظر	P2,P6		
۶	ازدواج	P4,P18		
۷	بارداری و بچه داری	P8		
۸	باندبازی و بی عدالتی در رقابت‌های انتخابی	P11,P17		
۹	عدم وجود حمایت‌های مالی مستمر	P9,P10,P22		

در جدول شماره ۳، نتایج مربوط به نوع انتقال ورزشکاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی نمایش داده شده است. بر اساس این داده‌ها، این مولفه یا تم، از دو زیرمولفه مختلف تشکیل شده است: یکی با برنامه‌ریزی پیش‌بینی شده و دیگری بدون برنامه‌ریزی و غیرمنتظره پیش‌بینی نشده. از این مولفه، ۹ مفهوم مختلف استخراج شده است.

جدول ۴. تحلیل پدیدار شناختی مصاحبه‌ها برحسب زیرمولفه‌های "عوامل اجتماعی" برسبک زندگی ورزش کاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی

<sup>1</sup> Creswell & Miller, 2000

ردی ف	مفاهیم	کد مشارکت کننده	زیر مولفه ها	مولفه/تم	
۱	پذیرش اندک مردم	P5 P7	کاهش شان و منزلت اجتماعی		
۲	از دست دادن شهرت	P15 P17			
۳	در درون گروه های حرفه ای	P1,P2,p10,p19,p21			
۴	پذیرش درون سازمانی	P6,P9,P12,P13			
۵	مقبولیت اجتماعی نقش پیش کسوتی ورزشی	P3,P6,P19	بعد تقدیر و حمایت		
۶	مسابقه پیش کسوتان از سوی شهرداری	P21,P2,P1			
۷	جذب و استخدام در تربیت بدنی	P6,P9,P12	نزدیک شدن به محیط های سازمانی		
۸	نزدیکی و ادامه همکاری با نخبگان سیاسی	P3,P6	نزدیکی به نخبگان سیاسی و حکومتی		
۹	نزدیک شدن به نخبگان حکومتی	P2			
۱۰	عدم ماندگاری در پس از دوران قهرمانی	P18,P15,P11,P8	کم رنگ شدن میزان محبوبیت و مشهوریت ورزشکاران زن		
۱۱	مورد توجه کمتر در رسانه های مختلف	P5,P7,P22			
۱۲	مورد توجه کمتر از سوی شهروندان جامعه	P8,P9,P11			
۱۳	عدم تشخیص عامه مردم	P12,P14	کم رنگی ستاره و مردمی شدن		
۱۴	عدم اثرگذاری بر الگوی و رفتار مصرف	P1,p2,p5,p19,p20			
۱۵	کم رنگ شدن تصویر مردمی - اجتماعی	P19,P21			
۱۶	فرزندان	P8,P9,P11	بی توجهی از سوی دیگران مهم		
۱۷	پدر و مادر	P14,P16			
۱۸	برادر و خواهرها	P9,P13,P18			
۱۹	همسر	P8,P11,P12,P14			
۲۰	دوستان و آشنایان	P8,P11,P15,P18			
۲۱	شجاعت و جوانمردی	P1,P13,p19,p21	هویت بخشی		
۲۲	شخصیت دوست داشتنی	P9,P14,p1,p10			
۲۳	مستولی ت پذیری	P1,P2,P16			اختصاص بخشی از درآمد خود به فدراسیون ها
					اعتقاد به فعالیت های خیریه و عام المنفعه
					اعتقاد به وظایفی در قبال جامعه
۲۴	نمایش شایستگی های عاطفی	P2,p3,p4,p7,p9,p11, p12,p16,p19			

		P1,P10,P19		دست کاری بدن	۲۷
--	--	------------	--	--------------	----

در جدول شماره ۴، نتایج مربوط به عوامل اجتماعی که بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی اثر گذارند، آورده شده است. بر اساس اطلاعات جدول، این مولفه یا تم از ۹ زیرمولفه تشکیل شده است:

۱. کاهش شان و منزلت اجتماعی
  ۲. بعد تقدیر و حمایت
  ۳. نزدیک شدن به محیط‌های سازمانی
  ۴. نزدیکی به نخبگان سیاسی و حکومتی
  ۵. کم‌رنگ شدن میزان محبوبیت و مشهوریت ورزشکاران زن
  ۶. کم‌رنگی ستاره و مردمی شدن
  ۷. بی‌توجهی از سوی دیگران مهم
  ۸. هویت‌بخشی
  ۹. بی‌توجهی از سوی دیگران مهم و هویت‌بخشی
- همچنین، از بین این داده‌ها، ۲۷ مفهوم استخراج شده است.



جدول ۵. تحلیل پدیدار شناختی مصاحبه ها برحسب زیرمولفه های "عوامل فرهنگی" برسبک زندگی ورزش کاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی

ردیف	مفاهیم	کد مشارکت کننده	زیر مولفه ها	مولفه /تم	
۱	ترجیح دادن تغییر محل سکونت قبلی پس از پایان دوره قهرمانی	P1,P3,P5,P6,P15 P19,P22	مصرف مادی		
۲	تمایل برای خرید کالاهای کم دوام	P2,P4,P5,P7,P10 P14,P22			
۳	تماشای یک تئاتر زنده کلاسیک	P3,P6,P20	مصرف فرهنگی		
۴	رفتن به سینما	P3,P8,P11,P13			
۵	رفتن به کنسرت موسیقی زنده	P16,P18			
۶	مطالعه کتب و مجلات	P1,P2,p6,p9,p12			
۷	بی توجهی به زوایای مختلف زندگی شخصی ورزشکاران حرفه ای زن	P8,p9,p11,p18,p21	بی توجهی رسانه ها به ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی	عامل فرهنگی	
۸	عدم نمایش حریم خصوصی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی در رسانه ها	P8,p9,p11,p12,p14 P17,p18,p21			
۹	پوشش ندادن ورزشکاران حرفه ای زن در رسانه ها پس از پایان دوره قهرمانی	P8,p9,p11,p12,p14, P17,p18,p20,p21			
۱۰	بی توجهی به فعالیت های ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی	P8,P9,P11,P12 P14,P17,P18,P21			
۱۱	گشت و گذار در اینترنت به عنوان یک تفریح	P5,P7,P8,P11, P14,P19,P22	تغییر در اوقات فراغت و تفریح		
۱۲	همراهی با خانواده در اوقات فراغت	P1,P2,P3,P5,P8, P11,P15,P18			
۱۳	پرداختن به کارهایی همانند مردم عادی	P1,P2,P3,P5 P8,P11,P15,P18			
۱۴	به اشتراک گذاری زندگی شخصی در فضای مجازی	P3,P4,P5,P7 P10,P19,P21,P22			مشغولیت با شبکه های اجتماعی
۱۵	به اشتراک گذاری زندگی اجتماعی در فضای مجازی	P3,P4,P5,P7 P10,P19,P21,P22			
۱۶	گذراندن اوقات فراغت در محیط های بسته	P8,P11,P15,P18,P22			

در جدول شماره ۵، نتایج مربوط به عوامل فرهنگی که بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی اثر گذارند، آورده شده است. بر اساس اطلاعات جدول، این مولفه یا تم از ۴ زیرمولفه تشکیل شده است:

۱. مصرف مادی

۲. مصرف فرهنگی

۳. بی توجهی رسانه ها به ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی

۴. تغییر در اوقات فراغت و تفریح

همچنین، از بین این داده ها، ۱۶ مفهوم استخراج شده است.

جدول ۶. تحلیل پدیدار شناختی مصاحبه ها برحسب زیرمولفه های "عوامل اقتصادی" برسبک زندگی ورزش کاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی

ردیف	مفاهیم	کد مشارکت کننده	زیر مولفه ها	مولفه / تم	
۱	حراج مدال ها	P5,P7,P8,P14,P22	مشکلات مالی		
۲	حراج سایر وسایل مربوط به افتخارات ورزشی	P5,P7,P8,P14,P22			
۳	عدم مدیریت دخل و خرج در زندگی	P3,P5,P7,P14,P17,P22	ضعف در مدیریت مالی		
۴	صرفه جویی در منابع مالی	P1,P2,P6,P9,P12,P16,P21			
۵	عدم استفاده از آنان در ترویج برند و عدم کسب مبالغ هنگفت	P1,P2,P6,P7,P19,P20	بی توجهی سازمان ها و شرکت های مختلف تجاری و اقتصادی به آنان	عامل اقتصادی	
۶	در خرید محصولات ورزشی	P1,P2,P6,P7,P19,P20			عدم صحنه گذاری کالا و خدمات
۷	در خرید کالاهای مصرفی	P1,P2,P6,P7,P10,P19,P20,P21			

در جدول شماره ۶، نتایج مربوط به عوامل اقتصادی که بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی اثر گذارند، آورده شده است. بر اساس اطلاعات جدول، این مولفه یا تم از ۳ زیرمولفه تشکیل شده است:

۱. مشکلات اقتصادی

۲. ضعف در مدیریت مالی

۳. بی توجهی سازمان ها و شرکت های مختلف تجاری و اقتصادی به ورزشکاران حرفه ای زن همچنین، از بین این داده ها، ۷ مفهوم استخراج شده است.

جدول ۷. تحلیل پدیدار شناختی مصاحبه ها برحسب زیرمولفه های "حمایت محیطی" برسبک زندگی ورزش کاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی

ردیف	مفاهیم	کد مشارکت کننده	زیر مولفه ها	مولفه / تم	
۱	برخورداری از حمایت مربی	P1,P2,P10,P19,P21	نوع انتقال برنامه ریزی شده (پیش بینی شده)	حمایت محیطی	
۲	داشتن رابطه خوب با فدراسیون های ورزشی مربوطه	P1,P2,P3,P10,P14,P19,P21			برخورداری از فدراسیون درون گروه ها
۳	استفاده از خدمات فدراسیون های ورزشی مربوطه	P1,P2,P10,P19,P20,P21			
۴	برخورداری از حمایت اندک مربی	P4,P5,P6,P7,P22	نوع انتقال برنامه ریزی نشده (پیش بینی نشده)		
۵	برخورداری از حمایت اندک فدراسیون درون گروه ها	P4,P5,P6,P7,P9,P22			

در جدول شماره ۷، نتایج حمایت های محیطی که بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی اثر می گذارند، آورده شده است. بر اساس اطلاعات جدول، این مولفه یا تم از ۲ زیرمولفه تشکیل شده است:

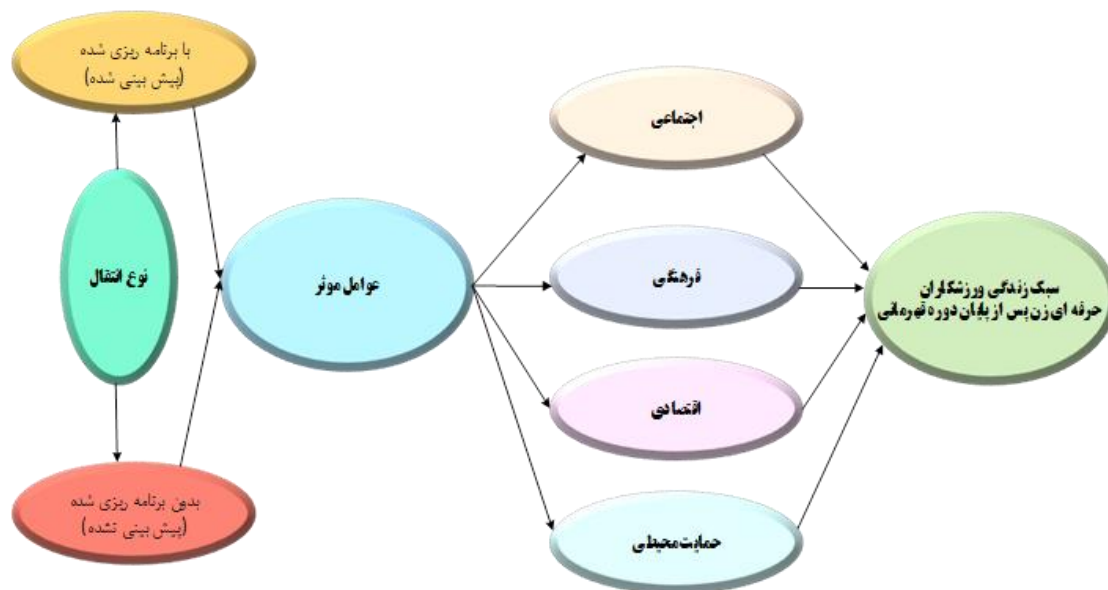
۱. نوع انتقال با برنامه ریزی شده و پیش بینی شده

۲. نوع انتقال بدون برنامه ریزی و پیش بینی نشده

همچنین، مدل مفهومی عوامل موثر بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی با توجه به نتایج به دست آمده در نمودارهای ۱ و ۲ آورده شده است.



نمودار ۱. مدل مفهومی مولفه‌ها و زیر مولفه‌های عوامل موثر بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی



نمودار ۲. مدل مفهومی نهایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی

### بحث و نتیجه گیری

در این مطالعه، هدف اصلی شناسایی عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی بوده است. علاوه بر این، مشکل کناره گیری از ورزش حرفه ای برای این ورزشکاران یک مساله اساسی در زندگی حرفه ای آن ها محسوب می شود و می تواند با توجه به درک هر فرد از موقعیت، به بحران، آرامش یا ترکیبی از هر دو تبدیل شود. در این تحقیق، تلاش شده است تا عوامل مؤثر بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی شناسایی شوند. سبک زندگی به معنای مجموعه ای از رفتارها و فعالیت هایی است که یک فرد در طول روزهای عادی زندگی اش انجام می دهد. این مجموعه شامل عادات و جهت گیری هایی است که با یکدیگر هماهنگی دارند و نمایانگر شخصیت فرد می باشند. سبک زندگی وابسته به عوامل فردی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی است و نشان دهنده بخشی از شخصیت افراد می باشد (گیدنز؛ ۲۰۱۳). پیر بوردیو، سوسیولوژیست معروف، سبک زندگی را به عنوان مجموعه ای از اعمال و عادات روزمره فرهنگی تعریف می کند. این اعمال شامل همه چیز از تقسیم ساعات شبانه روز تا نوع تفریح، آداب اجتماعی، پوشش و تغذیه می شود. او معتقد است که این سبک زندگی نمایانگر موقعیت اجتماعی و طبقه ای فرد است و نقش مهمی در تعیین هویت افراد در جامعه دارد. سبک زندگی، یکی از ابزارهای تمایز اجتماعی و نیروی اجتماعی محسوب می شود. این دیدگاه به ما کمک می کند تا تأثیر عوامل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بر سبک زندگی را در جامعه بفهمیم و تأثیرات اجتماعی این سبک زندگی را بررسی کنیم. در پژوهش حاضر، نتایج نشان می دهند که سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی توسط عوامل مختلفی از جمله نوع انتقال، عوامل اجتماعی، عوامل فرهنگی، عوامل اقتصادی و حمایت محیطی تأثیر می پذیرد (ابراهیمی و همکاران، ۱۳۹۰).

با توجه به نتایج مصاحبه های انجام شده، عاملی که می تواند بر سبک زندگی ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی تأثیرگذار باشد، نوع انتقال پس از پایان دوره قهرمانی است. مشارکت کنندگان به دو نوع انتقال با برنامه ریزی (پیش بینی شده) و بدون برنامه ریزی و غیرمنتظره (پیش بینی نشده) اشاره کرده اند. در موارد کناره گیری با برنامه ریزی (پیش بینی شده)، ورزشکاران خودکار به این اقدام پرداخته اند و دلایلی چون رسیدن به انتهای دوره حرفه ای، تغییر شغل و آمادگی روحی و اجتماعی برای مرحله ای جدید را برای این تصمیم ارائه داده اند. برنامه ریزی برای کناره گیری از ورزش حرفه ای پس از پایان دوره قهرمانی، نقش مهمی در زندگی ورزشکاران دارد. این برنامه ریزی معادله ای برای تطبیق با مرحله جدید زندگی ایجاد می کند و به ورزشکار کمک می کند تا مهارت ها و تجربیات حرفه ای خود را به شکل مثبتی در زمینه های دیگری از زندگی انتقال دهد (چارنر و

اسچلزبرگ، ۱۹۸۴). همچنین کناره‌گیری با برنامه‌ریزی از ورزش حرفه‌ای می‌تواند به تطبیق بهتر با پایان دوره قهرمانی و بهبود کیفیت زندگی کمک کند (هارولد ودینا، ۲۰۰۶).

در انتقال بدون برنامه‌ریزی و غیرمنتظره، مشارکت‌کنندگان اظهار کرده‌اند که کناره‌گیری بانوان از ورزش حرفه‌ای ناخواسته بوده است. دلایل این کناره‌گیری شامل آسیب‌دیدگی، عدم انتخاب برای تیم‌های مورد نظر، مشکلاتی نظیر ازدواج، بارداری و پرورش فرزندان، تبعیض در رقابت‌های انتخابی، و نداشتن حمایت مالی مداوم می‌باشد.

مشارکت‌کننده ۶ (P6): تا چند وقت پیش یک قهرمان در ورزش تنیس روی میز بودم؛ ولی به دلیل مسائلی مثل پارتی بازی و باند بازی برای تیم ملی انتخاب نشدم. این موقعیت باعث ناراحتی شده و من را از برخی جلسات با دوستان و آشنایان دور می‌کرد چرا که مردم از من می‌پرسیدند چرا در تیم ملی نیستم و نمی‌توانستم به این سوال پاسخ دهم.

بعضی از نظریه‌پردازان، از جمله کواکلی (۱۹۸۳)، به نوع انتقال با برنامه‌ریزی یا بدون برنامه‌ریزی از دوره قهرمانی به پس از آن، به عنوان فرصتی برای تجدید نظر و تغییرات مثبت در زندگی پس از پایان دوره قهرمانی نگاه می‌کنند. این دیدگاه به نام "دیدگاه انتقال" شناخته می‌شود. طبق این نگرش، انتقال یک رویداد عادی است که باعث تغییر مفهوم‌ها و دیدگاه‌های فرد درباره خود و جهان می‌شود و نیازمند تغییر رفتار و روابط فرد است. به عبارت دیگر، انتقال می‌تواند فرصتی برای بازنگری در شیوه زندگی و ایجاد تغییرات مثبت در زندگی پس از اتمام دوره قهرمانی فراهم کند.

از نظر مکفرسن<sup>۳</sup> (۱۹۹۱)، برای مطالعه کناره‌گیری ورزشکاران "دیدگاه فرایند نگر" باید جایگزین "دیدگاه مسئله نگر" شود. در دیدگاه آینده‌نگر، تکیه بر تفاوت‌ها و شیوه‌های خاصی که ورزشکاران حرفه‌ای برای کناره‌گیری خود انتخاب می‌کنند، دیده می‌شود. تجربه‌ها، منابع مقابله و نوع انتقال، نقش مهمی در تعیین موفقیت یا شکست در فرآیند کناره‌گیری ایفا می‌کنند. به علاوه، تحقیقات باید به منظور شناسایی و تفهیم وضعیت‌ها و ویژگی‌های مرتبط با الگوهای فردی در این زمینه توجه داشته باشند. این نگرش به مدیریت بهتر این فرآیند کمک می‌کند و ورزشکاران حرفه‌ای را در مقابل مشکلاتی که در طی این فرآیند ممکن است بروز کنند، تقویت می‌کند. در کل، برای موفقیت در فرآیند کناره‌گیری، باید به شیوه‌های متنوعی برای مدیریت این تغییرات آماده شد و از منابع مختلفی مثل مشاوره و حمایت روانشناختی بهره گرفت. تحقیقاتی که به عوامل مؤثر در فرآیند کناره‌گیری واقعی در ورزشکاران حرفه‌ای پرداخته و آنها را شناسایی می‌کنند، به ما کمک می‌کنند تا بهتر بفهمیم و از ورزشکاران در این مرحله حیاتی پشتیبانی کنیم (روزنبرگ، ۱۹۸۴؛ کواکلی، ۱۹۸۳؛ مکفرسن، ۱۹۹۱؛ بلیند و گرین دورفر، ۱۹۸۵).

نتایج مصاحبه‌ها نشان می‌دهند که عوامل اجتماعی می‌توانند بر سبک زندگی بانوان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی تأثیرگذار باشند، از جمله کاهش شان و منزلت اجتماعی، تقدیر و حمایت، محیط‌های سازمانی، نزدیکی به نخبگان سیاسی و حکومتی، کم‌رنگ شدن محبوبیت و مشهوریت، کم‌رنگ شدن مبحث ستاره‌بودن و مردمی‌شدن، و هویت بخشی. این عوامل می‌توانند تجربه بانوان ورزشکار حرفه‌ای را پس از پایان دوره قهرمانی تحت تأثیر قرار دهند و نیاز به مطالعه و تحلیل دقیق دارند تا پشتیبانی و راهکارهای مناسب برای آنها تدوین شود.

مشارکت‌کنندگان تأکید کرده‌اند که بانوان ورزشکار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی ممکن است با مشکلاتی مثل کاهش پذیرش در جامعه و از دست دادن شهرت روبه‌رو شوند که ممکن است به تصورات منفی و افزایش خطر اختلالات روانی و رفتاری منجر شود. برای مقابله با این چالش‌ها، ضروری است که فرصت‌هایی برای یادگیری و توسعه مهارت‌های جدید و شرکت در فعالیت‌های جدید به بانوان ورزشکار حرفه‌ای ارائه شود. این کار می‌تواند به آنها کمک کند تا باز به جامعه متصل شوند و به عنوان افراد مؤثر در زندگی اجتماعی تشخیص داده شوند.

مشارکت‌کننده ۲ (P2): زمانی که در مسابقات شرکت می‌کردم، از حضور در کنار خانواده، بستگان و دوستانم لذت می‌بردم، اما پس از اتمام دوره قهرمانی، نمی‌توانستم به راحتی در میان دیگران حضور پیدا کنم. این احساس خجالت و از دست دادن روحیه

<sup>1</sup> Charner & Schlesberg, 1984

<sup>2</sup> Harold Vedina, 2006

<sup>3</sup> McPherson, 1991

<sup>4</sup> Rosenberg, 1984; Quackley, 1983; McPherson, 1991; Blind and Greendorfer, 1985

مرا فراگیر کرده بود.

هم چنین می توان اذعان داشت که توجه افراد گروه به بانوان ورزشکاری حرفه ای که در مرحله پس از پایان دوره قهرمانی به سر می برند، در درون گروه های حرفه ای و حتی پذیرش درون سازمانی کم تر می شود. زیرا آنان منزلت اجتماعی خودشان را که از طریق فعالیت های حرفه ای خود کسب کرده بودند، از دست داده اند. البته وبر برای کسب منزلت اجتماعی به منبع اکتسابی (موقعیت شغلی) اشاره کرده است. این ویژگی ها می توانند به فرد کمک کنند تا شأن و منزلت اجتماعی خود را حفظ کند، به ویژه زمانی که منبع اصلی (در اینجا منبع اکتسابی مرتبط با فعالیت ورزشی) را از دست داده اند. از سوی دیگر، برخی مشارکت کنندگان به اشاره به زیرمولفه "بعد تقدیر و حمایت" اشاره کرده اند که به معنای پذیرش اجتماعی نقش پیش کسوتی ورزشی و برگزاری مسابقات پیش کسوتان توسط سازمان هایی مانند شهرداری است. همچنین، نتایج نشان می دهد که برخی از ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی به مراکز مربوط به سازمان تربیت بدنی جذب و استخدام شده اند یا به نخبگان سیاسی و حکومتی نزدیک شده اند و با آنها همکاری کرده اند (فاضلی، ۱۳۸۲)

مشارکت کننده ۱۳ (P13) اظهار نموده است که چهارساله ها از ورزش قهرمانی دور شده اند، اما گاهی اوقات شهرداری او را به شرکت در مسابقات پیش کسوتی دعوت می کند. او این اقدام شهرداری را تحسین کرده و قدردانی می کند.

این زیرمولفه اجتماعی دیگر نشان می دهد که پس از پایان دوره قهرمانی، میزان محبوبیت و مشهوریت ورزشکاران زن کاهش می یابد و این امر باعث می شود که آنها در دیگر زمان ها کمتر توجه شوند، در رسانه ها کمتر حاضر شوند و در نظر عمومی به کمترین اندازه تشخیص داده شوند. این امر باعث می شود که ورزشکاران حرفه ای زن پس از پایان دوره قهرمانی از اثرگذاری کمتری در جوامع خود و به عنوان الگوهای مصرف و رفتار مردم شناخته نشوند.

مشارکت کننده ۳ (P3): زمانی که در مسابقات شرکت می کردم، فرزندانم احساس می کردند که با من مفتخرند، اما از وقتی که از مسابقات قهرمانی کناره گیر شدم، دیگر این احساس غرور و افتخار را در وجود آنها نمی بینم.

زیرمولفه اجتماعی دیگر، به هویت بخشی اشاره دارد. بسیاری از مشارکت کنندگان که به طور خودخواسته از ورزش حرفه ای کناره گیر شده اند، به هویت فردی اشاره کرده اند که شامل نمادها و ارزش هایی نظیر شجاعت، جوانمردی، با مرام بوده و دارای مهارت های ورزشی و شخصیت دوست داشتنی می باشد. همچنین به هویت اجتماعی مانند مسئولیت پذیری، نمایش شایستگی های عاطفی، و دست کاری بدن نیز اشاره شده است. برخی از این مشارکت کنندگان بخشی از درآمد خود را به فدراسیون ها جهت حمایت از ورزش بانوان اختصاص می دهند و اعتقادی به تعهدات اجتماعی دارند و تلاش می کنند در حل مشکلات جامعه نقش داشته باشند. همچنین، این افراد به نمایش شایستگی های عاطفی مانند اهمیت دادن به ارزش ها، رعایت آداب و رسوم در حضور در جامعه، اصول خلاقیت و تلاش برای رفتار مناسب در مواقع مختلف و پذیرش مسئولیت در کارهای خود و دستکاری بدن (با رعایت رژیم های زیبایی و تغذیه مناسب) اشاره می کنند.

وبر در بعضی از آثار خود، نظیر "اخلاق پروتستان و روح سرمایه داری"، به ایده ای اشاره می کند که جامعه شناسی دین سعی در برقراری ارتباط بین "سبک زندگی" و چارچوب تحلیلی سه عنصری خود (رفتارها، تمایلات و منابع) دارد. این الگو بر اساس آن است که رفتارها انتخاب ها را در زندگی نشان می دهند، تمایلات این انتخاب ها را هدایت می کنند و منابع به عنوان عوامل ساختاری "فرصت های زندگی" مرتبط می شوند. با توجه به این نتایج، می توانیم بگوییم که عاملی که باعث بروز یک رفتار در میان ورزش کاران حرفه ای زن می شود، پایان دوره قهرمانی است.

مشارکت کننده ۱۸ (P18): وقتی به دلیل ازدواج مجبور شدم، شرکت در مسابقات قهرمانی را کنار بگذارم، آن موقع مجبور شدم یک شیوه زندگی جدیدی را تجربه کنم.

با توجه به نتایج استخراجی از مصاحبه ها، عامل دیگری که می تواند بر سبک زندگی بانوان ورزش کار حرفه ای پس از پایان دوره قهرمانی تأثیرگذار باشد، عوامل فرهنگی است. مشارکت کنندگان به زیرمولفه هایی نظیر مصرف مادی، مصرف فرهنگی، بی توجهی

رسانه‌ها به ورزش‌کاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی، تغییر در اوقات فراغت و تفریح و سرگرمی اشاره کرده‌اند. به عنوان مثال، مصرف مادی شامل ترجیح دادن تغییر محل سکونت پس از پایان دوره قهرمانی و تمایل به خرید کالاهای مختلف و کم‌داوم می‌شود. همچنین، مصرف فرهنگی به خرید و بهره‌گیری از خدمات و کالاهای فرهنگی مانند سینما، تئاتر، کنسرت موسیقی، کتاب و مجلات اشاره دارد. باسرم (۱۹۸۳) سبک زندگی را به عنوان الگویی از مصرف تعریف کرده و آن را شامل ترجیحات، ذائقه‌ها و ارزش‌های فردی می‌داند. همچنین، ازل نیز این مفهوم را به عنوان الگویی فردی از گزینش‌ها و فعالیت‌ها تعریف کرده است. این مفاهیم نشان می‌دهند که سبک زندگی فردی نمایانگر ترجیحات و انتخاب‌های شخصی در زندگی است که می‌تواند تأثیرگذار باشد. ورزشکاران حرفه‌ای زن با پایان دوره قهرمانی، با این سبک زندگی جدید مواجه می‌شوند (ربانی و خوش آمدی، ۱۳۸۸). زیمل در این مفهوم به تأکید بر تضاد نیازهای فردی و اجتماعی اشاره می‌کند. او معتقد است که انسان‌ها نیاز به توسعه شخصیت فردی دارند، اما در عین حال نیاز به ارتباط و تعامل اجتماعی نیز دارند. این تعادل میان نیازهای فردی و اجتماعی توسط "سلیقه" و "سبک" شکل می‌گیرد. به عبارت دیگر، فرد از طریق سبک خود می‌تواند شخصیت خود را با شناخت اجتماعی و فرهنگ جامعه به صورت هماهنگ بیان کند. این انتخاب‌ها و سبک‌ها تأثیر گذار بر رفتارها و تعاملات افراد با محیط اجتماعی و فرهنگی خود دارند (مهدوی کنی، ۱۳۸۷). پس از پایان دوره قهرمانی، ورزش‌کاران حرفه‌ای زن تغییراتی در سبک زندگی خود تجربه می‌کنند که شامل توازن بین شخصیت ذهنی و محیط جدیدی که وارد می‌شوند، می‌شود. این تغییرات ممکن است به دلیل تغییر نیازها، ترجیحات و ارزش‌ها باشد و به طور کلی با تعامل اجتماعی و تغییر در سبک زندگی آنها مرتبط باشد.

بی‌توجهی رسانه‌ها به ورزشکاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی، شامل عدم تمرکز رسانه‌ها بر روی زندگی شخصی و خصوصی این ورزش‌کاران و عدم پوشش رسانه‌ها از عملکرد و فعالیت‌های آنها پس از اتمام دوره قهرمانی است. همچنین، تغییر در اوقات فراغت و تفریح شامل مواردی مانند استفاده از اینترنت به عنوان تفریح، اشتراک گذاری اوقات فراغت با خانواده، شغف به کارهای روزمره مردم عادی، فعالیت در شبکه‌های اجتماعی از طریق گوشی‌های همراه و تفریح در محیط‌های بسته می‌باشد. گیدنز معتقد است که شیوه زندگی هر فرد، مجموعه‌ای از عملکردهای جامع است که فرد از آنها برای برآورده کردن نیازها و ارتباط با دیگران استفاده می‌کند. این عملکردها شامل انجام کارها، شغف‌ها و تفریحات، ارتباط با خانواده و دوستان، و سبک زندگی فرد می‌شود. این شیوه زندگی نه تنها نیازهای جاری فرد را برآورده می‌کند بلکه هویت و شخصیت او را نسبت به دیگران نمایان می‌سازد. به عبارت دیگر، شیوه زندگی فرد، یک راهبرد برای ارتباط با جامعه و بیان هویت او در آن جامعه است (گیدنز، ۲۰۱۳). با انتقال ورزش‌کاران حرفه‌ای زن به پس از پایان دوره قهرمانی، شیوه زندگی آنها تغییر می‌کند و این تغییرات نمایانگر یک روایت جدید برای هویت شخصی آن افراد در شرایط جدید می‌باشد. این تغییرات ممکن است شامل تغییر در اوقات فراغت، تفریحات، رفتارها، و انتخاب‌های زندگی شخصی و اجتماعی باشد. این تغییرات به عنوان یک روایت جدید از هویت و شخصیت افراد در جامعه برای دیگران مشخص می‌شود.

مشارکت‌کننده (p8): زمانی که در دوره قهرمانی بودم، وقت کمتری برای بودن در کنار خانواده و بستگانم داشتم. اما پس از پایان این دوره، وقت بیشتری داشتم که با خانواده به مسافرت بروم، در دوره‌های خانوادگی شرکت کنم، و کتاب یا مجله بخوانم.

با توجه به نتایج استخراجی از مصاحبه‌ها، عوامل اقتصادی نیز می‌توانند بر سبک زندگی بانوان ورزش‌کار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی تأثیرگذار باشند. این عوامل شامل مشکلات مالی مانند فروش مدال‌ها و سایر وسایل مرتبط با افتخارات ورزشی، ضعف در مدیریت مالی از قبیل عدم برنامه‌ریزی مناسب و عدم صرفه‌جویی در منابع مالی، و بی‌توجهی سازمان‌ها و شرکت‌های مختلف تجاری و اقتصادی نسبت به ورزش‌کاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی می‌شود.

بعضی از مشارکت‌کنندگان اشاره کرده‌اند که مشکلات مالی می‌تواند برخی از ورزش‌کاران حرفه‌ای زن را که بدون برنامه‌ریزی مناسب و به طور غیرمنتظره به فرایند انتقال از دوره قهرمانی به پس از پایان دوره قهرمانی می‌پردازند، با مشکلات اقتصادی

زیادی مواجه کرده‌اند. به طوری که برخی از آن‌ها مجبور به فروش مدال‌ها و سایر وسایل مرتبط با افتخارات ورزشی خود شده‌اند. لاولی و وایلمن (۲۰۰۰) در مطالعه‌ای روی ۴۰۰ ورزشکار بازنشسته المپیک به نتیجه مشابهی دست یافتند.

با توجه به نتایج استخراجی از مصاحبه‌ها، حمایت محیطی نیز به عنوان یک عامل مهم در تأثیرگذاری بر سبک زندگی بانوان ورزش کار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی مطرح شده است. ورزش کارانی که خودخواسته اقدام به کناره‌گیری کرده‌اند، در دوره انتقال بیشتر از حمایت مربیان خود بهره‌مند شده و از خدمات فدراسیون‌ها و گروه‌های درون‌گروهی بهتری بهره‌برداری می‌کنند. اما ورزش کارانی که ناخواسته اقدام به کناره‌گیری کرده‌اند، در دوره انتقال کمتر از حمایت مربیان و فدراسیون‌های درون‌گروهی بهره‌مند شده‌اند.

با این تفاوت که ورزش کارانی که خودخواسته اقدام به کناره‌گیری کرده‌اند، می‌توانند بهتر و آسان‌تر با موقعیت تطبیق کنند، در حالی که کسانی که ناخواسته کناره‌گیری کرده‌اند، ممکن است با مشکلات تطبیق و سازگاری دشوارتری روبرو شوند. از این رو، حمایت محیطی می‌تواند با ایجاد تطبیق و سازگاری بهتر و تناسب بین ابعاد زندگی و بعد ورزش در مسیر انتقال زندگی ورزش کار حرفه‌ای زن، به استفاده بهتر از فرصت‌ها و کاهش فشارها کمک کند.

با توجه به نتایج مطالعه، می‌توان نتیجه گرفت که نوع انتقال (با برنامه‌ریزی یا بدون برنامه‌ریزی) می‌تواند تأثیر زیادی بر سبک زندگی ورزش کاران حرفه‌ای زن پس از پایان دوره قهرمانی داشته باشد. این فرآیند انتقال می‌تواند تحت عنوان "سبک‌دهی به زندگی" مطرح شود که با تغییر در اوقات فراغت، تفریح، روابط اجتماعی، مدیریت مالی، حمایت محیطی، و دیگر جنبه‌های زندگی، سبک زندگی این ورزش کاران را متأثر می‌کند. این تغییرات می‌توانند به شکل تناسبی با بعد ورزش در زندگی شخصی و اجتماعی این ورزش کاران ایجاد شوند.

در این راستا، دیدگاه بوردیو که به مفهوم "سبک‌دهی به زندگی" اشاره دارد، مفهومی مفید برای توصیف این تغییرات و تأثیرات است. این مفهوم نشان می‌دهد که سبک زندگی افراد نه تنها توسط شخصیت و ارزش‌های شخصی آن‌ها بلکه تحت تأثیر عوامل محیطی، اجتماعی، و اقتصادی نیز شکل می‌گیرد (بوردیو، ۲۰۱۳).

برخی از بانوان ورزش کار حرفه‌ای پس از پایان دوره قهرمانی تلاش می‌کنند تا به فعالیت‌ها و دارایی‌های خود جهت و سازمان خاص و معینی بپردازند. این تلاش به منظور ایجاد یک سبک زندگی جدید و تطبیق با شرایط پس از اتمام حرفه ورزشی است. آنها ممکن است به دنبال فرصت‌های مختلفی باشند، از جمله مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، مدیریت کسب و کارهای شخصی، آموزش و مشاوره ورزشی، یا حتی ادامه تحصیلات. این تلاش به آنان کمک می‌کند تا سبک زندگی جدیدی با دیدگاه و هدف‌های متفاوت از زندگی ایجاد کنند و با تطبیق بهتری به مراحل پس از پایان دوره قهرمانی بپردازند. این تلاش‌ها می‌تواند به آنان کمک کند تا هویت و هدف خود را در دنیای جدیدی بازنگری کنند.

---

<sup>1</sup> Lawley & Weilman, 2000

<sup>2</sup> Bourdieu, 2013



## منابع

- ابراهیمی، ق، رزاقی، ن، مسلمی پطروودی، ر، (۱۳۹۰)، اوقات فراغت و عوامل اجتماعی موثر بر آن: مطالعه موردی افراد ۱۵ تا ۶۵ ساله شهرستان جویبار، جامعه شناسی کاربردی، سال ۲۲(۴)، ۷۱-۹۸.
- ادیب حاج باقری، م، پرویزی، س، صلصالی، م، (۱۳۸۶)، روش های تحقیق کیفی، تهران: بشری.
- آقاجانی، ن، نادری نژاد، پ، (۱۳۹۰)، بررسی نقش وسایل ارتباط جمعی در اشاعه فرهنگ ورزش همگانی، فصلنامه فرهنگ ارتباطات، ۱، ۱۳۹-۱۶۷.
- بودلایی، ح، (۱۳۹۵)، روش تحقیق پدیدارشناسی، تهران: جامعه شناسان.
- بورديو، پ، (۱۳۸۱)، نظریه کنش: دلایل عملی و انتخاب عقلانی، ترجمه مرتضی مردیپا، تهران: نقش و نگار.
- چرکزی، ع، کوچکی، ق، شهنازی، ح، اکرامی، ز، بهادر، ا، (۱۳۸۹)، بررسی سبک زندگی معلمان شاغل در شهرستان گرگان در سال ۱۳۸۹، مجله تحقیقات نظام سلامت، ۳، ۵۲۲-۵۳۱.
- خواجه نوری، ب، روحانی، ع، هاشمی، س، (۱۳۹۰)، رابطه سبک زندگی و تصور از بدن (مطالعه موردی: زنان شهر شیراز)، فصلنامه تحقیقات فرهنگی ایران، ۱، ۷۹-۱۰۳.
- ربانی، ع، خوش آمدی، م، (۱۳۸۸)، مقدمه ای بر جامعه شناسی زبان پیر بورديو، مطالعات فرهنگی و ارتباطات، ۱۶، ۱۵۵-۱۸۶.
- صادقی، س، (۱۳۹۱)، ضرورت نظریه پردازی در مورد مسائل زنان: از تحقیق تا نظریه، مطالعات راهبردی زنان، ۵۰، ۱۸۵-۲۲۸.
- فاضلی، م، (۱۳۸۲)، مصرف و سبک زندگی، قم: صبح صادق.
- گیدنز، آ، (۱۳۹۳)، تجدد و تشخیص؛ جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، ترجمه، ناصر موفقیان، تهران: نشر نی.
- مهدوی کنی، م، س، (۱۳۸۷)، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، تحقیقات فرهنگی، ۱، ۱۹۹-۲۳۰.
- Abbott, P.A., & Wallace, C.(1995). *An introduction to Sociology Feminist Perspectives*, Rutledge, London & New York.
- Ajayi, M.(2007). Perceived Retirement Phobia as a Function of Age, Educational and Marital Status of Professional Soccer Plyers. *International Research Journal of Finance and Economic*, 18, pp.237-356.
- Becker, B.E., Huselid, M.A., & Ulrich, D.(2001). *The HR Scorecard: Linking people, Strategy and Performance*. Boston, MA: Harvard Business School Press.
- Blinde, E.M., & Greendorfer, S.L.(1985). A Reconceptualization of the Process of Leaving the Role Competitive. *International Review for the Sociology of Sport*, 20, pp. 87-94.
- Braunstein, J. R., & Zhang, J.J.(2005). Dimensions of Athletic Star Power Associated with Generation Y Sports Consumption. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 6(4), pp. 242-259.
- Charner, I., & Scholssberg, N.k.(1986). Variations by Theme: The Life Transitions of Clerical Workers. *The Vocational Guidance Quarterly*, June, 22, pp. 212-224.
- Coakley, J.J.(1983). Leaving Competitive Sport: Retirement or rebirth? *Quest*, 35, pp 1-11 .
- Creswell, J.W., & Miller, D.L.(2000). 'Determining Validity in Qualitative Inquiry'. *Theory into Practice*, 39(3), pp. 124-130.
- Creswell, w. J. (2007), *Qualitative Inquiry and Research Design; Choosing Among Five Approaches*, (second Edition). thousand oaks, ca, Sage Publications.
- Darabi, M., Gaeini, A., & Mumivand, P.(2009). Assessing of Cultural Factors influencing Attitudes to Exercise in Women 25 to 40 years in Tehran, *Journal of Research in Sport Science*, 24: 77-88.
- Harold Even Sky & Deena, B.(2006). *Retirement Incomplete Redesigned Master Plans*. (Eds). New York, Bloomberg Press.
- Hycner, R.(1985). 'Some Guidelines for the Phenomenological Analysis of Interview Data'. *Human Studies*, 8, pp. 279-303.

- Lavallee, D., & Wylleman, P. (2000). Career Transition in sport. *International of Perspectives* Moganton, WV: Fitness Information Technology.
- Lester, S. (1999). An Introduction to Phenomenological Research. Retrieved September 13, 2010 from <http://www.sld.demon.co.uk/resmethy.pdf>.
- McPherson, B.D. (1991). Sport Participation Across the Life cycle. *Sociology of Sport Journal*, 1, pp. 213-230.
- Moustakas, C.E. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Nakata, C. (2009). Athlete Difficulties in Transition from Sport. *The Sport Psychologist*, 22, pp. 55-69.
- Oakley, Ann. (1972). *Sex, Gender & Society*, London, Temple Smith.
- Rosenberg, E. (1984). Gerontological Theory and Athletic Retirement. In, S.L. Greendorfer & A. Salmela (Eds.). *Sociology of Sport: Diverse Perspectives* (pp. 118-127). West Point, NY: Leisure Press.
- Smith, D.E. (1979). A Peculiar Eclipse: Women's Exclusion from men's Culture, *Women's Studies International Quarterly*, 1, pp. 95-281.
- Vanderstoep, W., & Scott, D. (2009). *Research Method for Every Day Life .blending qualitative and quantitative approach*, by John Wiley & Sons, Inc
- Weber, M. (1996). The Distribution of Power Within the Political Community Class, Status, Party, in *Economy & Society*, (Eds) Roth, G., & Wittich Berkeley, C., University of California Press.

## **Factors affecting the lifestyle of female professional athletes after the end of the championship period with a phenomenological approach**

<sup>1\*</sup> PhD student in Sociology, Islamic Azad University, Faculty of Science and Research, Tehran, Iran

[Cameliaahaghi@gmail.com](mailto:Cameliaahaghi@gmail.com)

<sup>2</sup> Associate Professor, Faculty of Literature, Humanities and Social Sciences, Islamic Azad University, Science and Research Unit, Tehran, Iran

[Ghadimi.bahram@srbiau.ac.ir](mailto:Ghadimi.bahram@srbiau.ac.ir)

<sup>3</sup> Associate Professor, faculty member of Al-Zahra University, Iran

[m.shojaei@alzahra.ac.ir](mailto:m.shojaei@alzahra.ac.ir)

### **Abstract**

Discussing the lifestyle of female professional athletes after the end of their championship period and studying their lived experiences can play an effective role in understanding their status in society and reducing their problems. This phenomenological research has examined the lived experiences of 22 female professional athletes after the end of their championship period with the aim of discovering and describing the factors affecting their lifestyle. In order to collect data, the research used a semi-structured interview with a purposeful sampling method, and the process of completing and completing the interviews continued until reaching theoretical saturation. Each interview lasted between 60 and 90 minutes. The results showed that a total of 5 main components, 20 sub-components and 64 concepts were counted. The type of transfer, social, cultural, economic factors and environmental support are the main axes of the findings of this research. According to the results of the study, it can be said that the type of transition (planned or unplanned) has affected the lifestyle of female professional athletes after the end of the championship period, and they have a process called "styling their lives" have become and are trying to give a certain direction and organization to their activities and assets as much as possible. Finally, according to the results, solutions were presented to improve the quality of life of female professional athletes after the end of the championship period.

**Keywords:** After the championship period, Female professional athletes, lifestyle, Phenomenological approach, Type of transition.