

我国运动员退役意识与心理状态的定量分析^{*}

王 进

(浙江大学教育学院体育系,杭州 310028)

摘 要 基于运动员退役过程理论,对我国运动员的退役意识和生活心理状态进行定量分析,旨在探索运动员在退役过程中的意识与心理状态变化。通过对 789 名运动员(现役运动员 540 人,退役运动员 249 人)的退役意识和生活心理状态调查,结果发现在生活心理状态的评估方面,有退役想法的运动员要比无退役想法的运动员差;现役运动员的心理状态与退役运动员的心理状态在表现形式上不一样,主要表现为现役运动员反映了较高的生活焦虑,而退役运动员反映了较高的孤独感;运动成绩表现对运动员退役意识产生影响,表现为在国际比赛上获得名次的运动员退役意识相对高于其它的运动员。分析进一步发现,运动员在退役过程中普遍感到缺乏社会支持。基于以上这些发现,研究从社会心理学角度,讨论了我国运动员退役的意识与心理现状。

关键词 运动员退役,退役意识,运动员认同性,心理状态。

分类号 B849

1 问题提出

近年来,我国运动员退役一直是社会和学术界关注的问题,特别是近期发表的论文,从运动员退役的内部条件和外部环境,构建了政策体制、社会支持、自身素质和继续教育 4 个影响运动员退役过程的要素^[1~4]。然而,从理论的系统观点看,这些研究多以运动员退役的非心理因素为主题,较少关注心理因素对运动员退役过程的影响。在国外探索运动员退役问题的究领域中,研究人员把心理因素作为一个重要的方面来考虑,提出了一系列的理论来解释心理因素对运动员退役影响的机制^[5~7]。相比之下,我国的相关研究在心理要素方面的探索显得薄弱。所以,本研究以国外有关的退役解释理论为依据,在国内规范研究成果的基础上,结合我国运动员退役的意识,探索退役过程中的心理状态问题。

1.1 运动员退役研究的理论依据

目前国外的退役理论模式是把运动员的退役作为一个过程来考虑,并由若干解释适应新环境影响的因素组成^[5~9]。例如,Schlossberg 等建议了一个 4 因素“过程交互作用”退役解释模型,包含了情景、自我、支持和策略^[7]。所谓情景尤指退役事件与个体对该事件的认知;自我则包含个体的素质;支持为

可用的社会资源;策略指信息收集与行动。Schlossberg 等把该模式中的退役事件认知和与之相应的行为策略解释为应对退役模式的关键成分。并且,认为这些因素可影响到退役过程中的心理状态。Taylor 和 Ogilvie 根据运动员的特征,提出了退役原因、影响因素、适应资源和退役质量的 4 因素理论模型^[8,10]。他们认为,退役作为一个结果来考虑,有关的研究应该关注运动员退役的质量。所谓退役质量包含了健康的职业转换(Healthy career transition)和苦恼的职业转换(Career transition distress)。后者的职业转换表现为运动员在转移过程中体验了负面心理状态,会引起退役后生活满意感的下降。所以,这类运动员在退役过程中应需要进行心理干预^[8]。另外,Stambulova 认为运动员成功地退役主要取决于对退役事件的预先认知和有效的新环境适应。同时,应对策略要充分利用有效的社会资源,克服自身的不利条件^[9]。基于现有的文献分析,国外的相关研究理论解释运动员的退役,集中反映了应对和适应的过程,并强调退役需求的意识对退役后生活质量产生重要意义。同时,运动员退役过程中的应对和适应可反映在心理状态方面^[11]。

关于运动员的退役意识问题,在目前的相关研究中还没有发现较为一致的概念界定。但是,其他

收稿日期:2006-04-14

^{*} 国家体育总局社会科学基金资助项目(615ss04015)。

通讯作者:王进,E-mail: jin7w4@hotmail.com

领域的文献表明,许多研究人员都提到了个体退役意识(Retirement Awareness)这个概念。例如,早在1982年,Kremer和Harpaz就在讨论退役咨询的态度时,认为个体退役前的计划在很大程度要取决于退役的意识^[12]。Lynch曾对退役计划(Retirement Planning)的重要性进行了研究,认为个体退役意识是一种对社会角色发生改变的知觉(Perception),具有状态的特征。这种知觉状态对退役计划行为的动机尤为重要^[13]。在运动员职业意识(Career Awareness)研究中,Larallee(还有Miller等)认为退役意识尤指个体在结束职业生涯的过程中,对自己社会角色转换的认知(Acknowledge)^[14,15]。后来,Torregrosa等把运动员退役的事件认知描述为运动员退役意象(Image of Retirement)^[5],并发展了一个运动员的退役意向形成解释模型。这个解释模型把运动员的退役意向发展划分了3个阶段:1)非退役意象阶段;2)模糊退役意象阶段;3)清晰退役意象阶段^[5]。

纵观已有文献对退役事件认知的不同描述,在综合以上定义的基础上,我们采用退役意识(Retirement Awareness),并界定为一种运动员对自己社会角色转变的认知。需要指出的是,我们选用Awareness来表示“意识”,旨在强调“状态”。同时,没有采纳Torregrosa等建议的“退役意象”的定义,这是因为该定倾向强调具象状态。而运动员社会角色转换的知觉在多数情况下表现为抽象状态。所以,Torregrosa等的定义可能涵盖不全。但是,我们认为退役意识的形成也等同退役意向的形成过程。也就是说,运动员的退役意识要经历一个如同Torregrosa等所描述的那样由模糊到清晰的逐渐形成过程。根据这一理论框架,运动员在相应的运动生涯期应该有相应的退役意识。对于运动员来说,退役意味着自己的职业角色(也就是运动员的身份)在社会活动中发生了改变^[16]。早期的运动心理学研究表明,运动员从事长期的竞技运动训练与比赛,形成了较强的职业认同,特别是有成就的运动员,通常会表现出较高运动员认同^[17,18]。运动员在退役过程中,由于对社会角色转变的认知不足,产生现实生活与理想生活之间的差距感,表现出退役后的失落情绪^[17,19]。所以,运动员认同通常被作为退役意识的观察指标。

运动员的认同性指个体对自己运动员角色的认可程度,是运动员自我概念结构之一^[18]。研究认为,运动员认同性在退役过程中是引起运动员心理

认知偏差的因素之一,主要对退役后的生活适应产生影响^[19]。也就是说,个体对运动员的社会角色认同越强,就越显得依赖运动参与^[20]。随之而来的结果是越少的可能性去主动寻求其他职业、教育和生活方式^[21,22]。强烈的运动员认同会让运动员在退役后感到难以适应新环境和生活^[21],增加情绪和社会关系调节的时间^[23],同时,还会阻碍对新职业的心理认可^[18]。

退役准备的认知是运动员退役意识的另一个主要方面,反映运动员退役的计划性^[5]。退役前的准备会有益于退役后的生活过渡,但研究显示大约45%的运动员很少考虑退役后的生活,结果建议缺乏退役意识是运动员退役中常见的问题^[24]。运动员有计划地退役在心理上给退役提供时间和空间的准备^[25,26]。主要反映在主动选择退役,对将来发展有良好计划,并有序地建立退役后的新环境^[24,27]。有关研究显示,主动地选择终止职业,不仅在生活上反映出良好的状态,而且在行为倾向上反映出良好的态度^[27,28]。

1.2 国内运动员退役研究的依据

我国的相关研究建议,运动员的退役主要反映两个方面的问题:1)运动员退役的外部环境,主要与训练体制和政策、以及社会环境有关;2)运动员自身条件,主要反映文化知识与技能的缺乏。只有个别学者提到了运动员退役的心理问题^[29~32]。

虽然国内有关的研究较少涉足运动员退役的心理问题,但“规范研究”(Normative Research)从心理过程的角度分析运动员退役的外部条件,认为在我国的体育体制条件下,运动员的成功可以享受到较高的政治和社会荣誉^[33]。这样,成功的意识在一定程度上被放大,使得运动员愿意付出艰苦的投入,来获得这种成功^[34]。一般意义上讲,这种漫长的付出与成功的实现,通常会强化运动员的自我社会角色^[32]。进一步,强化的角色认同和社会荣誉在一定程度上又会使运动员在退役时对再就业产生较高的期望值^[1,34,35]。然而,面对退役的现实与理想之间落差,运动员会表现出难以接受,产生失败感,对生活感到失望和焦虑增加等^[36]。另外,对于处在服役期的运动员来说,教练员关注的是他(她)们的运动成绩,不希望外来杂念干扰训练与比赛,所以,对于退役问题一般采取回避的态度。这样,运动员在面临退役时,通常表现出缺乏思想准备,造成心理调整失衡^[34,35]。

从运动员退役的自身条件看,国内有关的“规

范研究”建议,年龄大、没文化、就业难、伤病缠身、缺少社会关爱是退役过程中较为凸显的问题^[37]。但是,也有研究对这些问题进行了心理效应的分析,认为这些问题的负面影响主要反映在退役运动员生活中的焦虑和孤独感增加、人际交流和社会支持缺乏、自我评价和生活满意度下降等方面^[29,32]。“规范研究”分析解释,我国的优秀运动员一般是通过“三级体训制度”培养出来的。训练的生活与环境比较单一,运动员很少与社会接触。而训练体制本身一般不会发展运动员的社会生存能力^[38]。这样,退役后的社会生活会使运动员感到一种认知上的缺陷、人际交流方面受阻,以至于难以应付变化了的环境。

我们曾分别对 8 名退役运动员的退役过程进行了个案纵向分析,发现运动员退役过程失败会增加生活的焦虑感和孤独感,从而影响到运动员生活的心理状态^[31]。同时,发现社会支持是一个影响运动员退役心理活动过程的重要因素。成功退役的运动员通常表现为能很好地利用社会支持,而失败退役的运动员通常是缺乏有效的社会支持。这种支持不仅表现在行为事件的方面,更表现在及时的心理援助方面。社会支持的援助会增加运动员的自我评价,提升采用积极应对方式的可能性,从而获得更多的再就业机会^[31]。除了运动员退役过程中反映出的焦虑感、孤独感和社会支持的认知,在我们的个案研究中,还发现运动员退役的心理活动主要反映在现实生活的满意感、人际交往的认知、自我认知评价等方面^[31]。

1.3 研究的理论框架

基于我国相关的“规范研究”的归纳分析,本研究把运动员退役意识定义为运动员对自己的社会角色转换的认知,主要反映在运动员角色的认同度和退役准备认知两个方面。与国外西方国家相比,我国的社会文化认同对运动员角色的评定存在着很大的差异。例如,在西方文化的国家中,运动员通常被认为是国家的“英雄”,是社会崇拜的对象。一般情况下,退役运动员都会以自己曾有运动员的经历而感到自豪,运动员角色社会认同度很高^[39]。但是,在中国社会的传统意识中,运动员的形象被描述为“头脑简单、四肢发达”^[40]。这种文化价值观在很大程度上会影响运动员角色的社会认知。因此,我国运动员对自己角色的认知不会像国外运动员那样,在精神上影响很大,而是更直接地受运动成绩的影响。也就是说,运动员角色的认知更具有动

态性^[34]。

我国的规范研究为我们提供了运动员退役过程中心理变化的解释依据。然而,这仅仅是基于直接观察或体验定性推理,还不足以说明我国运动员退役的一般现状。为了解我国运动员退役的基本状况,仍需要扩大样本量的实地验证研究。根据我国运动员退役的规范研究建议,本研究把运动员退役时的心理状态定义为由退役事件引起的心理活动在一定时间内相对稳定的认知、情感总特征,包括现实生活的满意感、人际交往的认知、自我认知评价、社会支持认知、生活焦虑和生活孤独感 6 个方面。

根据以上讨论的理论依据,本研究把运动员的退役视为一个过程,而不是作为一个事件来处理。在考察运动员的退役问题时,是基于运动生涯的概念把现役阶段和退役阶段联起来考虑,分成几个不同的时段,观察运动员的退役意识和心理状态的特征。根据这一理论框架,研究把运动员的退役意识过程放到运动生涯中来考察,共分成四个阶段,标识为现役运动员和退役运动员(见图 1)^[41]。现役运动员的退役意识发展阶段分为“运动员阶段”和“打算退役阶段”。所谓“运动员阶段”指运动员处在现役期,包括进入专业训练的初、中级运动员和高级(或优秀)运动员,主要特征是这些运动员不打算退役。而“打算退役阶段”指运动员处在现役期,但有退役想法;退役运动员的退役意识发展阶段分为“退役过渡阶段”和“退役后阶段”。根据有关的研究表明我国运动员的退役调整一般需要 1~2 年^[30],所以,我们把“退役过渡阶段”界定为运动员处在退役后的 1~2 年内,而“退役后阶段”则指运动员退役在 3 年以上,5 年以后运动员通常基本能够完成退役过程^[31]。

在我们前期的研究中发现,打算退役的运动员在运动员角色认知方面要比不打算退役的运动员低,而且退役准备的认知也要高于不打算退役的运动员。另外,我们的研究还发现,运动员的角色认知与运动员年龄和训练年限有关^[41]。但是,这些前期研究并没有考察打算退役运动员的心理状态怎样。而且,运动成绩表现是否影响退役和心理状态也未作调查。

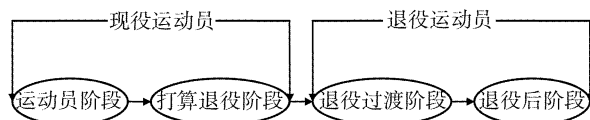


图 1 运动员退役过程阶段图

基于这一指导思想,我们在理论定性分析和构建的基础上发展定量研究。这样,研究的内容:

- 1) 了解退役过程中运动员心理的状态的特征;
- 2) 了解退役后不同时期运动员的心理状态;
- 3) 运动员退役想法与生活的心理状态和退役意识的关系是怎样的;
- 4) 现役期间,运动表现对退役意识和心理状态的影响。

2 研究方法

2.1 研究对象

向浙江、江苏、湖南、四川、云南、贵州、北京、上

海、重庆等省、市的现役或退役运动员发出了 1000 份调查问卷,共收回到 812 份(回收率为 81.2%)。经过整理,剔除不完全的无效问卷,最后获得 789 份(有效率为 78.9%)。在这 789 名被试中,平均年龄为 23.12 岁($SD=8.01$),参加专业运动训练和比赛的平均年限为 7.42 年($SD=4.06$)。其中女运动员人数约多于男运动员,为 405 人(占总数的 51.3%),平均年龄为 22.28 岁($SD=8.04$),参加专业运动训练与比赛的平均年限为 6.97 年($SD=3.72$)。男运动员人数为 384 人(占总数的 48.7%),平均年龄为 24.01 岁($SD=7.84$),参加专业运动训练与比赛的平均年限为 7.89 年($SD=4.34$)。

表 1 运动员样本的基本情况表

基本情况	退役运动员			现役运动员		
	男	女	总计	男	女	总计
样本数量	132	117	249	252	288	540
年龄	31.43(8.01)	31.38(8.32)	31.41(8.14)	20.13(4.04)	18.59(3.96)	19.31(4.07)
训练年限	9.57(4.07)	9.06(3.53)	9.33(3.83)	7.01(4.22)	6.53(3.85)	7.42(4.06)
退役年限	8.71(6.72)	10.50(7.45)	9.56(7.12)	0.00	0.00	0.00

这些运动员中,有 7 人曾在奥运会上获得过名次(占总数的 0.09%);9 人曾在世界锦标赛上获得过名次(占总数的 1.10%);46 人曾在一般国际比赛上获得过名次(占总数的 5.80%);127 人曾在全运会上获得过名次(占总数的 16.10%);225 人曾在全国单项比赛上获得过名次(占总数的 28.50%);106 人曾在省运会上获得过名次(占总数的 13.40%);40 人曾在省单项比赛上获得过名次(占总数的 5.10%);10 人曾在全国大学生运动会上获得过名次(占总数的 1.30%);有 219 人没有在任何比赛中获得过名次(占总数的 27.80%)。运动项目包括体操、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、游泳、摔跤、柔道、技巧、射击、射箭、武术、散打、举重、花样游泳、沙滩排球、赛艇、击剑、蹦床、跆拳道、航模、摩托车、拳击等 27 个。表 1 显示有关被调查运动员退役现状的详细情况。

2.2 测试工具

本研究所用的工具采用自我报告的问卷形式。内容由两部份组成,具体表述如下:

第一部分测试运动员的退役意识,包括运动员角色的认知和退役准备的认知两个纬度。运动员角色的认知的调查由 7 个问题组成,反映运动员对自己的社会角色的认知强度。典型问题有“在很多场合下,我都认为自己是运动员”等;退役准备的认知

部分有 10 个问题,反映运动员对退役准备的认知程度。典型问题包括“对于退役,我在心理上有所准备”等;

第二部分内容测试运动员退役中的心理状态,包括现实生活满意感、人际交往的认知、自我认知评价、社会支持的认知、生活焦虑和生活孤独感 6 个纬度。其中现实生活满意感包括 11 个问题,反映运动员对自己的现实生活满意感程度,如“我的生活很幸福、满足和愉快”等;人际交往的认知有 6 个问题,反映运动员对自己的人际交往认知程度,如“与不认识的人在一起时,我常感到不自在”等;自我认知评价包括 11 个问题,反映运动员对自己的评价,如“我对自己做事很有把握”等;社会支持的认知有 11 个问题,反映运动员在生活中对社会支持的认知程度,如“在我最困难时,领导、亲戚和朋友会帮助我”等;生活焦虑有 7 个问题,反映运动员对自己生活的焦虑认知程度,如“生活中,我时常感到烦乱”等;生活孤独感由 7 个问题组成,反映运动员在生活中的孤独感认知程度,如“我的朋友不多”等。

两部分的所有问题都是由 1~5 强度问卷来回答,1 表示完全不同意,5 表示完全同意。

关于问卷的效度问题——本研究的问卷编制主要基于讨论的理论架构,要素结构在国内规范研究的归纳分析(见前面的讨论)和我们的定性研究发

现的基础上,组成反映现实生活的认知、人际交往的认知、自我评价、社会支持的认知、生活焦虑和生活孤独感等方面。由于目前国内还没有成型的适用测试运动员退役意识的问卷,特别是运动员退役心理状态的问卷,在试用了汪向东、王希林和马弘编辑整理的《心理卫生评定量表手册》中一些类似测试心理状态问卷后^[42],我们发现其信度和效度都表现不佳。不能反映运动员的基本情况。所以,本研究采用自制问卷。为保证该研究调查问卷的结构和内容效度,编制问卷内容主要把李凌江等编制的“生活质量综合评定问卷”(GQLI)、Rotter等编制的“人际信任问卷”(ITS)、Rogers等编制的“自我和谐量表”(SCCS)、Blumenthal编制的“社会支持领悟量表”(PSSS)、Zung编制的“焦虑自评量表”(SAS)和Russell编制的“感情与社会孤独量表”(ESLS)作为原始雏形(注:所有这些问卷均由《心理卫生评定量表手册》推荐,并已在国内运用)^[42],再根据我们的定性研究分析和运动员访谈的信息、以及我国有关的规范研究建议,对样本和问卷内容的符合性进行分析,并整合成与讨论的理论相符的以上6个有关运动员退役心理状态的因素。已有研究证明这6个方面可以反映运动员的退役心理状态,并证明这6个分问卷的效度是可以接受的^[41]。

关于问卷信度问题——为了确定问卷的可用性,调查前随机地选取了40名运动员作为被试对象。对其内部一致性进行了检测,结果表明:运动员角色的 α 值为0.72;运动员退役准备认知的 α 值为0.69;现实生活满意感的 α 值为0.80;人际交往认知的 α 值为0.70;生活焦虑的 α 值为0.72;生活孤独感的 α 值为0.79;自我评价的 α 值为0.66;社会支持认知的 α 值为0.65。经过一个月后对同样的40名运动员进行测试,重测的相关系数分别为:运动员角色的 r 值为0.82;运动员退役准备认知的 r 值为0.71;现实生活满意感的 r 值为0.77;人际交往认知的 r 值为0.80;生活焦虑的 r 值为0.78;生活孤独感的 r 值为0.70;自我评价的 r 值为0.74;社会支持认知的 r 值为0.79。

本研究的内部一致性检测结果表明:运动员角色的 α 值为0.70;运动员退役准备认知的 α 值为0.64;现实生活满意感的 α 值为0.81;人际交往认知的 α 值为0.69;生活焦虑的 α 值为0.73;生活孤独感的 α 值为0.80;自我认知评价的 α 值为0.64;社会支持认知的 α 值为0.62。分析结果表明,所有测试问卷的数据都符合统计意义的要求,这为后期

的分析结果提供了信度的保证。

2.3 数据分析

为了达到我们的5个观察目的,研究主要采用多元方差因素分析(MANOVA)和相关分析(Correlational Analysis)方法,就运动员的年龄、训练年限、退役状态、运动成绩等方面进行运动员角色的认知、运动员退役准备的认知、现实生活满意感、人际交往的认知、生活焦虑、生活孤独感、自我评价、社会支持的认知等因素进行分析。

3 结果与讨论

3.1 退役运动员与现役运动员生活的心理状态分析

为了解退役过程中运动员的心理状态,将退役运动员与现役运动员生活的心理状态进行比较。根据有关心理状态理论的表述和问卷调查内容的设计,把运动员生活的心理状态分为积极的和消极的两种模式进行分析。积极的生活心理模式包括生活满意度、人际交往认知、自我评价和社会支持的四个认知变量;消极的生活心理模式包括生活焦虑和孤独感两个变量。所有测试变量的平均值和标准差如表2所示。采用多变量方差分析方法(One-way MANOVA),对退役运动员和现役运动员进行分析。结果表明,退役运动员与现役运动员之间在积极的心理模式方面显示了有意义的差异, $F(4, 702) = 2.74, p = 0.03$, Wiks' Lambda = 0.99, ES = 0.02,但进一步对各分变量的一元分析(Univariate Tests)发现,其主效应都没有达到显著意义。

表2 退役运动员与现役运动员生活的心理状态

心理状态	退役运动员			现役运动员		
	M	SD	n	M	SD	n
生活满意感	38.86	6.56	221	38.03	6.25	486
自我认知评价	33.18	7.01	221	33.76	5.55	486
人际交流认知	20.08	4.39	221	19.64	4.92	486
社会支持认知	36.35	5.80	221	37.06	6.95	486
生活焦虑	18.71	4.40	237	19.48	4.26	523
生活孤独感	18.09	5.03	237	17.24	4.68	523

积极的心理状态模式分析表明,虽然模式总效应值为2%的解释变化(ES = 0.02),变异解释绩效相对较微弱,而且各分变量的作用也不具有显著效益,但退役运动员生活的积极心理状态与现役运动员相比,差异达到了统计学上的意义($p = 0.03 < 0.05$),作为一种事实现状仍反映了两者之间比较

的趋势。由表 2 分析可知,引起这种小的效应值可能是因为各观察变量在两组之间的变化不同(见表 2)。

进一步,对于消极心理模式的分析,多变量方差分析(MANOVA)表明,存在一个主效应, $F(2,757) = 10.08, p < 0.01$, Wiks' Lambda = 0.97, ES = 0.03。进一步各分变量指标的一元分析(Univariate Tests)发现生活焦虑认知($F(1,758) = 5.21, p = 0.02$, ES = 0.01)和孤独感认知($F(1,758) = 5.06, p = 0.03$, ES = 0.01)均达到显著效应。这说明,退役运动员与现役运动员之间在消极心理状态方面存在着差异。这些消极心理分变量中退役运动员和现役运动员之间显示出了不同的趋势。具体地讲,在生活焦虑方面,退役运动员比现役运动员低。但是,退役运动员较现役运动员有更多的孤独感(见表 2)。

3.2 不同退役年限运动员生活的心理状态分析

对于退役运动员来讲,退役时间的增加,其心理状态可能会发生变化。但是,目前没有研究说明是怎样变化的。为此,根据我们的理论框架,运动员退役是一个过程,有关的研究表明,运动员在退役后一般需要一定的时间来适应^[41]。所以,把退役运动员分成三组:第一组由退役 1~2 年的运动员组成;第二组为退役 3~4 年的运动员;第三组为退役 5 年以

上。采用同样的两种生活心理模式,对这三组退役运动员进行分析。所有测试变量的平均值和标准差如表 3 所示。多变量方差分析(One-way MANOVA)表明,积极的心理状态模式存在一个主效应, $F(8,430) = 2.42, p = 0.01$, Wiks' Lambda = 0.92, ES = 0.04。各分量指标的一元分析(Univariate Tests)显示,除社会支持的认知达到显著效应外($F(2,220) = 5.52, p = 0.01$, ES = 0.05),其余三个指标均不显著。进一步对社会支持认知在各组间的区别分析(Post Hoc Tests)发现,这种效应的差别主要发生在退役 1~2 年的运动员和退役 5 年以上的运动员之间, $d = 3.05, p < 0.01$ 。这样,分析表明,三组间的退役运动员在积极的心理模式方面存在着差异,主要反映在社会支持方面的变化,即与退役 5 年以上的运动员相比,退役 1~2 年的运动员明显感到缺乏社会支持。

用消极的生活心理模式对这三组运动员进行分析。多变量方差分析表明,其主效应未达到显著意义, $F(4,466) = 2.09, p = 0.08$, Wiks' Lambda = 0.97, ES = 0.02。这说明三组间在消极生活心理模式方面基本没有差异(见表 3)。

表 3 不同退役年限运动员的心理状态

心理状态	退役 1~2 年			退役 3~4 年			退役 5 年以上		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
生活满意度	37.00	7.48	47	40.30	6.89	30	39.17	6.08	144
自我认知评价	32.29	5.45	47	33.83	4.41	30	33.33	7.85	144
人际认知	20.47	4.13	47	20.77	4.42	30	19.81	4.46	144
社会支持	34.19	6.08	47	35.47	4.59	30	37.24	5.76	144
生活焦虑	19.53	4.56	49	18.68	4.50	32	18.46	4.32	156
生活孤独感	17.59	4.87	49	16.84	3.98	32	18.50	5.24	156

注:*M* = 平均值;*SD* = 标准差;*n* = 样本量

3.3 退役想法与生活心理状态的分析

本研究中退役想法(Retirement Idea)定义为运动员以某种情景为诱因而引起的打算退役(Intending Retirement)。退役想法与退役意识不同。如前讨论的,退役意识指运动员对自己社会角色转换的认知,具有相对持续性特征。退役意识一旦形成,一般不宜改变^[43]。而退役想法通常是短时现象,以一种间断性念头出现在大脑中,多与情景发生联系^[44]。目前国内的退役研究中,没有报告表明是否有退役想法的运动员会增加退役意识。

研究这一问题对于我们实施有效的退役干预教育具有重要意义。所以,为了解打算退役的运动员和不打算退役的运动员在生活心理状态方面的情况,采用多变量方差分析(One-way MANOVA)方法,对积极的生活心理模式和消极的生活心理模式进行分析。所有测试变量的平均值和标准差如表 6 所示。分析结果表明,打算退役运动员与不打算退役运动员之间在积极生活心理模式方面存在着显著差异, $F(4,481) = 6.34, p < 0.01$, Wiks' Lambda = 0.95, ES = 0.05。进一步对各分变量指标的一元分

析 (Univariate Tests) 显示,除人际交往外 ($F(1,485) = 0.04, p = 0.85 > 0.05$), 生活满意度 ($F(1,485) = 8.03, p = 0.01, ES = 0.02$)、自我评价 ($F(1,485) = 17.16, p < 0.01, ES = 0.03$) 和社会支持 ($F(1,485) = 8.67, p = 0.01, ES = 0.01$) 均达到显著的效应。这样,分析表明,有退役意识的运动员除了在人际交往的认知方面与没有退役意识的运动员区别不大外,前者在生活满意度、自我评价、社会支持的认知方面都不如后者 (见表4)。

表4 打算退役的运动员与不打算退役的运动员的生活心理状态

心理状态	打算退役的运动员			不打算退役的运动员		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
生活满意度	37.22	6.42	237	38.81	6.00	249
自我认知评价	32.71	5.24	237	34.77	5.67	249
人际交往认知	19.68	4.48	237	19.60	5.31	249
社会支持认知	36.23	6.97	237	37.85	6.85	249
生活焦虑	20.03	4.55	254	18.97	3.90	269
生活孤独感	17.72	4.74	254	16.80	4.58	269

注: *M* = 平均值; *SD* = 标准差; *n* = 样本量

用消极心理模式对打算退役的运动员和不打算退役的运动员进行分析。多变量方差分析 (One-way MANOVA) 表明,存在一个主效应, $F(2,520) = 4.49, p = 0.01$, Wiks' Lambda = 0.98, $ES = 0.02$ 。进一步各分变量指标的一元分析 (Univariate Tests) 显示生活焦虑 ($F(1,522) = 8.23, p < 0.01, ES = 0.02$) 和孤独感 ($F(1,522) = 5.15, p = 0.02, ES = 0.01$) 均达到显著效应。这说明,打算退役的运动员与不打算退役的运动员之间在消极心理状态方面存在着差异。具体地说,与不打算退役的运动员相比,打算退役的运动员不仅在生活方面感到更焦虑,而且更有孤独感 (见表4)。

3.4 不同成绩运动员的退役意识分析

根据运动员的运动成绩划分组别来观察退役现象,是研究运动技术的因素对退役影响的另一个方面。国外的研究认为,运动员成绩越好,运动员认同性就越高^[39]。这样,理论上讲,退役的准备意识可能就会越低。但是,目前我国退役研究没有这方面的报告。另外,目前我国的有关研究也没有报告表明不同成绩运动员在退役方面的心理状态情况。然而,考察这些因素可为运动员退役教育干预提供科学的依据。基于这些考虑,根据现役运动员个人获得名次的比赛级别进行分类。分类的基本信息如表

5 所示。

对各组年龄因素的方差分析 (ANOVA) 表明,年龄存在一个主效应, $F(3,539) = 14.09, p < 0.01, ES = 0.07$ 。进一步的各组间区别判别式表明,除省比赛组的运动员与无名次组的运动员年龄差别不显著外,其他各组间的年龄比较都有显著差异 (见表6)。同样,对各组运动员训练年限的方差分析 (ANOVA) 表明也存在一个主效应, $F(3,539) = 35.82, p < 0.01, ES = 0.17$ 。进一步的各组间比较区别判别式 (Post Hoc Tests) 表明,国际比赛组的运动员与全国比赛组运动员的训练年限和省比赛组的运动员与无名次组运动员的训练年限差异不显著,其他各组间比较都有显著差异 (见表7)。这些分析表明,我国优秀运动员在年龄方面通常相对大,且训练的年限也相对长。

表5 个人获得名次的比赛级别分组平均年龄和训练年限

	国际比赛	全国比赛	省比赛	无名次
人数	42	251	114	133
年龄	22.100(3.48)	19.84(4.22)	18.29(3.07)	18.29(4.13)
训练年限	9.140(3.08)	7.73(3.95)	5.07(2.93)	4.70(3.25)

注: 表中年龄和训练年限值为平均值, 括号内为标准差

表6 Post Hoc Tests 比较分析各组间年龄的差别

	国际比赛	全国比赛	省比赛	无名次
国际比赛		2.26 *	3.81 *	3.80 *
全国比赛			1.55 *	1.54 *
省比赛				0.00

注: * $p < 0.05$

表7 Post Hoc Tests 比较分析各组间训练年限的差别

	国际比赛	全国比赛	省比赛	无名次
国际比赛		1.41	4.07 *	4.44 *
全国比赛			2.66 *	3.03 *
省比赛				0.37

注: * $p < 0.05$

为了进一步了解不同运动成绩的运动员之间退役意识,采用多变量方差分析法 (One-way MANOVA) 对退役意识指标进行分析。所有测试变量的平均值和标准差如表8所示。结果表明退役意识存在一个主效应, $F(6,1464) = 4.86, p < 0.05$, Wiks' Lambda = 0.96, $ES = 0.02$ 。进一步对各分变量指标的一元分析 (Univariate Tests) 显示运动员角色的认知 ($F(3,736) = 8.41, p < 0.01, ES = 0.03$) 达到显著效应,各组间的差异分析 (Post Hoc Tests) 如表9

所示。但是,退役准备的认知 ($F(3,736) = 2.04$, $p = 0.11$, $ES = 0.01$) 没有意义。

方差分析结果表明,在国际比赛上获得名次的

运动员对自己的运动员角色的认知比其他三组的运动员弱(见表8)。但是,退役准备认知的分析表明这些运动员之间并没有差异。

表8 个人获得名次的比赛级别分组的退役意识各指标平均值和标准差

	国际比赛		全国比赛		省比赛		无名次	
	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>
运动员角色	20.73 (5.94)	59	23.59 (4.62)	329	22.70 (4.60)	151	23.85 (4.04)	198
退役准备	31.32 (6.38)	59	30.79 (4.84)	329	30.86 (6.10)	151	29.86 (4.33)	198

表9 Post Hoc Tests 分析的各组间运动员角色认知差别比较

	国际比赛	全国比赛	省比赛	无名次
国际比赛		-2.86 *	-1.97 *	-3.12 *
全国比赛			0.90	-0.26
省比赛				-1.16

注: * $p < 0.05$

为解释国际比赛获名次的运动员在角色认知方面低于其他三组的运动员,而在退役准备的认知方面又没有差异,我们进一步对这些组别的运动员进

行心理状态的分析。所有测试变量的平均值和标准差如表10所示。采用多变量方差分析(One-way MANOVA)对积极的生活心理模式进行分析,结果显示其主效应没有意义, $F(12,1267) = 1.35$, $p = 0.18$, Wiks' Lambda = 0.96, $ES = 0.01$ 。同样,对消极的心理模式进行分析,结果显示其主效应也没有意义, $F(6,1036) = 1.24$, $p = 0.28$, Wiks' Lambda = 0.97, $ES = 0.01$ 。这些分析说明以成绩划分的各组间不管是在积极的心理状态模式方面,还是在消极的心理状态模式方面都没有发现显著差异(见表10)。

表10 个人获得名次的比赛级别分组的心理状态各指标平均值和标准差

心理状态	国际比赛		全国比赛		省比赛		无名次	
	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>	<i>M(SD)</i>	<i>n</i>
生活满意度	36.76 (7.63)	41	38.30 (6.38)	218	38.90 (6.06)	109	37.91 (5.66)	118
自我认知评价	32.59 (7.19)	41	33.69 (5.02)	218	33.58 (4.96)	109	34.47 (6.30)	118
人际交往认知	20.49 (4.04)	41	19.41 (4.63)	218	19.41 (4.54)	109	19.79 (5.96)	118
社会支持认知	34.61 (7.45)	41	37.46 (8.18)	218	36.85 (5.30)	109	37.37 (5.34)	118
生活焦虑	20.38 (4.98)	42	19.49 (4.35)	242	19.14 (4.12)	111	19.46 (3.94)	128
生活孤独感	18.00 (5.69)	42	17.13 (4.70)	242	17.70 (4.71)	111	16.81 (4.19)	128

我们数据分析结果与国外的有关研究不一致^[28],这一发现的内涵揭示了我国优秀运动员在退役方面表现出的特征。也就是说,在国际比赛中获名次的我国运动员通常训练年限偏长,年龄偏大(见表5),使运动员角色的认知下降。但是,由于运动成绩突出,社会认同度高,有助良好的心理状态形成,所以,积极的生活心理状态通常对退役意识的相关不大。

4 讨论

研究考察分为运动员阶段、打算退役阶段、退役过渡阶段和退役后阶段四个时期,标记为现役运动员和退役运动员,观察运动员的退役意识和生活心理状态的变化。根据这一理论构思对运动员的退役

问题进行了调查研究,发现运动员产生退役的想法主要与生活的心理状态有关。当心理状态下降时(如自我评价下降、生活满意度下降、生活焦虑和孤独感增加等),都可能使运动员感到自己的运动员角色受到威胁,产生退役的想法。

研究进一步比较了退役运动员和现役运动员的生活心理状态,结果显示现役运动员在心理状态的调节方面还不如退役运动员,特别是在生活焦虑方面相对偏高于退役运动员。但是,退役运动员反映的孤独感高于现役运动员。调查分析认为,现役运动员的生活焦虑可能是来自竞技训练和比赛的压力。通过走访一些运动员,了解到我国运动员通常是把所有的精力投入到训练与比赛中,生活相对比较简单,主要内容是完成比赛和训练任务。所以,生

活的压力多来自比赛和训练,对孤独的敏感不是很大。而对于退役运动员来说,生活中社会交流的内容增加了,但由于长期的集中训练生活使自己的社会圈子变得很小,这样,在心理需求增长的情况下,就会感到孤独。

通过对退役过渡阶段和退役后阶段的分析,发现运动员退役后的1~2年内通常处在一个艰难时期。这一时期的退役运动员主要感到缺乏社会支持。到第3年后情况有所好转,一般5年以后情况有明显转好。在走访退役运动员的调查中,了解到运动员退役后生活焦虑有一个变化的过程。一般地讲,运动员刚退役时,比赛和训练的压力消失了,运动员会感到在这方面的生活焦虑下降。但是,随着逐渐进入社会,必须要面临新的生活问题,诸如文化程度低的障碍使退役运动员在很多时候难以应对生活,以至生活的焦虑又会增加。所以,研究建议做好运动员退役过渡阶段的心理辅导和帮助他(她)们规划退役后的职业发展对于提高运动员在退役后阶段的生活质量尤为重要。

研究对优秀运动员的退役意识进行了分析,结果发现取得过优异成绩的运动员(如在国际比赛上获得过名次的运动员)的退役意识要比一般运动员更强,主要反映在运动员角色的认知下降,退役准备的认知增加。对这些运动员退役意识增加的原因进行了分析,发现他(她)们的生活心理状态并不比一般的运动员差。分析结果建议,这些运动员退役意识增加并不是因为生活心理状态下降。进一步通过对生理成分的分析,显示这些运动员的年龄和训练年限要比一般运动员都偏大偏长,这一结果似乎建议高级运动员的退役原因在很大程度上与运动自然发展阶段有关。从心理过程的角度分析,这些运动员似乎对自己运动生涯的付出和回报的认知基本上是平衡的。多年的运动训练使他(她)们看到了收获。所以,与其他没有获得成绩认可的运动员相比,他(她)们在自我的价值方面似乎得到了强化。这样,即使是随着年龄的增加,意识到运动生涯应该结束时,他(她)们仍可以保持良好的退役心理状态。一般意义上讲,优秀运动员在对待退役问题上通常具有主动性特征。如果我们掌握住这一特征,对不同级别的运动员进行及时的、有针对性的退役心理教育,能使运动员在打算退役阶段把握好退役的主动性。

5 结论与局限

研究在综述国内经验的基础,认为关注运动员

的退役心理问题应该是整体退役理论系统的一个方面。基于这一考虑,研究把我国运动员以现役和退役现状进行连续的阶段考察,基于一个相对大的样本量,对运动员的退役意识与心理状态进行了调查,主要发现:

(1)退役运动员和现役运动员的生活心理状态存在着差异,主要表现在现役运动员的生活焦虑较退役运动员高;

(2)运动员在退役的1~2年间显示反映缺乏社会支持;

(3)打算退役的运动员在心理状态方面比不打算退役的运动员差。主要表现为打算退役运动员的积极心理状态比不打算退役运动员弱,同时消极的心理状态又比不打算退役的运动员强;

(4)调查发现运动成绩好的运动员并没有表现出较强的运动员认同感。而且,不同运动成绩运动员的心理状态差异也并不大。

必须指出,以上研究发现反映了我国运动员退役过程中心理状态和退役意识的一些关系。在退役过程的不同时期,运动员的心理状态和退役意识表现不同。但差异表现状态是基于我们的后侧分析得出的结论,不排除其他因素(如选择、历史、成熟等)所致。所以,我们建议今后的因数控制研究还需要进一步地确定退役过程影响心理状态的程度。另外,虽然我们调查心理特征的数据分析结果都显示了统计学上的意义,而且这些发现对于我们认识运动员退役的心理规律也具有重要的意义,但由于我们统计结果的效应值普遍偏小(除少数效应值达到中等效应以上外,多数都在小的效应范围内),所以,作为定量研究,调查的结论在一定程度上只反映了当前我国运动员退役的一些现状特征,还不具备预测意义上结论。有关的预测研究也还需要今后进一步进行探索。

参 考 文 献

- 1 Tian M J, Li D K. The re-location situation of retired Chinese athletes and strategy for promotion. *Journal of Beijing Institute of Physical Education*, 1993, 16(1): 2~8
(田麦久,李斗魁.我国优秀运动员退役安置情况及改进对策.北京体育学院学报,1993,16(1):2~8)
- 2 Yu W Q, Li Q, Liu J, et al. Issues for retirement of Chinese Athletes in the transition time and continued education. *Sport Science*, 2004, 24(7): 16~18
(于文谦,李强,刘静等.转型时期竞技运动员的退役与继续教育问题.体育科学,2004,24(7):16~18)
- 3 Chen L X. A study of the re-location situation of retired Chinese

- athletes and coping strategies. *Sport Science*, 2004, 24(5): 8 ~ 11
(陈林祥. 我国优秀运动员退役安置的现状 & 对策研究. *体育科学*, 2004, 24(5): 8 ~ 11)
- 4 Tang Y, Sun H J, He T G. A idea for re - location of retired Chinese athletes. *Journal of Sport Culture*, 2006, 3: 23 ~ 24
(汤跃, 孙焕江, 何铁刚. 我国退役运动员就业安置的思考. *体育文化导刊*, 2006, 3: 23 ~ 24)
- 5 Torregrosa B V, Boixados M, Cruz A. Elite athletes' image of retirement: The way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2004, 5(1): 35 ~ 43
- 6 Stambulova N, Stephan Y, Japhag U. Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007, 8: 101 ~ 118
- 7 Stephan Y, Torregrosa M, Sanchez X. The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007, 8: 73 ~ 83
- 8 Taylor J, Ogilvie B. Career termination among athletes. In: Singer R N, Hausenblas H A, Janelle C M (eds). *Handbook of sport and exercise*. 2nd ed. New York: Wiley, 2001. 672 ~ 691
- 9 Stambulova N. Symptoms of a crisis-transition: A grounded theory study. In: Hassmeu N (ed.), *SIPF yearbook*. Orebro: Orebro University Press, 2003. 97 ~ 109
- 10 Taylor J, Ogilvie B C. A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1994, 6: 1 ~ 20
- 11 Grove J R, Lavalley D, Gordon S. Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1997, 9: 191 ~ 203
- 12 Kremer Y, Harpaz L. Attitudes toward pre-retirement counseling: A path model. *Journal of Occupational Behavior*, 1982, 3 (3): 205 ~ 213
- 13 Lynch M. Retirement planning gains in importance. *Westchester County Business Journal*, 1995, 34: 1 ~ 6
- 14 Larallee D. Career awareness, career planning, and career transition needs among sport coaches. *Journal of Career Development*, 2006, 33 (1): 66 ~ 79
- 15 Miller T W, Ogilvie B, Adams J. Sports psychology: Issues for the consultant. *Consulting Psychology Journal*, 2000, 52 (4): 269 ~ 276
- 16 Erpi S C, Wylleman P, Zupan M. The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 2004, 5(1): 45 ~ 59
- 17 Brewer B W, Van Raalte J L, Linder D E. Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 1993, 24: 237 ~ 254
- 18 Grove J R, Lavalley D, Gordon S. Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1997, 9: 191 ~ 203
- 19 Lally P. Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007, 8: 85 ~ 99
- 20 Webb W M, Nasco S A, Riley S, Headrick B. Athlete identity and reactions to retirement from sport. *Journal of Sport Behavior*, 1998, 21(3): 338 ~ 363
- 21 Pearson R E, Petitpas A. Transition of athletes: Development and preventive perspectives. *Journal of Counseling and Development*, 1990, 69: 7 ~ 10
- 22 Baillie P H F, Danish S J. Understanding the career transition of athletes. *The Sport Psychologist*, 1992, 6: 77 ~ 98
- 23 Grove J R, Lavalley D, Gordon S. Coping with retirement from sport: The influence of athletic identity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1997, 9: 191 ~ 203
- 24 Blinda E M, Stratta T M. The sport career death' of college athletes: Involuntary and unanticipated sport exits. *Journal of Sport Behavior*, 1992, 15(1): 3 ~ 18
- 25 Wylleman P, Knop P D, Menkehorst H, Theeboom M, Annerel J. Career termination and social integration among elite athletes. In: Serpa S, Alves J, Ferreira V, Paula-Brito A. (Eds.). *Proceedings of the eight world congress of sport psychology*. Lisbon: Universidadada Tecnica de Lishoa, 1993. 902 ~ 905
- 26 Hanin Y L. Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion-performance relationship in sport. In: Hanin Y L. (ed.) *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000. 65 ~ 89
- 27 Alfermann D, Gross A. Coping with career termination: It all depends on freedom of choice. In: Lidor R, Bar-Eli M (Eds.). *Proceedings of the ninth world congress on sport psychology*. Netanya: Wingate Institute for Physical Education and Sport, 1997. 65 ~ 67
- 28 Werthner P, Orlick T. Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 1986, 17: 337 ~ 363
- 29 Zhao J R. Factors and strategies of psychological regulation for retired Chinese athletes. *Sport Science and Technology*, 2002, 23 (1): 40 ~ 44
(赵锦榕. 我国优秀运动员退役的心理调整因素 & 对策. *体育科技*, 2002, 23(1): 40 ~ 44)
- 30 Su G Y, Bei E B, Li A M, et al. A study on the career preparation of retired Chinese elite athletes under the condition of socialism marketing. In: the Department of Police of Chinese Sport Committee (eds.). *The transaction of social research on sports (1999 ~ 2000)*. Beijing: Department of Police of Chinese Sport Committee, 2000. 133 ~ 145
(姒刚彦, 贝恩勃, 李安民等. 社会主义市场经济条件下中国高水平运动员退役再就业准备的研究. *体育软科学研究成果汇编 (1999 ~ 2000)*. 国家体育总局政策法规司, 2000. 133 ~ 145)
- 31 Wang J. A Psychological Qualitative Analysis on the Retirement Process of Athletes: Successful and Unsuccessful Case Studies. *Acta Psychologica Sinica*, 2008, 40(1) :
(王进. 运动员退役过程的心理定性分析: 成功与失败的个案研究. *心理学报*, 2008, 40(1) :)
- 32 Hang Z J, Lu J. The Role transition of retired overseas athletes: Theories and Practice. *Hubei Sport Science and Technology*, 2003, 22(3): 287 ~ 289
(黄志剑, 卢骏. 国外优秀运动员退役后的角色转换: 理论与实践. *湖北体育科技*, 2003, 22(3) : 287 ~ 289)
- 33 Yi J D. Four key issues of sport system in the transition time of China. *Journal of Sport Study*, 2006, 13(1): 8 ~ 11
(易剑东. 我国体育体制转型的四个关键问题. *体育学刊*, 2006, 13(1) : 8 ~ 11)
- 34 Zhong B X. From excellent athletes to retired athletes: The utilize of performance capital. *Chinese Sport Coaches*, 2004, 4: 10 ~ 12
(钟秉枢. 从优秀运动员到退役重新就业: 成绩资本的利用. *中国体育教练员*, 2004, 4: 10 ~ 12)

- 35 Ding H R. The idea for re-location of retired Chinese athletes. *Chinese Sport Coaches*, 2006, 1: 27 ~ 28
(丁海荣. 对我国退役运动员再就业问题的思考. 中国体育教练员, 2006, 1: 27 ~ 28)
- 36 Li D W. The investigation of retired athlete surviving. *Human Resource*, 2004, 2: 58 ~ 61
(李大伟. 退役运动员生存状况调查. 人力资源, 2004, 2: 58 ~ 61)
- 37 Xie J L. A study negative factors and strategies for retired Chinese athletes. *Shandong Sport Science and Technology*, 2004, 26(3): 53 ~ 55
(谢经良, 刘一民, 李洪波等. 我国优秀运动员再就业的不利因素与对策分析. 山东体育科技, 2004, 26(3): 53 ~ 55)
- 38 Yu Z H, Cao W. The dissuasion about strategies of the reform and development of the sport education system of China. *Journal of Shenyang Institute of Physical Education*, 2004, 23(2): 23 ~ 25
(于志红, 曹伟. 论我国竞技体育教育体制改革与发展的对策. 沈阳体育学院学报, 2004, 23(2): 23 ~ 25)
- 39 Webb W M, Nasco S A, Riley S, Headrick B. Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 1998, 21 (3): 338 ~ 363
- 40 Cao Y H. I was going through with the "white road" --learning without interfering playing pingpong. *Sina Sport News*, 2005-05-02, <http://sports.sina.com.cn/o/2005-05-02/16191539159.shtml>
(曹燕华. 当年我走的是白专道路 打乒乓不能影响读书. 新浪体育, 2005-05-02. <http://sports.sina.com.cn/o/2005-05-02/16191539159.shtml>)
- 41 Wang J. Forward a perspective of retirement process theory: Investigating retirement consciousness, psychological state and coping strategies for Chinese athletes. *China Sport Science*, 2006, 26 (7): 47 ~ 59
(王进. 从过程理论观点探索我国运动员的退役(I): 退役意识、心理状态与应对策略的调查. 体育科学, 2006, 26(7): 47 ~ 59).
- 42 Wang X D, Wang X L, Ma H. The Handing book of rating scales for mental hygiene. Beijing: Publication House of Chinese Journal of Mental Health. 1999
(汪向东, 王希林, 马弘. 心理卫生评定量表手册. 北京: 中国心理卫生杂志社, 1999)
- 43 Krippner S. Parapsychology and consciousness research. *Journal of Religion & Psychical Research*, 2003, 26 (2): 108 ~ 115
- 44 Wang X H. Idea and reason. *Hunan Economy*, 2003, 8: 48
(王晓河. 念头与由头. 湖南经济, 2003, 8: 48)

A Quantitative Analysis on the Retirement Awareness and Psychological State of Chinese Athletes

WANG Jin

(School of Education, Zhejiang University, Hangzhou 310028, China)

Abstract

Previous research on athlete retirement in China has often focused on non-psychological factors and treated athlete retirement as an incident. Based on the theoretical process of athlete retirement, this study is designed to explore retirement awareness, for which athletes are divided into different groups based on the duration of their involvement with athletics, and also to examine the psychological state of athletes and retired athletes.

Our survey on retirement awareness covered 789 athletes (540 athletes and 249 retired athletes); it included questions pertaining to athlete identity and preparation for retirement and a questionnaire on their psychological states, including their satisfaction with life, the appraisal of personal relationships, self-evaluation, social support, the anxiety of life, and loneliness. Quantitative analyses were conducted on these variables using a MANOVA.

The results of the MANOVA showed that retired athletes reported a lower level of life anxiety and more loneliness than non-retired athletes; athletes who had been retired for one-year reported less social support as compared with other retired athletes. Further, athletes who had intentions to retire reported higher negative psychological state than those who did not intend to retire. The results also showed that there was a significant difference in retirement awareness among the sport performance groups ($F(6,1464) = 4.86, p < 0.05$, Wiks' Lambda = 0.96, ES = 0.02). The Post-Hoc Test revealed that the athletes who won the medals at international competitions were most likely to be aware of the retirement than others. Finally, the MANOVA showed that there was no difference in the psychological state as a function of athletes' performance.

The findings of this study provide quantitative psychological data pertaining to athlete retirement in China and suggest that retirement counseling and social support are useful to athletes when they intend to retire.

Key words: athlete retirement, retirement awareness, athlete identity, psychological state.