

Cjelokupno životno zadovoljstvo vrhunskih sportaša

Bjelić, Gordana

Doctoral thesis / Disertacija

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:726461>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)





Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Gordana Bjelić

**CJELOKUPNO ŽIVOTNO
ZADOVOLJSTVO VRHUNSKIH
SPORTAŠA**

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2018.



Sveučilište u Zagrebu
FACULTY OF KINESIOLOGY

Gordana Bjelić

THE OVERALL LIFE SATISFACTION OF TOP ATHLETES

DOCTORAL THESIS

Zagreb, 2018



Sveučilište u Zagrebu
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

GORDANA BJELIĆ

**CJELOKUPNO ŽIVOTNO
ZADOVOLJSTVO VRHUNSKIH
SPORTAŠA**

DOKTORSKI RAD
2018.

Mentor: prof. dr. sc. Ksenija Bosnar

Zagreb, 2018.



University of Zagreb
FACULTY OF KINESIOLOGY

Gordana Bjelić

THE OVERALL LIFE SATISFACTION OF TOP ATHLETES

DOCTORAL THESIS
2018.

Supervisor: Ph. D Ksenija Bosnar, Full Prof.

Zagreb, 2018.

Prof. dr. sc. Ksenija Bosnar - biografija

Prof. dr. sc. Ksenija Bosnar rođena je u Zagrebu gdje je završila osnovno i srednje školovanje. Jednopedmetnu psihologiju diplomirala je 1979. na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu obranivši diplomsku radnju za koju je nagrađena "Zlatnom značkom Ramira Bujasa", odličjem koje Hrvatsko psihološko društvo dodjeljuje najboljim diplomskim radovima iz psihologije. Magistarsku radnju obranila je 1988. na istom fakultetu, gdje je 1996. i doktorirala izradivši i obranivši doktorsku disertaciju pod naslovom "Empirijska provjera postavki kibernetičkog modela ličnosti".

Od 1976. do 1980. K. Bosnar je bila zaposlena na Filozofskom fakultetu u Zagrebu gdje je radila u svojstvu voditelja automatske obrade podataka pri studentskoj službi. Od 1980. stalno je zaposlena na Kineziološkom fakultetu, najprije kao mladi istraživač, a kasnije u svojstvu asistenta. U znanstveno-nastavno zvanje docenta izabrana je 1999. godine, u znanstveno-nastavno zvanje izvanrednog profesora 2005. godine, a u znanstveno-nastavno zvanje redovnog profesora za znanstveno nastavno područje društvenih znanosti, polje psihologija, izabrana je 2010. godine. Bila je voditeljica kolegija iz područja psihologije na veleučilišnom, dodiplomskom i postdiplomskom studiju. Vodila je istraživački projekt Inteligencija i ličnost u analizi kognitivno i afektivno složenih ponašanja (0034202) ugovoren s Ministarstvom znanosti RH. Stalni je recenzent časopisa *Kinesiology* i *Kinesiologia Slovenica*; recenzirala je radove za veliki broj časopisa i konferencija; bila je recenzent za Hrvatsku zakladu za znanost. Umirovljena je 2016. godine; iste je godina izabrana za naslovnog redovitog profesora i vanjskog suradnika Kineziološkog fakulteta u Zagrebu.

Ksenija Bosnar je bila aktivna članica Hrvatske asocijacije sportskih psihologa, Hrvatskog psihološkog društva, Hrvatskog biometrijskog društva i Hrvatskog kineziološkog saveza. U Hrvatskom psihološkom društvu vodila je Sekciju za psihologiju sporta, bila članica njegovog Upravnog odbora, bila je predsjednica Društva psihologa Zagreba i Zagrebačke županije. Dobitnik je diplome sa zlatnom značkom Hrvatskog kineziološkog saveza. Bila je aktivna članica European Association for Sociology of Sport. Bila je članica Sport Psychology Task Force Europske federacije udruga psihologa (EFPA).

Ovaj rad posvećujem svojoj curici, Sili.

Kada sam počela razmišljati o doktoratu, nije imala niti dvanaest godina, ali je od samoga početka bila za to da upišem doktorat. Rekla sam da joj više neću moći kupovati toliko tenisica, ona je odgovorila: *Nema veze, upiši mama*. Rekla sam joj da neće moći dobiti ni toliko hlača, odgovorila je: *Upiši mama, imam ih dovoljno*. Objasnila sam joj da ću imati manje vremena za nju, odgovorila je: *Svejedno, upiši mama*. Upozorila sam je da će biti perioda kada ću biti nervozna i ne onakva mama kakvu bi poželjela. Njezin odgovor je i tada bio isti: *Upiši mama*. Kada sam bila u krizama ili imala osjećaj da sam *došla do zida*, uvijek mi je bila podrška, a njezini jednostavni odgovori: *Budeš ti to mama* ili *Možeš ti to mama*, bili su toliko uvjerljivi da sam jednostavno morala doći do kraja.

Željela bih zahvaliti:

- mentorici prof. dr. sc. Kseniji Bosnar koja me prihvatila i onda kada se činilo da sam potpuno beznadni slučaj, koja je vjerovala u mene od prvoga dana, vodila me tako neosjetno, a opet tako učinkovito do samoga kraja;
- mojoj prijateljici *još od pelena* i *drugoj mentorici* prof. dr. sc. Nadi Vahčić koja je potpuno preuzela na sebe tehnički dio moga rada: poticala me na realizaciju i konkretizaciju te brinula da ne kasnim i ne propuštam rokove;
- Jadranki Jurić, mojoj prvoj susjedi, profesorici hrvatskoga jezika, koja je lektorirala rad u svim fazama njegove izrade, koja je bila tu u svakom trenutku za sve moje jezične nesigurnosti;
- Jeleni Marušić, kolegici i prijateljici, profesorici engleskoga jezika, koja je korigirala moje prijevode;
- Maši Močiljanin, kolegici i prijateljici, profesorici psihologije, koja je čitala disertaciju kada ja više nisam mogla i zahvaljujući kojoj su izbjegnute nejasnoće;
- prof. dr. sc. Romani Caput-Jogunici koja mi je *omogućila* da prvi put vidim svoje ime na nekom radu, a zahvaljujući susretu s njom, upisala sam doktorski studij;
- kolegici Tatjani Stibilj-Batinić, profesorici TZK, zahvaljujući kojoj sam napisala prve samostalne radove;
- Katici Požegi, prijateljici koja me je punila samopouzdanjem i pozitivnom energijom;
- Đurđici Kamenarić, voditeljici Studentske službe poslijediplomskih studija, koja je uvelike olakšala, pojednostavila i ubrzala sve moje obveze doktoranda.

Posebno želim zahvaliti prijateljima i kolegama koji su mi pomogli pri sakupljanju podataka: Evici Obadić, glavnoj unutarnjoj revizorici Hrvatskoga olimpijskog odbora; Nikši Kalebu, proslavljenom rukometašu; Viktoru Kovaču, košarkaškom treneru; Robertu Magdiću, profesoru TZK i još uvijek aktivnom rukometašu te svima koji su potakli barem jednoga sportaša za sudjelovanje u ispitivanju ili su na bilo koji način doprinijeli ovome radu.

Hvala svim sportašima koji su odvojili svoje vrijeme za sudjelovanje u ovome istraživanju, a posebno sportašima koji su pristali i na intervju (Marija Anzulović, Lidija Abrlič, Dajana Zoretić, Nikša Kaleb, Tomislav Crnković).

Sadržaj:

1. UVOD.....	1
1.1 SPORTSKA KARIJERA.....	3
1.1.1. Teorijske pretpostavke o prestanku sportske karijere.....	4
1.1.2. Tranzicije.....	6
1.1.3. Holistički model.....	10
1.1.4. Sportske tranzicije.....	11
1.1.4.1. Tranzicije u specijaliziranom sportu.....	12
1.1.4.2. Tranzicija u intenzivnoj obuci.....	13
1.1.4.3. Tranzicija u vrhunski sport.....	16
1.1.4.4. Tranzicija iz vrhunskoga sporta.....	18
1.1.5. Savjetovanja o tranziciji karijere.....	21
1.1.6. Programi pomoći.....	23
1.2. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM.....	26
1.1.1 Čimbenici življenja.....	29
1.1.2 Kvaliteta života.....	32
1.1.3 Teorije subjektivne kvalitete života.....	33
1.1.4 Odrednice osobne kvalitete života.....	35
1.2.5. Međunarodni indeks dobrobiti.....	38
1.2.6. Istraživanja sreće.....	39
1.2.6.1. Rana istraživanja.....	39
1.2.6.2. Suvremena istraživanja.....	41
1.2.6.3. Istraživanja o zadovoljstvu životom na sportašima iz domaće populacije.....	43
2. PROBLEM, CILJEVI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	45
2.1. Problem istraživanja.....	45
2.2. Hipoteze.....	47
3. METODE ISTRAŽIVANJA.....	48
3.1. Uzorak.....	48
3.1.1. Postupci prikupljanja i mjerenja uzorka.....	49
3.1.2. Struktura uzorka.....	50
3.2. Varijable.....	64
3.2.1. Skale kojima je izmjereno životno zadovoljstvo.....	64
3.2.2. Mjerne karakteristike skala.....	65
3.3. Metode obrade podataka.....	77
4. REZULTATI I RASPRAVA.....	78
4.1. Životno zadovoljstvo sportaša.....	78
4.2. Rezultati analize varijance.....	86
4.3. Još neki podaci o sportašima.....	92

5. ZAKLJUČAK.....	105
6. LITERATURA.....	110
7. PRILOZI.....	126
7.1. Upitnik korišten u istraživanju.....	127
7.2. Struktura uzorka s obzirom na dob u vrijeme mjerenja i u vrijeme prekida sportske karijere te s obzirom na godine od prestanka sportske karijere.....	138
7.3. Korelacije varijabli skala.....	141
7.4. Pitanja za intervjue.....	143

SAŽETAK:

Predmet istraživanja ovoga rada je zadovoljstvo životom vrhunskih sportaša. Postavljene su tri hipoteze: H1: Aktivni sportaši su zadovoljniji svojim životom i u odnosu na sportaše koji razmišljaju o kraju sportske karijere i od sportaša koji su se prestali natjecati. H2: Sportaši ekipnih sportova su zadovoljniji svojim životom nego sportaši individualnih sportova. H3: Sportaši su zadovoljniji svojim životom od sportašica.

Uzorak je obuhvatio 301 sportaša, od kojih je 154 sportašica i 147 sportaša; 153 iz individualnih i 148 iz ekipnih sportova te 130 aktivnih i 171 bivšeg sportaša. Svi sportaši su osvajači seniorskih medalja za Republiku Hrvatsku, na najvećim natjecanjima: Olimpijske igre, svjetska i europska prvenstva, svjetski i europski kupovi te Mediteranske igre, u periodu od 6 olimpijskih ciklusa; od 1992. godine (Olimpijske igre u Barceloni) do 2012. godine (Olimpijske igre u Londonu).

Sportaši su izmjereni (testirani) upitnikom sastavljenim od: standardiziranih i valoriziranih skala, provjerenih na domaćoj populaciji. Odgovarali su na pitanja iz *Skale kvalitete življenja (SKŽ)*, *Skale zadovoljstva životom (SZŽ)* i *Proširene skale životnoga zadovoljstva (ESWL)*; uz njih i na pitanja vezana uz sociodemografska i socioekonomska obilježja; pitanja vezana za status u sportu; pitanja vezana za podršku društva i sportskih organizacija te pitanja o tome što ih privlači, a što odbija od sporta.

Svim varijablama upitnika određene su frekvencije odgovora, a svim kvantitativnim varijablama određene su aritmetičke sredine i standardne devijacije. Za sve tri skale napravljena je analiza mjernih svojstava čestica i ukupnoga rezultata. Postojanje razlike među grupama, koje su određene spolom, vrstom sporta te statusom u karijeri, utvrđeno je multivarijatom trofaktorskom analizom varijance

Prosječni rezultati na svim testovima zadovoljstva pokazali su da su sportaši zadovoljni svojim životom. Zadovoljni su i u svim izmjerenim životnim domenama, kao i po svim pitanjima koja se odnose na zadovoljstvo. Analizom varijance nije potvrđena 1. hipoteza, ali je pokazano da su aktivni sportaši i sportaši koji su se prestali natjecati podjednako zadovoljni svojim životom, dok sportaši koji razmišljaju o kraju svoje sportske karijere imaju najniže rezultate na svim testovima zadovoljstva. Rezultati su potvrdili 2. hipotezu. Pokazali su da su sportaši ekipnih sportova značajno zadovoljniji od sportaša individualnih sportova. Treća hipoteza nije

potvrđena te se na osnovu rezultata analize varijance može reći da u ovome radu nisu nađene statistički značajne razlike u zadovoljstvu životom s obzirom na spol.

Kvalitativnom analizom u vidu polustrukturiranoga intervjua pojašnjeni su nekih od dobivenih rezultata.

Analiza i obrada rezultata mjerenja provedena je standardnim programima paketa STATISTICA 64

Ključne riječi: *zadovoljstvo životom, vrhunski sportaši, sportska karijera,*

ABSTRACT:

The subject of this research is satisfaction with life of top athletes. Three hypotheses are set: H1: Active athletes are more satisfied with their lives than those who think about the end of their sports career and those who have stopped competing. H2: Team sports athletes are more satisfied with their lives than athletes of individual sports. H3: Male athletes are more satisfied with their lives than female athletes.

The sample included 301 athletes, of which 154 female athletes and 147 male athletes; 153 out of individual and 148 out of team sports and 130 active and 171 ex-athletes. All athletes have won senior medals for the Republic of Croatia at the biggest competitions: the Olympic Games, World and European Championships, World Cups and European Cups and the Mediterranean Games, during the 6 Olympic Cycle Periods; since the 1992 (Olympic Games in Barcelona) to the 2012 (Olympic Games in London).

Athletes filled out a questionnaire composed of standardized and valorized scales, verified in the domestic population. They responded to the issues of *the Quality of Life Scale (QOL)*, *the Scale of Life Satisfaction (SLS)* and *the Extended Satisfaction With Life Scale (ESWL)*; along with them on issues related to sociodemographic and socioeconomic features; issues related to the status of sports; issues related to the support of society and sports organizations and questions about what attracts them and what repelled them.

For all the variables of the questionnaire frequency was determined and for all quantitative variables arithmetic meanings and standard deviations were determined. The analysis of measuring properties and total result was made for all three scales. The existence of differences between groups, determined by sex, type of sport and career status, was determined by a multivariate three-factor analysis of variance

The average results of all satisfaction tests have shown that athletes are satisfied with their life. They are also happy in all measured life domains, as well as in all aspects of satisfaction. The variance analysis did not confirm the first hypothesis, but it has been shown that active athletes and athletes who have stopped competing are equally satisfied with their lives, while athletes who think about the end of their sports career have the lowest scores on all satisfaction tests. The results confirmed the second hypothesis. They have shown that athletes of team sports are significantly more satisfied than athletes of individual sports. The third hypothesis has not been confirmed, and based on the results of the variance analysis it can be said that no statistically significant gender differences in life satisfaction were found in this paper.

Qualitative analysis in the form of semi-structured interviews revealed some of the results obtained.

The analysis and processing of the results was carried out by the standard programs of the STATISTICA 64 package

Keywords: *life satisfaction, top athletes, sports career*

1. UVOD

Život vrhunskih sportaša je specifičan u odnosu na život običnih ljudi. Pun je velikih fizičkih i psihičkih napora, odricanja, discipline, ali i afirmacije, uspjeha, a kod mnogih i velike popularnosti. Njihova karijera, odnosno sportska karijera počinje već u dječjoj dobi, a završava u najboljim godinama (prosječno u tridesetima). Dok po završetku ostalih karijera dolazi do opuštanja i odmora, završetak sportske karijere najčešće je i početak neke druge, profesionalne karijere. Naime, sportašima slijedi izbor, priprema i prilagođavanje novoj karijeri, ali i prilagodba sa psihološkoga, socijalnoga i financijskoga aspekta (Doupona Topič, 2007).

Kako izgleda život vrhunskoga sportaša Hrvatske može se saznati iz opisa i iskustva mladoga gimnastičara Tina Srbića, svjetskoga prvaka na preči (Montreal, 2017) i pobjednika Svjetskih kupova (Doha i Osijek, 2018), ali i redovitoga studenta Strojarskoga fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Moj prosječan, dan, kada traju predavanja na fakultetu, izgleda tako da se budim oko 7 ujutro. Od 8 do 11 treniram, a onda ili idem na fakultet ili se odmorim i pojedem nešto. Od 13:30 do 16 imam drugi trening, nakon kojega idem ili na fakultet ili doma. Odmorim se, nešto pojedem pa ili radim za faks, ili se nađem s ekipom na kartanju (bela ili nešto takvo).

Da je gimnastika ono što želim spoznao sam s deset godina, kada sam na prvom međunarodnom natjecanju 2006. godine osvojio zlato u višeboju. Nakon toga sam htio osvajati još i još turnira. U gimnastici me najviše privlači sloboda koju imam dok vježbam na spravi, adrenalin, želja za uspjehom i na kraju, naravno ono najjače i najvažnije, želja za nastupom na Olimpijskim igrama.

Školu i druženja s prijateljima trudio sam održavati, stoga ne bih rekao da sam se nečega odricao u životu. Gimnastiku volim pa je normalno da sam više vremena posvetio njoj. Naravno da sam se manje družio s prijateljima. Nisam mogao uvijek ići s ekipom na nogomet, iako ga obožavam igrati. Možda mi to najviše i nedostaje, ali gimnastika je toga vrijedna. Druge stvari počeo sam podređivati gimnastici, više-manje, tek kada sam shvatio da želim nastupiti na Olimpijskim igrama.

Uspio sam uskladiti obrazovanje i gimnastiku dobro organiziranim vremenom i uz pomoć prijatelja i razrednice. Sada, kao student, imam potporu i razumijevanje na fakulteta. Sve je to odigralo veliku ulogu i sigurno ne bih mogao bez toga.

Treniram dnevno oko 5 sati kroz dva treninga, četvrtkom i subotom imam jedan trening, a nedjeljom odmaram. Nema neke razlike u duljini treninga kad su natjecanja i kad nisu. Kada su natjecanja, treninzi čak znaju biti i kraći jer se radi samo ono što će se raditi na natjecanju. Nema učenja novih elemenata i nešto slično.

Nemam nikakve posebne režime, čak niti kod prehrane, ali naravno da se nastojim hraniti što zdravije. Trebao bih imati oko 8 sati sna, iako znam često spavati manje. No, to mi nije problem. Od stručnjaka tu je samo trener koji je sve. Jedino radim sa sportskom psihologicom Renatom Barić koja mi puno pomaže u tom dijelu. . (Razgovor je vođen 4. srpnja u Zagrebu. Po obradi bilježaka i uvida u njih, Tin se složio da se tekst može u cijelosti objaviti).

1.1. SPORTSKA KARIJERA

Prema Europskoj federaciji za psihologiju sporta i fizičke aktivnosti (*The European Federation of Sport Psychology, FEPSAC, 2000*) te Wyllemanu i sur. 1999; Cecić Erpić i sur. 2004. sportska karijera je naziv za višegodišnje sportske aktivnosti usmjerene na visoku razinu sportskih postignuća pojedinca i na vlastito poboljšanje u sportu.

Doupona Topič (2007) sportsku karijeru definira kao višegodišnje sportsko djelovanje pojedinca usmjereno prema postignućima na natjecanjima najviše razine i poboljšanju vlastitih sportskih sposobnosti.

To je dugotrajni trenažni proces u koji je uloženo vrijeme, sav talent te natprosječni tjelesni i mentalni napori vođeni čitavim timom stručnjaka različitih područja. (Andrijašević, 2010). Sportska karijera traje od ulaska do izlaska iz sporta. Naime, sportaši se počinju baviti sportom u dobi od približno 8 do 12 godina starosti; godinu ili dvije godine kasnije, započnu natjecanje na razini klubova; tri do četiri godine kasnije, na nacionalnoj razini; prvi izbor za nacionalnu reprezentaciju događa se između 17. i 19. godine; prva olimpijska selekcija tijekom ranih dvadesetih godina; i konačno, sportaši prestaju s natjecateljskim sportom na visokoj razini s približno 30 godina starosti. Zapravo, sportaši prolaze kroz nekoliko razvojnih faza sportske karijere: inicijativna, razvojna, faza majstorstva i faza izlaza iz sporta, odnosno postkarijere. (Wylleman i sur., 2004).

Prekid sportske karijere može biti težak i destruktivan proces. Rana i dugotrajna identifikacija s ulogom sportaša, pri izlazu iz sporta, može dovesti do izgubljenosti i biti značajan stresor (Baillie i Danish, 1992). Javljaju se problemi s alkoholom, zlouporabom droga, akutna depresija, poremećaji prehrane, poremećaji identiteta, zbunjenost, pad samopouzdanja, pa čak i pokušaji samoubojstva (Wylleman i sur., 2004). Doći i opstati na vrhunskoj razini natjecateljskoga sporta traži, ne samo od sportaša nego i od svih oko njega, ulaganje na različitim razinama (fizičkoj, socijalnoj, financijskoj...). Stoga prestanak takve vrhunske sportske karijere može biti snažno emocionalno iskustvo, ne samo za sportaše nego i za njihovu neposrednu okolinu, roditelje, partnere, djecu, prijatelje (Wylleman i Lavallee, 2004).

U ranim radovima dobiveno je da je 70 – 80% sportaša, po odlasku u mirovinu, suočeno s raznim poteškoćama i traumama (Hallden, 1965; Mihovilović, 1968; Haerle, 1975, prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004). Mihovilović (1968) je u svom istraživanju utvrdio da je čak 95% nogometaša prisilno završilo svoju sportsku karijeru i da nisu imali nikakvu drugu profesiju.

1.1.7. Teorijske pretpostavke o prestanku sportske karijere

Potaknuti tim ranim radovima, sportski sociolozi i psiholozi, šezdesetih godina prošloga stoljeća, počinju istraživati kako se (bivši) sportaši nose s povlačenjem iz vrhunskoga i profesionalnoga sporta te razvijaju *teorijske pretpostavke o prestanku sportske karijere*.

Budući da se sportsko umirovljenje može usporediti s procesom umiranja, ili s odlaskom u mirovinu, sportski psiholozi su prvotne teorijske pretpostavke postavili na osnovu tanatologije i socijalne gerontologije (Wylleman i sur., 1999; Cecič Erpić i sur., 2002; Jozak, 2007). Glavna zamjerka *tanatološkim modelima* je što nisu razvijeni u sportskom okruženju (Huang, 2002). Ne bave se daljnjim razvojem životnoga vijeka sportaša. Prestanak karijere ujedno znači i prestanak objašnjavanja tanatoloških teorija ovoga vrlo složenoga tranzicijskog procesa (Jozak, 2007). No, za pojašnjenje proživljavanja različitih faza kroz koje sportaši prolaze mogu se povući paralele s tanatologijom, odnosno s nizom stanja koja se proživljavaju u suočavanju sa smrću kao što su poricanje i izolacija. Sportaši u početku odbijaju priznati neizbježnost prestanka svoje karijere; javlja se ljutnja zbog uznemirenosti od promjene situacije; počinju pregovori radi pokušaja produljenja karijere; dolazi do depresije i tek na kraju prihvaćanje (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Socijalno-gerontološke teorije predstavljaju pomak u razumijevanju procesa prestanka sportske karijere, no imaju svoje nedostatke: pretpostavka je da je sportsko umirovljenje ujedno i isključenje iz sporta (Greendorfer i Blinde, 1985, prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004;), prekid karijere smatran je kao događaj s uvijek negativnom konotacijom, a niti ti modeli mogu u potpunosti sažeti dinamiku i prirodu tranzicijskoga razdoblja, odnosno prestanka sportske karijere (Lavallo, 2000). U usporedbi s profesionalnom mirovinom, sportaši odlaze u mirovinu u znatno mlađoj dobi, stoga će u principu nastaviti s nekom od profesionalnih karijera.

Obje teoretske pretpostavke (tanatološka i gerontološka) prekid sportske karijere smatraju događajem, a ne procesom (Huang, 2002) zbog čega nisu u potpunosti prikladne u istraživanju ovoga područja. No, i tanatološki i gerontološki modeli su potakli znanstvenike na daljnja istraživanja i nova promišljanja. Predloženo je da se prekid sportske karijere, umjesto kao socijalna smrt, promatra kao tranzicijski proces koji daje mogućnost *ponovnoga socijalnog rođenja* (Coakley, 1993). Tako osamdesetih godina prošloga stoljeća nastaju *tranzicijski modeli* koji na sportsko umirovljenje gledaju kao na proces, a ne kao na trenutni događaj. Najkorišteniji modeli su *Sussmanov Analitički model* (1972) i *Schlossbergičin Model ljudske prilagodbe tranziciji* (1981). **Tranzicija** prema Schlossberg (1981) je događaj ili ne-događaj koji rezultira

promjenama u pretpostavkama o sebi i svijetu, a time i zahtijeva odgovarajuću promjenu u nečijem ponašanju i odnosima.

U ovome modelu tri su glavne skupine čimbenika u interakciji tijekom tranzicije:

1. karakteristike pojedinca i način na koji doživljava tranziciju (psihosocijalna kompetencija, spol, dob, prethodna iskustva s tranzicijom slične prirode),
2. percepcija određene tranzicije (sam utjecaj, promjena uloga, pojava stresa),
3. karakteristike predtranzicijskoga i posttranzicijskoga okruženja (procjena internih sustava podrške, institucionalna potpora).

Sinclair i Orlick (1994) predložili su izmjene Charner-Schlossbergovog modela (1986) preraspodjelom specifičnih obilježja na alternativne kategorije. Tako sjedinjuju na specifičniji način različite čimbenike vezane za umirovljenje i prilagodbe sportaša. Sličan model je predstavio Greendorfer (1992), istaknuvši socijalizacijske perspektive. Greendorfer tvrdi da čimbenici koji utječu na sudjelovanje također mogu biti povezani s onima koji utječu na povlačenje. Iz toga gledišta prekid karijere se također vidi kao proces koji pokazuje kontinuitet i tranziciju.

Konačni tranzicijski model je formulirala Stambulova (1994), koja vidi *tranziciju karijere kao kritičan životni događaj s kojim se sportaš mora nositi*, a koji se najbolje može opisati na tri razine:

1. općoj (tipične faze i principi koji se mogu razlikovati),
2. specifičnoj (razlike između sporta ili kulture)
3. individualnoj (postoje različitosti u nošenju s tranzicijom vezano za sportaševu ličnost i iskustva).

Rezultat je uspješna prilagodba ili kriza za koju je potreban profesionalni savjet.

Svi modeli naglašavaju činjenicu da se sportska karijera sastoji od tranzicijskih faza, od kojih je svaka proces, a ne jedan događaj. Tijekom toga procesa sportaši se moraju nositi s novim zahtjevima kao što moraju pronaći novu ravnotežu između zahtjeva i resursa. Umirovljenje je neizbježan dio sportske karijere, stoga se sportaši trebaju suočiti sa strategijama koje će im pomoći u učinkovitosti tranzicije (Wylleman i sur., 1999; 2004.).

Devedesetih godina postaju aktualni **konceptualni modeli**. Nadgradnja su Schlossbergičinog modela, a imaju i elemente tranzicijskih modela. Svrha konceptualizacije je oblikovanje opširnoga i detaljnoga modela za proces prekida sportske karijere kao i cjelovitoga procesa prilagodbe sportaša na postsportski život. Naime, tranzicijski modeli uglavnom daju općenite

rezultate, stoga su prejednostavni za objašnjenje pojedinačnoga ponašanja u kliničkom pristupu problemu. Nedostaje im operativnih detalja u specifičnim komponentama povezanih s procesom prilagodbe. Najpoznatiji modeli su: *Taylorov i Ogilvieov*, 1994. te *Gordonov*, 1995. (Cecić Erpič, 2002; Jozak, 2007).

Treba napomenuti da su modeli i iz drugih područja psihologije (psihologija rada) doprinijeli proučavanju sportaševa opredjeljenja za sudjelovanje u natjecateljskim sportovima. Na primjer, Rusbultov model ulaganja 1980; prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004) opisuje predanost pojedinca aktivnosti kao posljedicu zadovoljstva, alternative i investicija, a pokazao se i učinkovit u predviđanju predanosti u području rada.

1.1.8. Tranzicije

Pojam **tranzicije** (iz razvojne psihologije) u područje sportske psihologije uveden je ranih 1970-ih. Unutar sportske karijere, tranzicije se odnose na sve prijelaze. Postoje dva tipa tranzicija: normativni i nenormativni (Wylleman i Lavallee, 2004).

Kod **normativnih tranzicija** sportaš izlazi iz jedne faze i ulazi u drugu, što ove tranzicije općenito čini predvidljivim i očekivanim. Može se reći da su planirane i idu svojim tijekom. Dio su određenoga slijeda dobni, bioloških, društvenih i emocionalnih promjena ili događaja (Baltes, 1987, prema Wyllemanu i Lavalleeu, 2004). Određuju se prema dobi (od najmlađih uzrasta do seniora); sportskim postignućima (tranzicija u stariju dobnu skupinu; selekcije od klupske do državne; osvajanje nacionalnoga, europskoga, svjetskoga te olimpijskoga naslova prvaka); strukturnim ili organizacijskim obilježjima natjecateljskoga sporta, koja su u svijetu različita. U Sjedinjenim Američkim Državama, gdje je organizirani sport čvrsto ugrađen u odgojno-obrazovni sustav, sportaš će biti suočen s tranzicijom iz srednje škole na koledž, dok se u Europi to odnosi na tranziciju iz lokalnih sportskih klubova u regionalne, odnosno nacionalne timove (Wylleman i sur., 2000).

U sportskoj domeni, normativne tranzicije su, na primjer, tranzicija iz juniora u seniore, iz regionalnih u nacionalne razine natjecanja, od amaterskog do profesionalnog statusa ili od aktivnoga sudjelovanja u natjecateljskom sportu do prekida (Wylleman i sur., 1999; Wylleman i Lavallee, 2003).

Nenormativne tranzicije nisu dio određenoga plana ili rasporeda, nego su rezultat važnih događaja koji se odvijaju u životu pojedinca. Za sportaše to može biti završetak sezone zbog

ozljede, gubitak osobnoga trenera ili nepredviđeni raskidi s timom. Ove tranzicije su uglavnom nepredvidljive, neočekivane i prisilne (Schlossberg, 1984). Također uključuju i tkz. ne-događaje, odnosno promjene koje se očekuju, ali koje se, zbog nekih okolnosti, nisu dogodile npr. tranzicija u sljedeću sportsku razvojnu fazu ili ulazak u prvu momčad zbog stagnacije razine sportskoga postignuća; neodlazak na OI zbog ozljede; prekid akademske karijere zbog nedostatka podrške, odnosno izostanak tranzicije na fakultet,... (Schlossberg, 1984; Petitpas i sur., 1997).

Prilikom ispitivanja tranzicija s kojima se sportaši mogu suočiti tijekom svoje karijere, važno je uzeti u obzir ***prirodu tranzicije***.

Primarna karakteristika tranzicija je njihov stupanj predvidljivosti. Tranzicije koje su prilično predvidljive su općenito organizacijske i strukturalne prirode, a mogu biti vezane za razinu sportskoga ostvarenja ili dob. Tranzicije koje imaju nizak stupanj predvidljivosti, s druge strane, mogu se pojaviti neočekivano ili se čak i ne pojaviti (ne-događaj npr. sportaši očekuju i pripremaju se za prvenstvo, a onda su zbog nekoga razloga izostavljeni iz reprezentacije) (Wylleman i sur., 1999; Wylleman i Lavallee, 2004).

Sekundarno obilježje tranzicija je njihovo podrijetlo. Prema tome, tranzicije mogu biti: *intraindividualne* odnosno fizičke (preveliki rast, krajnji napor, ozljeda) ili psihološke (pad u motivaciji); *povezane sa sportskim okruženjem* (odlazak iz natjecateljskoga sporta, konfliktan odnos sportaš- trener); *sportskog psihosocijalnog karaktera* (razvod roditelja); *obrazovanje* (privikavanje na koledž ili sveučilište) te *profesionalna životna sfera* (promocija na menadžerskoj razini) (Wylleman i sur., 1999; Wylleman i Lavallee, 2004).

No, nije moguće opisati sve tranzicije s kojima se mogu suočiti sportaši (Wylleman i sur., 1999; Wylleman i Lavallee, 2004).

Tranzicije se tijekom sportske karijere mogu prikazati i kronološki (Wylleman i sur., 1999) :

1. *Početak sportske specijalizacije* koju karakterizira prilagodba zahtjevima sporta, treneru, sportskoj grupi i novom načinu života. Mladi sportaši moraju potvrditi pravi izbor sporta i pokazati sposobnosti za učenje sportske tehnike. U prijelaznome razdoblju intenzivnoga treninga u izabranome sportu, sportaši se trebaju prilagoditi novome režimu opterećenja treninga, poboljšati svoje tehničke i taktičke vještine te pokušati postići stabilne rezultate u natjecanju.

2. *Tranzicija u seniorski sport visokih postignuća* koju karakterizira pokušaj pronalaženja vlastitoga individualnog puta u sportu, suočavanje s pritiskom selekcije na velikim natjecanjima, stjecanje poštovanja unutar tima, kao i protivnika, dužnosnika i ostalih sportskih djelatnika. To je kritični trenutak za promjenu životnoga stila zbog postizanja visoke razine sportskoga izvođenja.

3. *Tranzicija iz amaterskoga u profesionalni sport* koju karakterizira potreba prilagođavanja na specijalizirane zahtjeve i pritiske profesionalnoga sporta, na natjecanja s jednako jakim protivnicima, na individualizirani i neovisan režim treninga.

4. *Tranzicija iz kulminacije do završetka sportske karijere* koju karakterizira nužnost traženja svojih dodatnih resursa s ciljem održavanja visoke razine postignuća i pripreme za napuštanje sporta.

5. *Prestanak sportske karijere* koju karakterizira ostavljanje sporta te tranzicija na drugu karijeru, po potrebi prilagodba na novi status, životni stil i društvene mreže..

Stambulova (1994) sportsku karijeru dijeli na 6 predvidljivih faza i tranzicija. Wyllemanovu prvu fazu podijelila je na dva dijela: 1. na *sam početak* izbor, prilagodba, učenje i na 2. *intenzivnije i ozbiljnije treniranje*. Ostale faze i tranzicije se poklapaju.

Osim sportskih tranzicija postoje i **nesportske tranzicije**. Odnose se na događaje koji se javljaju u psihosocijalnome životu sportaša te se u suštini ne odnose na sam sport, ali mogu utjecati na kvalitetu i razvoj sportske karijere i postsportskoga života. Uglavnom su to one tranzicije s kojima se sportaši suočavaju u svom razvoju na psihološkoj, psihosocijalnoj, akademskoj i strukovnoj razini (Wylleman i sur., 1999). Novija istraživanja pokazuju da se sportaši suočavaju i s određenim tranzicijama na financijskim i pravnim razinama.

Tranzicije u psihičkome razvoju odnose se na odrastanje i sazrijevanje. Glavni razvojni stadiji su djetinjstvo, mladost i zrelost. U svakoj od tih faza sportaši sudjeluju u natjecateljskom sportu. (70,5% bivših njemačkih atletičara koji su započeli s natjecateljskim sportom u djetinjstvu, prestaju u doba adolescencije, 89,6% završilo je svoju sportsku karijeru prilikom tranzicije u odraslu dob, dok 61,8% sportaša koji su se počeli natjecati tijekom adolescencije prestaju se natjecati u odrasloj dobi (Wylleman i Lavallee, 2004).

Tranzicije u društvenome razvoju su odnosi s drugim ljudima u pojedinim fazama i tranzicijama. Tijekom djetinjstva, djeca trebaju naučiti kako biti zajedno sa svojim vršnjacima. Tijekom adolescencije uspostavljaju se novi i zreliji odnosi s vršnjacima, kao i emocionalna neovisnost od roditelja i drugih *odraslih*, dok odrasli trebaju uspostaviti stabilne obiteljske i

društvene odnose (Rice, 1998). Naime, prema istraživanju Hindea iz 1997, (Wylleman i Lavallee, 2004) odnosi s drugim ljudima su najvažniji dio života pojedinca. Za psihosocijalni razvoj sportaša, važna je njegova uloga u društvenom okruženju kao i kvaliteta odnosa s osobama, važnim za njegovu uključenost u sport, koje mu mogu biti značajna podrška. Sportska društvena mreža je snažno određena fazom sportske karijere, a sastoji se uglavnom od trenera, roditelja i vršnjaka. Posebna je važnost roditelja i trenera te su ti međusobno uzajamni odnosi poznati kao *sportski trokut* (Smith i sur, 1989; prema Willemanu i sur., 2004) ili kao *primarna sportska obitelj* (Scanlan i sur., 1993).

Tranzicije na akademskoj i strukovnoj razini – odnose se na formalno obrazovanje i stjecanje stručnih zanimanja. To su tranzicije u osnovno, srednjoškolsko, više i visoko obrazovanje; tranzicije u strukovno obrazovanje, profesionalno zanimanje, a i poslijediplomski studij te faza cjeloživotnog učenja. Svaka faza zahtijeva prilagodbu na pomake u definiranim ulogama, na očekivana ponašanja, članstvo unutar društvenih mreža, na osobnu i društvenu podršku i nošenje sa stresorima koji proizlaze iz nesigurnosti u sposobnost ostvarenja zadataka (Elias, Gara i Ubriaco, 1985).

Tranzicija na financijskim i pravnim razinama - u početku (inicijalna i razvojna faza) sportaši ili njihove obitelji podmiruju određene troškove (sportska oprema, putovanja, iznajmljivanje terena za dodatne sate, vrhunski treneri...), dok će u fazi majstorstva, neki sportaši zaraditi novac, a neki bivši, oni najbolji još dugo nakon prestanka sportske karijere zarađivat će od sponzorskih ugovora. Pravne tranzicije idu istovremeno s financijskim i reguliraju status amaterskoga ili profesionalnoga sportaša (Willeman i sur., 2004).

Krajem devedesetih pozornost se pomiče na *cjeloživotnu perspektivu sportaša*, odnosno obuhvaćena je sportska i postsportska karijera. Budući da su istraživanja (Petitpas i sur., 1997; Wylleman i sur., 2000), pokazala istovremenu, snažnu, uzajamnu i interaktivnu prirodu tranzicija koje se javljaju u sportskoj karijeri, ali i u ostalim domenama života sportaša, uključene su i tranzicije tih razvojnih domena (akademska, psihosocijalna, profesionalna). Na osnovi podataka iz istraživanja o razvoju karijere učenika sportaša, studenta sportaša, profesionalnih i vrhunskih sportaša te bivših olimpijaca, Wylleman i Lavallee su 2004. predstavili holistički razvojni model tranzicija (*Holistic Athletic Career- HAC*) s kojima se susreću sportaši.

1.1.9. Holistički model

Holistički model prati sportaša od početka do kraja sportske karijere. Odražava razvojnu i interaktivnu prirodu normativnih tranzicija na sportskim, psihološkim, društvenim, akademskim i strukovnim razinama (Wylleman, Lavallee i Alfermannova, 1999; 2004.). Sastoji se od četiri sloja.

Prvi ili gornji sloj prikazuje faze i tranzicije s kojima se suočavaju sportaši u svom sportskom razvoju. Uključuje tri faze Bloomovog modela iz 1985. (inicijalnu, razvojnu i majstorstvo) te četvrtu postkarijernu fazu ili izlaz iz sporta, odnosno prekid sportske karijere. Ta četvrta faza je dodana s obzirom na istraživanja u kojima bivši vrhunski sportaši opisuju svoju tranziciju iz natjecateljskoga sporta kao proces koji ima relativno dugo trajanje (Lavallee, 2000; Wylleman i sur., 2000). *Sportske tranzicije* obuhvaćaju: 1. tranziciju u organizirane natjecateljske sportove u dobi od 6, 7 godina; 2. tranziciju u intenzivnu razinu treninga i natjecanja u dobi od 12 ili 13 godina; 3. tranziciju na najvišoj razini vrhunskog sporta u dobi od 18 ili 19 godina i 4. tranziciju iz natjecateljskog sporta između 28 i 30 godina starosti. No, treba uzeti u obzir da je ovo prosječna dob mnogih sportaša iz nekoliko različitih sportova, stoga ne može biti specifična. Na primjer, gimnastičarke prekidaju svoju sportsku karijeru između 15 i 19 godina starosti (Kerr i Dacyshyn, 2000.).

Drugi sloj razvojnoga modela tranzicija odražava normativne faze koje se pojavljuju na *psihološkoj razini*. Sastoje se od 1. razvojne faze djetinjstva (do 12 godina starosti), 2. adolescencije (13 do 18 godina) i 3. odrasloga doba (od 19 godina pa nadalje) (Rise, 1998). Iako nije zastupljen u modelu kao zaseban dio, razvojni zadatak - biti psihički spreman za natjecanje odnosi se na djetinjstvo, dok je razvoj samoidentiteta razvojni zadatak tijekom adolescencije.

Treći sloj prikazuje promjene koje se mogu pojaviti u *sportskome društvenom razvoju* u odnosu na sportašev sportski angažman. Radi se o funkcioniranju sportske obitelji, međuljudskim odnosima, bračnim odnosima.

Četvrti, završni sloj sadrži određene faze i tranzicije na *akademskim i strukovnim razinama*, odnosno tranzicije u osnovno, srednjoškolsko, više i visoko obrazovanje. Iako tranzicija u strukovno osposobljavanje ili strukovno zanimanje može doći u ranijoj dobi, odmah nakon srednje škole, stručno zanimanje dolazi nakon fakulteta. Za sportaša, to profesionalno zanimanje također može biti u području profesionalnoga sporta, tako se može podudarati s fazom sportskoga majstorstva.

Može se dogoditi da se neke od normativnih tranzicija ne pojave pa na taj način postaju nedogađaji. Iako se sportaši suočavaju i s nenormativnim tranzicijama, one nisu uključene u ovaj model. Naime, bez obzira na svu nepredvidljivost natjecateljskoga sporta, karakteriziraju ga normativne sportske tranzicije koji su normalne (Petitpas i sur., 1997) ili planirane (Sinclair i Orlick, 1994).

Ovaj razvojni model pruža konceptualni okvir tranzicija s kojima se sportaši mogu suočiti tijekom svoje sportske karijere (Wylleman sur., 1999; 2004; Wylleman i Lavallee 2004). Wylleman i Reints su 2010. godine dali opis modela životnoga vijeka: *Cijela karijera – cijela osoba*. Detaljno su opisane četiri specifične karijerne tranzicije u razvoju talentiranih i vrhunskih sportaša s posebnom pozornošću na sportove visokoga intenziteta (HIS). Korištenjem modela (*Holistic Athletic Career- HAC*) može se opisati utjecaj tri tranzicijska izazova (akademski, strukovni i financijski) s kojima se sportaši mogu suočiti na različitim točkama svoje karijere (Wylleman i Rosier, 2016).

Promatrajući karijere vrhunskih sportaša uočene su mnoge sličnosti (Wylleman i Lavallee, 2004). Sportaši ulaze u inicijalnu fazu s 5, 6 godina; u razvojnu s 15, a u majstorstvo s 18,5 godina. Ozbiljnije počinju trenirati u dobi od 8 do 12 godina; godinu ili dvije kasnije počinju se natjecati u svojim klubovima; tri-četiri godine kasnije natječu se na nacionalnoj razini. Prvi izbor za nacionalu reprezentaciju događa se negdje između 17 i 19 godina, a prvi izbor u olimpijsku selekciju tijekom ranih dvadesetih. Faza majstorstva može trajati i preko dva desetljeća ovisno o sportu i državi. Kod belgijskih olimpijaca prosječno traje 10 godina (Wylleman i Lavallee, 2004), dok kod Nijemaca traje gotovo 15 godina. Konačno, sportaši završavaju svoju natjecateljsku karijeru na visokoj razini s otprilike 30 godina.

1.1.10. Sportske tranzicije

Sportske tranzicije poklapaju se s prvim ili gornji slojem Holističkoga modela. Prikazuju sportski razvoj sportaša, odnosno kompletan put koji sportaši prolaze od ulaska do izlaska iz sporta.

1.1.10.1. Tranzicije u specijaliziranom sportu

Djeca se, po ulasku u svijet sporta, često traže u različitim sportovima. No, većina vrhunskih sportaša započela je trenirati svoj bazični sport prije 12. godine (De Croock, 2011). Već od samoga početka u svijetu organiziranoga sporta mladi se sportaši moraju prilagođavati različitim promjenama na individualnoj razini kao što je veći fizički napor i na psihosocijalnoj razini, odnosno na vodstvo trenera, igru s vršnjacima, razvoj novih odnosa. Moraju dostići zrelost za razvoj određenih vještina kako bi mogli sportski napredovati (Wylleman i sur., 2004), pokazati interes za organizirane aktivnosti, što nije izvedivo za mlađe od 7, 8 godina (Post, 1996, prema Wyllemanu i sur., 2004). Trebaju biti kognitivno spremni za apstraktno razmišljanje, odgovornost, razumijevanje svoje uloge, značajki odnosa u sportu, razloge sportskih rezultata. Djeca su u dobi od 11, 12 godina potpuno kognitivno spremna za sudjelovanje na natjecanjima (Passera 1996, prema Wyllemanu i sur., 2004). Mlađi sportaši nisu motivacijski spremni. Može se dogoditi da ne mogu točno procijeniti vlastitu sposobnost i da, zbog razočaranja, odustanu. U dobi između 10 i 14 godina počinju se uspoređivati sa svojim vršnjacima, što ih može stimulirati, ali i, ukoliko sebe vide manje kompetentnima, destimulirati čak do te mjere da se prestanu baviti sportom. Roditelji su ti koji bi trebali pokušati razumjeti i procijeniti razinu tjelesnoga razvoja svoje djece, kao i njihove motivacijske spoznaje. Ako je potrebno, pomoć bi mogli dobiti i od profesora tjelesne i zdravstvene kulture (Wylleman i sur., 2000). Znači, roditelji trebaju pomagati mladim sportašima u jačanju samopouzdanja, odnosno biti im emocionalna, financijska i logistička potpora; omogućiti im razumijevanje kombinacije škole i sporta; davati im pozitivne povratne informacije te ih stalno poticati (Wylleman i sur., 2004).

Istraživanja Wyllemana i sur., (2004) pokazala su i da mladi sportaši mogu doživjeti raskorak između želje za igranjem i napornoga treniranja, a mogu doživjeti i osjećaj neuspjeha, nakon što su se već počeli natjecati jer smatraju da rezultati nisu onakvi kakve sami očekuju ili kakvi se od njih očekuju. Učinci takvih iskustava općenito smanjuju interes i entuzijizam mladih za sport, no kvalitetna podrška od strane roditelja, trenera i suigrača može interes i entuzijizam vratiti. Mladi će sportaši, koji su u stanju nositi se s tim, kao i s drugim tranzicijskim situacijama, napredovati, dok će drugi, zbog nedostatka vještina suočavanja ili nedostatka podrške, odustati i okrenuti se nečemu drugom. Pummell i sur., (2008) utvrdili su pet kategorija koje sportaši prolaze tijekom tranzicija: motivaciju za tranziciju, percepciju tranzicije, izvore stresa, podršku za sportski razvoj i posttranzicijske promjene. U ranim fazama važni su roditelji i vršnjaci. Oni su često poticaj za tranziciju koja je znatno olakšana uz tu socijalnu podršku.

Tijekom pubertetskih godina, sportaši su prilično opterećeni i zbog razvoja u obrazovnoj i u društvenoj domeni pa postoji mogućnost rizika od *preuzetoga identiteta*, odnosno procesa kojim pojedinci u potpunosti prihvaćaju ulogu bez ikakve potrebe istraživanja ili preispitivanja o njoj (Marcia, 1966). No, kako bi se smanjila ta opasnost, mladi bi se sportaši trebali poticati na razvijanje sveobuhvatnoga identiteta. Naime, tranzicija sportske karijere utječe na obrazac i stupanj identiteta pojedinca (Pummell i sur., 2008), a svaka sportska tranzicija ima potencijal krize, olakšanja ili kombinacije toga, ovisno o percepciji samoga pojedinca (Sinclair i Orlick, 1993).

Provedena su brojna istraživanja vezana za roditeljsku uključenost u sport. Naime, roditelji su direktno uključeni u djetetov sportski razvoj i imaju na njega jak utjecaj (Wylleman i sur., 1999; 2004). Samo jedna roditeljska povratna izjava rezultira promjenom sportaševe percepcije motivacijske klime i ciljne uključenosti (Gershgoren i sur., 2011).

Postoje pozitivna i negativna ponašanja roditelja. Roditelji koji pokazuju emocionalnu kontrolu, pomažu svom djetetu u suočavanju s pritiskom, dok burne reakcije roditelja pojačavaju stres i tjeskobu koje dijete proživljava (Lauer i sur., 2010). U razvoju sportaša potvrđena je važnost uloge oba roditelja. Majke sebe vide prvenstveno kao izvor pohvala i razumijevanja, dok očevi više daju direktive. Mladi sportaši doživljavaju samo nizak stupanj pritiska, koji je u korelaciji s visokom razinom pohvala i razumijevanja. Osim toga, mladi sportaši, koji su u godinu dana imali uspješnu tranziciju, potvrdili su veći angažman roditelja (Wurth i sur., 2004). Često roditelji smatraju da imaju znanje i stručnost o sportu, zbog čega misle da imaju pravo dati primjedbe na svoju djecu. Roditeljski komentari na dječje sportsko postignuće kategorizirani su kao pohvale i ohrabrenja, potencijalne povratne informacije o izvedbi, instrukcije, uspostavljanje ravnoteže, negativni komentari te uvredljivi komentari (Holt i sur., 2009). Pozitivna ponašanja koja olakšavaju razvoj sportaša su razni oblici podrške, emocionalno inteligentne rasprave, dok negativna ponašanja kao što su negativna kritika, pretjerana guranja, preveliko naglašavanje pobjede te razvoj talenta uz zanemarivanje drugih domena inhibiraju razvoj sportaša (Lauer i sur., 2010).

1.1.10.2. Tranzicija u intenzivnoj obuci

Sportaši teže visokoj razini sportskih postignuća, pa se javlja potreba intenzivnijega treniranja kao i nošenje s višom natjecateljskom razinom. Izuzetno je važno da sportaši pronađu ravnotežu između treniranja i sudjelovanja na natjecanjima. U protivnom, postoji mogućnosti da budu

ozlijeđeni ili bolesni, pretrenirani ili bi čak mogli *izgorjeti*. Osim toga, trebaju pronaći i ravnotežu između sportske karijere, svoga obrazovanja, drugih interesa te njihovoga psihosocijalnog razvoja, posebno interakcije s vršnjacima (Stambulova, 1994). Ova se tranzicija preklapa s prelaskom iz osnovne škole u srednju. Povećan je intenzitet treninga, ali i razine nastave, stoga su učenici-sportaši izloženi dvostrukom stresu, stresu koji proizlazi iz zahtjeva škole i stresu koji proizlazi iz zahtjeva treninga (Brettschneider, 1999). Christensen i Sørensen su u svom istraživanju (2009) utvrdili da se kod mladih talentiranih danskih nogometaša, zbog inzistiranja na važnosti obrazovanja, javlja značajna osobna zabrinutost, niži rezultati na ispitima, stres, ispadi pa čak i mentalni slom. U tom periodu ključna uloga roditelja je pomoć u uspostavljanju ravnoteže između obrazovanja i vrhunskih sportskih rezultata, što, između ostalog, uključuje i borbu za fleksibilnost od strane škole i od strane trenera (Wylleman i sur., 2004). Da bi se od mladoga talentiranog sportaša razvio vrhunski sportaš potrebno je, u prosjeku 8 do 12 godina intenzivnoga treniranja (Wylleman i sur., 2004). Budući da je pohađanje nastave obvezno, u mnogim državama Europske unije osnovane su specijalističke sportske škole (Austrija, Belgija, Češka Republika, Danska, Estonija, Finska, Francuska, Italija, Latvija, Litva, Mađarska, Nizozemska, Njemačka, Poljska, Slovačka, Švedska, UK) ili je postojeći školski kurikulum prilagođen potrebama sportaša (Cipar, Grčka, Luksemburg, Portugal, Slovenija, Španjolska) (European Parliament, 2003; Institute of Sport and Leisure Policy, 2004; Caput-Jogunica i sur., 2012). Mnogi bi učenici-sportaši trebali promijeniti mjesto boravka pa bi to bio dodatni izdatak za roditelje (Caput-Jogunica i sur., 2012). Istraživanja pokazuju da većina sportaša u sportskim školama dolazi iz gornje srednje klase. No, klasne razlike postoje i po sportovima. Najpovlaštenija društvena klasa u Mađarskoj bavi se petobojem i vaterpolom. Izgleda da je članstvo u određenoj društvenoj klasi važnije od poštenoga izbora na osnovi vještine (Atila i sur., 2009).

Sazrijevanje prati i pojačana napetost, promjene u obiteljskom sustavu i prirodi odnosa s vršnjacima (Wylleman i sur., 2004). Iako je ulaganje roditelja važnije tijekom srednje škole, psihološki razvoj mladih snažno je određen procesom *separacije-individualizacije*. To znači da mladi adolescenti ulaze u fazu života u kojoj se bore za više autonomije, odnosno traže vlastito mjesto u društvenom okruženju (Wylleman i sur., 2004). To može dovesti do sukoba u odnosima sportaš-roditelji ako je roditeljska podrška gledana kao roditeljski autoritet. Ukratko, roditelji moraju pronaći granicu između pokušaja podržavanja svoga djeteta, koje je suočeno sa zahtjevima obrazovanja i zahtjevima vrhunskoga sporta, te pokušajem da osigura svoj *osobni prostor* koji mu je potreban i na psihološkoj i psihosocijalnoj razini. Tu pomaže suradnja i

konzultacije s trenerom. Napredak prema visokoj razini natjecateljskoga sporta moguć je uz podršku psihološke mreže (trener, obitelj, vršnjaci...) te uz postepeni razvoj sportske karijere unutar ograničenja njihove školske karijere, s time da je posebno važno obratiti pozornost na prevenciju ozljeda.

Hellstedt je 1995. formulirao *Razvojni model obitelji sportaša* koji se temelji na spoznaji da i obitelj prolazi kroz stalne promjene razvojnoga procesa, ali i potrebe uspješnoga nošenja s različitim glavnim tranzicijskim zadacima kako bi se olakšao razvoj talentiranoga sportaša. Da bi sportaši napredovali i nosili se s različitim tranzicijama i njihova obitelj bi se uspješno trebala nositi i s vlastitim razvojnim promjenama i tranzicijama. Naime, zbog jedinstvenih okolnosti u sportskoj obitelji može doći i do odstupanja od normalnoga životnog ciklusa.

Nesportske tranzicije koje mogu utjecati na sportsku karijeru ili joj same podliježu su *psihosocijalni razvoj* sportaša i njihovo *obrazovanje*. Potvrđena je važnost kvalitete odnosa u razvoju sportske karijere (Wylleman i sur., 2000).

Za većinu talentiranih pojedinaca veza između faza karijere i specifičnih odnosa je prilično dobra (Bloom, 1985). Utvrđeno je i da je kod talentiranih sportaša razina sportskih postignuća povezana s kvalitetom njihovih odnosa s ocem (Wylleman sur., 2004). Stoga je vrlo važno funkcioniranje obitelji kao i mogućnost njene fleksibilnosti. No, postoje i neke kontradiktornosti. Naime, učenici sportaši koji se ne viđaju s roditeljima, duže ostaju pod njihovim utjecajem i proces odvajanja i osamostaljenja javlja se u njihovoj kasnijoj dobi u odnosu na ostale talentirane sportaše (Wylleman i sur., 2004).

Istodobno, učenici-sportaši suočeni su s dvojnošću njihovih situacija. Može se dogoditi sukob između uloge učenika i uloge sportaša, što im može biti i nametnuto od okoline, koja smatra da treba *izabrati* jedno ili drugo (treneri mogu smatrati da se sportaš ne može u potpunosti koncentrirati i biti dovoljno motiviran za vrhunski sport, ukoliko je i akademski aktivan). Uzroci mogućega sukoba između obje uloge može biti i potreba da je student-sportaš izvanredan u obje domene istovremeno (Wylleman i sur., 2000). Ova situacija može izazvati pritisak, probleme s organiziranjem vremena, ograničen razvoj odnosa i nemotiviranost u obje domene (školska odnosno akademska i sportska). Školski i sveučilišni psiholozi trebaju osigurati primarnu prevenciju, ali i podršku za razvoj i sportske i akademske karijere. Trebaju usmjeravati na postizanje optimizacije obrazovanja, međuljudske komunikacije te vještine postavljanja ciljeva, a ublažavati probleme vezane uz njihove životne sredine, preuzeti identitet, ozljede, pretreniranost (Wylleman i sur. 2004).

Potrebno je istaknuti važnost odnosa sportaša i trenera za razvoj sportaša i kao natjecatelja i kao osobe (Gledhill i Harwood, 2015). Odnose sportaša osvajača olimpijskih medalja s trenerima obilježili su osjećaj bliskosti, povjerenja i poštovanja; zajednički ciljevi; kao i komplementarne uloge i zadaci. (Jowett i Cockerill 2003).

1.1.10.3. Tranzicija u vrhunski sport

Tranzicija na najvišu razinu natjecateljskog sporta zahtijeva postojano izvođenje s maksimalnom mogućnošću tijekom što je moguće duljega perioda. Stoga, vrhunac sportske karijere dostignu samo malobrojni. Sportaši moraju biti potpuno usredotočeni i spremni na najvišu razinu treninga i natjecanja; moraju imati potpuno profesionalni pristup, biti spremni igrati u stranoj ekipi ili na odlazak u inozemstvo. Suočavanja s takvim tranzicijama može olakšati jaka i potpuna podrška obitelji, naputci trenera, kao i drugih stručnjaka (sportski liječnik, sportski psiholog, fizioterapeut) (Willeman i sur., 1999; 2004).

Postoji ograničen broj sportova u kojima vrhunski sportaši mogu zaraditi za život. Samo 11% sportaša može živjeti od sporta, dok 73% kombinira vrhunski sport s pola ili punim radnim vremenom, odnosno studijem (Willeman i sur., 1999; 2004).

Često se tranzicija u vrhunski sport poklapa s tranzicijom na fakultet. Da bi se savladali mnogobrojni izazovi, koje te tranzicije nose, bitno im je pristupiti kao procesu, ne događaju, i pripremati se najmanje godinu dana (MacNamara and Collins, 2010). U rijetkim slučajevima moguće je uspješno kombinirati više obrazovanje i sport, bez određene fleksibilnosti u obrazovnim programima. Stoga je fleksibilnost ključni čimbenik za uspješno kombiniranje sporta, obrazovanja i osobnoga razvoja. Odnosi se na upisne zahtjeve, fleksibilan raspored sati, dopuštanje za odsutnost zbog treninga ili natjecanja, neograničeni status studenta, produljenje rokova, prilagodbu nastavnoga plana i programa, mentorstvo kod učenja te učenje na daljinu odnosno programe e-učenja (Caput-Jogunica i sur., 2012). Često su sportaši prisiljeni birati između sporta i obrazovanja s ciljem pripreme za tranziciju u postsportsku karijeru (Henry, 2010). Jedan od ključnih razloga prekida uspješne karijere hrvatskih košarkašica je teško usklađivanje sportske karijere i adekvatnoga obrazovanja (Ivković i sur., 2010). Španjolski studenti-sportaši (López i sur., 2015) imaju problem s normalnim obrazovnim sustavom, stoga bi ih psiholozi trebali usmjeriti na prilike koje sportski kontekst pruža sportašima. Prepreke bi se mogle smanjiti usvajanjem određenih strategija. Program PROAD (a Career Assistance

Program) čini se korisnim u smislu pružanja informacija, osiguravanja rada ili studiranja pri kraju njihove sportske karijere, čineći ih tako odgovornim i autonomnim te aktivnijima.

Ima istraživanja koja pokazuju akademsku uspješnost studenta sportaša. Prema Caput-Jogunici i Razbornik (2009) hrvatske sportašice su izvrsne studentice i uspješno balansiraju između školskih i sportskih obveza, a Diersen (2005) je dobio da su studenti-sportaši (NCAA Division 3) imali bolji prosjek ocjena i bolji prosjek mature, u odnosu na studente ne-sportaše kao i puno bolje rezultate na diplomskom ispitu.

Najvažniji čimbenici za odabir fakulteta u Velikoj Britaniji su, kod stranih studenata-sportaša, iznos sportske stipendije i ličnost trenera, dok je domaćim studentima sportašima najvažnija procjena mogućnosti dobivanja dobrog posla po završetku studija te ukupni ugled fakulteta (Popp i sur., 2011). Tri glavna područja zabrinutosti studenata-sportaša su: koja im je prioritetna uloga student ili sportaš; odnos sa sveučilištem te manjak podrške i razumijevanja (McKenna i Dunstan-Lewis, 2004). Burnett je (2010) utvrdio da će kod bipolarnog identiteta stručnjak nadvladati sportaša ukoliko dođe do ozljeda, mogućnosti profesionalne karijere te ukoliko su troškovi sudjelovanja preveliki, dok će sportaš prevagnuti zbog sportskoga uspjeha, percipiranoga talenta te samoga uživanja.

Budući da je prihvaćena važnost razvoja sportaša kao sveobuhvatne ličnosti različita europska tijela i organizacije pronalaze načine kojima to ostvariti. *Vijeće Europe* u svojoj *Bijeloj knjizi o sportu*, (2007), između ostaloga, uređuje sportsku karijeru i obrazovanje s ciljem osiguranja reintegracije vrhunskih sportaša na tržište rada po prekidu njihove sportske karijere, Komisija Europske unije naglašava važnost osiguranja *dvojne karijere* u ranoj fazi sportske karijere. Naime, osim treninga mladim sportašima je potrebno osigurati i centar za visoko kvalitetnu obuku koji će zaštititi njihove moralne, obrazovne i profesionalne interese. Nakon prestanka obveznoga školovanja, sportaši su suočeni s izborom: ili se potpuno posvetiti sportu, odnosno treninzima i natjecanjima ili nastaviti trenirati uz nastavak obrazovanja, koje im je prilagođeno ovisno o zemlji u kojoj žive. (Savjetodavna Europska unija, 2008.) Nakon *Deklaracije Vijeća Europe 2008.* za rješavanje pitanja *dvojne karijere*, *Europska je komisija* naglasila važnost kvalitetnoga obrazovanja mladih vrhunskih sportaša. Iako praksa pokazuje da se mnogi sportaši ne mogu posvetiti nastavku obrazovanja ukoliko žele dostići vrhunske sportske rezultate, u većini europskih zemalja obrazovanje im je prilagođeno.

Dvojna-karijera promovirana je i u sklopu projekta *Athletes2Business A2B* (EOC EU, 2010, EOC EU, 2011) Europskih olimpijskih odbora Ureda Europske unije (*European Olympic*

Committees – EOC EU). Daju smjernice i zalažu se da sportaši što je moguće bolje usklade vrhunski sportski uspjeh s obrazovanjem i karijerom te prijeđu iz sporta na tržište rada na posao u kojem bi mogli iskoristiti svoje prednosti, a time i dodatno pridonijeti društvu. Zanima ih i što se može učiniti kako bi se podržao taj cilj od strane nacionalnih vlasti, sportske i poslovne organizacije i samih sportaša.

1.1.10.4. Tranzicija iz vrhunskoga sporta

Znanstvenicima je to najinteresantnija tranzicija pa je i najviše istraživana. Ogilvie i Taylor 2011. dali su sveobuhvatni pogled na prestanak sportske karijere koji obuhvaća: povijesna i konceptualna pitanja, teorijske perspektive prestanka karijere, uzroke prekida, dokaze o traumama u prekidu karijere, čimbenike koji pridonose krizi kod prekida karijere, prevenciju i liječenje tuge zbog prekida karijere te mogućnosti daljnjih teorijskih i empirijskih istraživanja prestanka karijere u sportu.

Kao i u bilo kojoj drugoj tranziciji, izlaz iz vrhunskog sporta zahtijeva suočavanje sportaša s prilagodbom na socijalnoj, fizičkoj i osobnoj razini. Mali postotak sportaša (13% - 19%) suočava se s ozbiljnim teškoćama nakon prestanka karijere i zahtijeva znatnu emocionalnu prilagodbu (Wylleman i sur., 2004). No, prilagodba na ovu tranziciju s emocionalnih, socijalnih i financijskih stajališta dobrodošla je svakome sportašu. *Cjelokupna kvaliteta prilagodbe* ovisi o uzroku umirovljenja, razvojnim čimbenicima vezanim uz proces prilagodbe, kao i o strategiji suočavanja s prestankom sportske karijere (Wylleman i sur., 2004). Cecić Erpić i sur. (2004) utvrdili su da kvaliteta umirovljenja ovisi o dobrovoljnosti prestanka, subjektivnoj procjeni sportskih postignuća, intenzitetu sportskoga identiteta, obrazovnom statusu te pojavi negativnih nesportskih tranzicija. Presudnu važnost imaju i iskustva sportaša u vrhunskom sportu (Tshube i Feltz, 2015). Potvrđena je i važnost socijalne podrške i međuljudskih odnosa kod prilagodbe na prestanak sportske karijere kao i kod prilagodbe na postsportski život (Cecić Erpić i Wylleman, 2005). Hemmatinezhad i sur. (2013) ustanovili su da nema značajne povezanosti između razloga odlaska u mirovinu i problema zbog prestanka sportske karijere ukoliko sportaši imaju podršku. Utvrđeno je i da *podvlačenje računa* može biti značajan moderator boli tijekom procesa tranzicije. Naime, kvalitetno je razračunavanje povezano s trenutnim djelovanjem i općenito s uspjehom u suočavanju sa sportskim umirovljenjem. Značajna odrednica prilagodbe je svakako i promjena sportskoga identiteta (Lavalley i sur., 1997). Na kvalitetu mogu utjecati sportski čimbenici (dobrovoljnost i postepenost sportskoga umirovljenja, subjektivan osjećaj

postignuća, planiranje života nakon prestanka sportske karijere, sportski identitet) i nesportski čimbenici (dob, stupanj obrazovanja) te različiti aspekti poteškoća sportske karijere (Marthinus, 2007). Park i sur. (2012) naglašavaju važnost procesa donošenja odluke o umirovljenju, uključujući kognitivne i bihevioralne promjene te unutarne i vanjske utjecaje. Torregrosa i sur. (2004) upućuju da sportaši, još u natjecateljskom periodu sportske karijere, postupno izgrađuju sliku umirovljenja kako bi im umirovljenje bilo manje problematično. Na težak prijelaz najveći utjecaj ima prisilna mirovina (ozljeda ili neselekcija), jak, isključivo sportski identitet te nedostatak planiranja i korištenja usluga podrške prije umirovljenja (Smith i McManus, 2008).

Razlozi sportskoga umirovljenja mogu biti različiti (Leung i sur., 2005) no uzrok sportskoga umirovljenja je, u principu, kombinacija čimbenika, a ne pojedinačni čimbenik (Stambulova, 1994). Pokretači prestanka karijere najčešće su ozljede, kronološka dob, ispadanje iz selekcije te osobni izbor. Sportaši teško prihvaćaju umirovljenje koje je neočekivano i iznenadno. Najnesretniji prisilni razlog odlaska u sportsku mirovinu su ozljede. Važan uzrok prisilne mirovine je i porast kronološke dobi, a tu su još i nenapredovanje na sljedeću razinu vrhunskoga natjecanja te ispadanje iz selekcije (Wylleman i sur., 2004). Sportaši se mogu i svojevljno odlučiti za prestanak bavljenja visokom razinom natjecateljskoga sporta, što može biti povezano s osobnim razlozima (pogoršanje financijskoga stanja), socijalnim (jačanje međuljudskih i obiteljskih odnosa), psihološkim (pad životnoga zadovoljstva) ili kombinacijama tih razloga (Wylleman i sur., 2004).

Kod velikoga dijela sportaša povlačenje iz vrhunskoga sporta je izvan njihove osobne kontrole (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Kvaliteta prilagodbe umirovljenja iz natjecateljskoga sporta ovisi o karakteristikama sportaša, o njegovoj okolini, kao i o vrsti tranzicije. Značajni su i razvojni čimbenici psihosocijalne prirode koji se pojavljuju tijekom sportske karijere. Uočeno je da je određena društvena i sportska identifikacija sa sportom temeljni proces tranzicijske karijere (Wylleman i sur., 1999; 2004). Proces socijalizacije sportaša događa se gotovo isključivo u sportskom okruženju (Brewer, 1993) što smanjuje raznovrsnost socijalne identifikacije, a dolazi i do ograničenoga razvoja životnih vještina (Murphy, 1995). Posljedica toga može biti ograničena sportaševa sposobnost za preuzimanje nesportske uloge po umirovljenju te teža i duža prilagodba tijekom odlaska u mirovinu (Wylleman i sur., 1999; 2004). Može čak pojačati sportaševu odluku da nastavi svoju predanost sportu iako mu je vrijeme za mirovinu (Stevenson, 1990).

Poteškoće koje nastaju pri tranziciji iz natjecateljskoga sporta povezane su sa *sportskim identitetom*. Naime, što je jači sportski identitet to je veća i kriza identiteta nakon prestanka sportske karijere (Alfermann i sur., 2004; Stambulova i sur., 2009), duži je period prilagodbe, a i ima više poteškoća kasnije u životu (Fraser i sur., 2009). Utvrđeno je i da se sportski identitet značajno smanjuje kod umirovljenih sportaša, dok kod sportaša koji nastavljaju sa sportskom karijerom ostaje na istoj razini (Fraser i sur., 2009). Prema Webbu i sur. (1998) sportski identitet nije povezan s cjelokupnim životnim zadovoljstvom. Uočeno je da smanjenje sportskoga identiteta, još prije prekida sportske karijere, sprječava krizu identiteta ili zbunjenosti nakon umirovljenja (Lally, 2007).

Karakteristike okoline odnose se na socijalnu podršku koju sportaši imaju unutar kao i izvan sportskoga konteksta. Sportaši koji zanemaruju druga životna područja (stručno usavršavanje, različite interese, razvoj prijateljskih odnosa izvan sportskoga okruženja) imaju manju vjerojatnost da će istražiti mogućnost obrazovanja, neke druge karijere ili ostale životne opcije (Wylleman i sur., 1999; 2004). Velike su šanse da će se, nakon povlačenja iz vrhunskoga sporta, osjećati zanemareno, posebno ako se radi o *preuzetome identitetu*, odnosno ako je identitet sportaša ograničen samo na ulogu sportaša, dok su mu ostale uloge: socijalna, obrazovna ili profesionalna potpuno zanemarene. Također, može ometati razvoj strategija suočavanja koje su neophodne tijekom tranzicije karijere. Lavalley i Robinson su 2007. ispitali čimbenike koji mogu olakšati ili otežati formiranje vlastitog identiteta i prilagodbu na sportsko umirovljenje. Neke karakteristike važne za kvalitetne tranzicije su: trajanje tranzicije te razina na kojoj sportaši naprave tranziciju (dobrovoljna ili nedobrovoljna), a nisu zanemarive ni zamjene uloga koje se zahtijevaju od sportaša kao i u kojoj je mjeri to postignuto (Willeman i sur., 1999; 2004). Za objašnjavanje tranzicije umirovljenja kao i prilagodbe na post-sportsku karijeru presudna su i iskustva sportaša u vrhunskom sportu (Tshube & Feltz 2015).

Dok su mnogi sportaši pronašli uspješan i zadovoljavajući način povlačenja iz sporta, drugi su se suočili s ozbiljnim poteškoćama zbog nedostatka vještina i / ili resursa suočavanja (Murphy, 1995; Taylor i Ogilvie, 1994). Jedan od negativnih načina suočavanja s prestankom sportske karijere je prekomjerno konzumiranje alkohola. Kako bi se izbjegli ti negativni načini suočavanja s prestankom sportske karijere, trebala bi se, tijekom prvih nekoliko mjeseci umirovljenja, primjenjivati najkorisnija pozitivna strategija suočavanja: *ostati i dalje zauzet*, odnosno treba se usmjeriti na pronalaženje novih fokusa interesa (osposobljavanje ili ostvarivanje) (Wylleman i sur., 1999; 2004). Socijalna podrška (prijatelji, obitelj, suigrači...) ima značajan utjecaj na sportaševu prilagodbu na sportsko umirovljenje (Wylleman i sur., 1999;

2004). U biti, utvrđeno je da je *socijalna podrška ključ za optimalnu tranziciju sportske karijere* (Murphy, 1995).

Odlazak u mirovinu je sastavni dio sportske karijere, stoga planiranje odlaska u mirovinu značajno doprinosi učinkovitosti suočavanja s krajem sportske karijere (Wylleman i sur., 1999; 2004). Stambulova je sa suradnicima (2007) ustanovila da je planiranje umirovljenja, bez obzira na naciju, povezano s povoljnijim emocijama i boljim suočavanjem u tranziciji iz sporta, a 2009. Stambulova i suradnici utvrdili su da planiranje umirovljenja pridonosi znatno boljoj emocionalnoj, kognitivnoj i bihevioralnoj prilagodbi. Istraživanje je rađeno na sportašima triju država (Njemačka, Litva i Rusija). Rezultati pokazuju da su emocionalne reakcije ruskih i litavskih sportaša slične, ali su se razlikovale od reakcija njemačkih sportaša koji su pokazali više ugodnih i manje neugodnih emocija po prestanku sportske karijere jer su oni više planirali prekid. Prema Stieru (2007) umirovljenje treba biti postupan proces psihološke i socijalne prilagodbe i potraga za identitetom kako bi sportašima postao izazov. No, odluka za umirovljenje složen je i višeslojan proces (Fernandez i sur., 2006). Kod nekih se sportaša može javiti otpor prema umirovljenju od strane njih samih ili od strane osoba iz njihove društvene mreže pa se taj odlazak odgađa ili se čak o njemu i ne razmišlja (Wylleman i sur., 1999; 2004). Tjelesne promjene su također izvor potencijalnih negativnih reakcija. Naime, povećanje tjelesne mase i gubitak fizičke kondicije su čimbenici koji utječu na smanjenje samopoštovanja, a time i na prilagodbu na život nakon sportskoga umirovljenja (Stephan i sur., 2007).

1.1.11. Savjetovanja o tranziciji karijere

Budući da je prepoznata važnost tranzicije karijere, javila se i potreba za *savjetovanjem o tranziciji karijere* kao i za *programima tijekom tranzicije* (Lavallee, Grove, i Gordon, 1997; Wylleman i sur., 1999; 2004). Ponuđeni su različiti oblici pomoći sportašima u tranziciji: *savjetovanje jedan na jedan* (Bardaxoglou, 1995; Chamalidis, 1995, prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004); *individualizirani programi pomoći* (Petitpas i sur., 1997, prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004); *grupni programi pomoći* (Petitpas, Danski, McKelvain, & Murphy, 1992, prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004) te *programi životnih vještina* za pojedinca ili skupine kao i programi za trenere (Danski, Petitpas, i Hale, 1995, prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004).

Što se tiče *savjetodavnih intervencija* teoretičari su predložili niz tradicionalnih terapijskih pristupa kao što su: *upravljanje stresom, kognitivnu prestrukturiranost te emocionalni izražaj*.

Te su intervencije primijenjene na širokim rasponu populacije izvan sporta, ali nije ispitana korisnost tih strategija liječenja kod sportaša kao pojedinca (Wolff & Lester, 1989, prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004). Lavallee je 2005. istraživao utjecaj savjetodavnih intervencija na prilagodbu tranzicija sportske karijere i na daljnji životni razvoj bivših sportaša i pokazalo se da one mogu značajno pomoći sportašima koji su imali poteškoće s prekidom sportske karijere i to s biheviorističkoga, kognitivnoga, emocionalnoga i socijalnoga aspekta. Godinu dana ranije (2004) s Northom je radio na planovima za umirovljenje. Kratkoročni planovi se odnose na ravnotežu između sporta i drugih aktivnosti, dok se dugoročni odnose na njihovu djelatnost nakon prestanka sportske karijere. Debois i sur. (2012) istraživali su kako vrhunske sportašice (mačevanje), kojima su cilj Olimpijske igre, rješavaju ključne događaje i tranzicije u svojoj sportskoj karijeri kao i u drugim područjima svoga života. Dobivene su tri glavne faze: faza ravnoteže između obiteljskoga života, sporta i studija; faza u kojoj je sportska karijera primarna; faza stabilnosti unutar para. Studija pruža ilustraciju uspona i padova s kojima se mogu suočiti vrhunske sportašice te pitanja o uvjetima koji će najbolje doprinijeti učinkovitosti psihološke intervencije za poboljšanje i izvedbe i osobnoga rasta.

Pristupe individualnog savjetovanja razvili su, među ostalima, Bardaxoglou (1995, 1997) i Chamalidis (1995). Bardaxoglou je predstavio intervencije koje se mogu primijeniti kod intervjuiranja sportaša ili trenera u tranziciji karijere. Prvi se dio odnosi na crtanje linija života, odnosno na projektni test percepcije života sportaša te popis deset najvažnijih događaja njihovoga života, s obzirom na njihove vrijednosti i uvjerenja, kao i na njihove uloge vezane za svaki događaj. U drugome su dijelu trebali kompletirati drugu životnu liniju na osnovi svojih očekivanja i zamisliti deset važnih događaja u budućnosti (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Na temelju istraživanja bivših grčkih i francuskih vrhunskih sportaša Chamalidis (1995) je predložio postavke savjetovašta za sportaše u tranziciji: *pojedinačne seanse* koje omogućuju analizu osobnih problema i identiteta sukoba tijekom i / ili nakon tranzicije karijere; *diskusijske grupe* koje omogućavaju pojedincima da dijele probleme i pitanja te *psihodramu* kao sredstvo donošenja i stvaranja konfliktnih pitanja. Savjetnik je potreban zbog pomoći sportašima u razvijanju načina suočavanja s prestankom karijere (prebacivanje identifikacije), u prevladavanju gubitka svojih izvora zadovoljstva i identifikacije sa sportskim junakom te pronalaženju drugih životnih sfera (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Individualno savjetovanje treba pomoći sportašima i u razvoju vlastitoga identiteta, u suočavanju s povišenim stresom, u razvoju osjećaja kontrole te s promjenama u dostupnoj

emocionalnoj i socijalnoj podršci (Murphy, 1995). Treba naglasiti kvalitete koje posjeduju sportaši i koje se mogu dobro iskoristiti i u drugim domenama. Danish, Petitpas i Hale (1993) daju primjere vještina koje se mogu primijeniti u različitim domenama. Navode organizacijske sposobnosti, prilagodljivost, fleksibilnost, predanost, upornost, strpljenje, samomotivaciju, komunikacijske vještine, sposobnosti povezane s izvedbom pod pritiskom te postavljanje i postizanje ciljeva. To su *prenosive vještine*, odnosno vještine stečene kroz sport koje se mogu primijeniti na druga životna područja kao i drugu karijeru (Mayocchi & Hanrahan, 2000). Individualno savjetovanje može se koristiti kao preventivno sredstvo. Naime, još se tijekom karijere može integrirati priprema za postsportsku karijeru s postavljanjem ciljeva. Ova razmatranja pokazuju važnost kombinirane psihološke pomoći i stručnoga usavršavanja kao sredstva za olakšavanje procesa tranzicije u karijeri. Preporuka sportašima su razgovori o svim poteškoćama vezanim za umirovljenje. *Jednostavno, vrlo je važno imati nekoga s kime se može razgovarati* (Werthner i Orlick, 1986, prema Wyllemanu i sur., 1999; 2004), kao što je važno i *Govoriti o problemima u vezi prekida karijere* (Wylleman sur., 1999; 2004).

1.1.12. Programi pomoći

Kako bi se riješio problem mnogih sportaša, odnosno kako bi im se omogućilo biranje ciljeva sportske i postsportske karijere, dizajnirano je nekoliko **programa pomoći**: *The Olympic Athlete Career Centre* (OACC), program dizajniran u Kanadi 1985. radi pripreme olimpijskih sportaša za odlazak u mirovinu; australski (*ACE the Athlete Career and Education*) program u kojem je spojena sportska karijera i obrazovanje koji je nastao iz programa za životne vještine sportaša (*the Life skills for Elite Athletes Program*); *The Olympic Job Opportunities program* (OJOP) pokrenut u SAD-u, Australiji i Južnoj Africi kako bi se pomoglo olimpijskim sportašima koji su željeli razviti svoju profesionalnu karijeru kao i ostvariti svoje sportske ciljeve. Iako je većina programa sportskih karijera pokrenuta u Sjedinjenim Američkim Državama, Kanadi i Australiji, i u razvijenim europskim zemljama pokrenuto je nekoliko programa manjih razmjera - *Retiring Athlete* program iz Nizozemske, *The Goldstart Program - Planning for Success* – program iz Ujedinjenoga Kraljevstva *Study and Talent Education Program* – program iz Belgije (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Programi su uglavnom pokrenuti od strane nacionalnih olimpijskih odbora, upravnoga tijela nacionalnih sportskih saveza ili od strane radne skupine - određene sportske federacije,

nezavisnih organizacija povezanih s okruženjem sporta ili akademskih institucija. Ima i programa koji su namijenjeni profesionalnim igračima, kao što su: Karijera i obrazovanje (*National Basketball Association Players*, SAD), Program tranzicije karijere (CTP; *National Football League*, SAD), Program nastavka obrazovanja (CEP; *National Football League*, SAD) i Program početne tranzicije (*National Basketball Association Players*, SAD).

Programi pomoći sportskoj karijeri variraju po obliku i mogu uključivati ne samo radionice nego i seminare, obrazovne module kao i individualno savjetovanje. Usmjereni su na pružanje informacija, obrazovanja, na davanje smjernica ili učenje vještina (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Teme koje su, u određenoj mjeri ili na neki način, pokrivene glavnim programima su socijalni aspekt, aspekti važni za uravnoteženi stil života, osobne vještine upravljanja, profesionalno i stručno zanimanje i aspekti relevantni za umirovljenje sportske karijere.

Socijalni aspekt odnosi se na kvalitetu odnosa u obitelji i među prijateljima, a u kontekstu sporta i obrazovanja, odnosno profesije.

Aspekti koji su važni za uravnoteženi stil života su samopoimanje, samopoštovanje i identitet, društvena uloga, odgovornost i prioritete te sudjelovanje u slobodnim aktivnostima.

Osobne vještine upravljanja podrazumijevaju obrazovanje, akademske vještine, vještine potrebne za profesionalno zanimanje, financijsko planiranje, prenosive vještine iz sportske karijere te vještina suočavanja.

Profesionalno i stručno zanimanje odnosi se na profesionalno usmjeravanje, pisanje životopisa, poznavanje rada na tržištu, umrežavanje i savjet o karijeri.

Aspekti relevantni za umirovljenje sportske karijere ističu moguće prednosti umirovljenja kao i pripremu za pojavu mogućih problema vezanih za mirovinu (fizički i fiziološki aspekti) te smanjene razine sportske aktivnosti (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Ciljevi tih programa fokusirani su na pomaganje bivšim vrhunskim sportašima u upravljanju i nošenju s tranzicijom i njezinim povezanim uzrocima i posljedicama. Mogu se razlikovati po sadržaju i ciljanoj populaciji. Programi pomoći sportskoj karijeri trebaju pružiti sportašima kliničke smjernice ili savjetovanja, obrazovne module koji su preventivne prirode (optimiziraju sportaševe vještine i resurse za nošenje s tranzicijom) te vještine i sredstva za suočavanje s tranzicijom specifičnom za sportsku karijeru kao i za one tranzicije koje se javljaju kod sportaša u nesportskim sferama života, ali koji utječu na razvoj sportske karijere. Kao što je istaknuo

Baillie (1993), naglasak programa pomoći sportskoj karijeri trebao bi biti na funkcionalnim prilagodbama sportaša u fazi prije umirovljenja, dok bi u razdoblju nakon umirovljenja naglasak trebao biti na pružanju podrške s obzirom na emocionalnu prilagodbu (Wylleman i sur., 1999; 2004).

1.2. ZADOVOLJSTVO ŽIVOTOM

Prema Dieneru (2005) *subjektivna dobrobit* (blagostanje) je nadređeni termin za različite evaluacije vlastitoga života, životnih događaja i uvjeta u kojima živimo. To su različiti tipovi subjektivnih, dobrih i loših procjena o vlastitome životu. Subjektivna dobrobit obuhvaća *kognitivne procjene* kao što su životno zadovoljstvo, interesi, angažiranost te *afektivne (emocionalne) reakcije* na životne događaje koje čine pozitivni afekti poput radosti, ponosa, sreće i negativni afekti kao što su strah, ljutnja, depresija.

Sen (1999) dobrobit dijeli na subjektivnu i objektivnu. *Subjektivnu dobrobit (SWB)* vidi kao osobno iskustvo u vlastitome životu, koje se mjeri metodama samoprocjene kao što su ankete stanovništva. *Objektivnu dobrobit (OWB)* vidi kao popis mjerljivih društvenih ili ekonomskih pokazatelja na osnovu kojih znanstvenici analiziraju odrednice kvalitete života..

Okun, Stock i Covey (1982, prema DeNeve i Cooper, 1998.) subjektivnu dobrobit definiraju s četiri zajednička pojma: *sreća; zadovoljstvo životom; ličnost; pozitivni i negativni afekti*. *Ličnost* te *pozitivne i negativne afekte*, definiraju i sa tri komponente: *afektivnom (emocionalnom), kognitivnom (spoznajnom) i temporalnom (vremenskom)*. Naime, *ličnost i afekti* imaju suštinski isti temeljni konstrukt, ali razlikuju se u vremenskoj komponenti. Mjere ličnosti obično se usredotočuju na nečiji cjelokupni život, dok se pozitivni i negativni afekti obično mjere tijekom posljednjih dana, tjedana ili mjeseci.

Životno zadovoljstvo je izvješće o tome kako pojedinac ocjenjuje svoj život u cjelini, odnosno kako vrednuje svoj cjelokupni život. *Pojam života* može se definirati kao sve životne domene pojedinca u određenome trenutku ili kao integrativne prosudbe o životu od samoga rođenja u svim domenama (Diener, 2005). Može se odnositi na zadovoljstvo prošlošću, ali i budućnošću. To je prvenstveno kognitivna procjena kvalitete nečijega iskustva tijekom cijeloga života (DeNeve i Cooper, 1998.); stupanj u kojem pojedinac svoje potrebe i želje doživljava zadovoljenima, odnosno to je način na koji osoba vidi kakav joj je život, kako se osjeća te gdje se vidi u budućnosti (Tadić, 2011).

Životno zadovoljstvo je prema Tadiću (2011) mjerilo dobrobiti, koje se može ocijeniti s obzirom na raspoloženje, zadovoljstvo ostvarenim odnosima s drugima, postignutim ciljevima, poimanjem sebe i percepcijom sposobnosti nošenja sa svakodnevnim životom. To je stajalište o životu u cjelini, a ne trenutni osjećaj.

Sreća ima nekoliko značenja u svakodnevnome životu kao i u znanstvenoj literaturi. Može značiti opće pozitivno raspoloženje, globalnu procjenu zadovoljstva životom, življenje dobrog života ili se odnositi na uzroke koji ljude čine sretnima, ovisno o kontekstu u kojemu se interpretira. Iz toga razloga neki znanstvenici izbjegavaju korištenje termina *sreće*, neki ga poistovjećuju s dobrobiti, a oni koji ga koriste najčešće ga upotrebljavaju kao mjeru emocionalne komponente subjektivne dobrobiti. Diener (1984) osjećaj sreće definira kao *afektivnu (emocionalnu) komponentu* subjektivne dobrobiti, koja procjenjuje prevagu pozitivnoga utjecaja u odnosu na negativni utjecaj, a njegova definicija iz 2005. godine glasi: *Sreća je osjećanje ugodnih emocija tijekom dužeg vremena.*

U najširem smislu sreća podrazumijeva sve ono što život čini dobrim, pri čemu se podjednako odnosi na individualno i na društveno blagostanje, dok je sreća u užem smislu individualno subjektivno uživanje (Tadić, 2011).

Sreća se može definirati i kao učestalo doživljavanje pozitivnih afekata. Za sam osjećaj sreće puno je važnija učestalost od jakosti pozitivnih afekata. Pozitivni afekti mogu motivirati pojedince za postavljanje i ostvarivanje ciljeva. Osim toga, pozitivni afekt je povezan s osobinama kao što su: samopouzdanje, optimizam, druželjubivost, energičnost, originalnost, samoučinkovitost, prosocijalno ponašanje te pozitivna evaluacija drugih.

U istraživanju Mišure (2011) utvrđeno je da su sretni pojedinci sretniji u braku, općenito su boljšega psihičkog zdravlja, više se sviđaju drugim ljudima te rjeđe zloupotrebljavaju droge od nesretnih. Utvrđeno je i da su sretni pojedinci češće uspješniji od nesretnih pojedinaca. Posebno su uspješniji na složenim mentalnim zadacima jer češće koriste heuristike (vještina pronalaženja istina ili novih činjenica i spoznaja). Međutim, situacija se mijenja ako su ti zadaci nepoznati ili novi. Tada su nesretni pojedinci u prednosti pred sretnima jer nesretni pojedinci imaju veću sposobnost obraćanja pozornosti na više detalja. Sreća, nakon određene razine gubi svoj funkcionalni aspekt pa pojedinac može postati nesmotren te se učestalo dovoditi u rizične situacije.

Kvaliteta života može se definirati kao mjera poželjnih obilježja u životu. Često se odnosi na vanjske uvjete (okolina u kojoj živimo, visina prihoda) jer više opisuje okolnosti života pojedinca, nego reakciju pojedinca na te okolnosti. No, neki znanstvenici koriste termin *kvalitete života* u širem smislu. Uz kvalitetu životnih okolnosti uključuju i subjektivnu percepciju pojedinca: njegove misli, osjećaje i reakcije na te okolnosti. Vuletić i Misajon (2011) smatraju da, osim objektivnih društvenih, ekonomskih i političkih čimbenika, na kvalitetu života utječe i subjektivna percepcija i procjena fizičke, materijalne, društvene i emocionalne

dobrobiti te procjena osobnoga razvoja kao i svrhovitosti aktivnosti. Subjektivna procjena kvalitete života obuhvaća zadovoljstvo različitim područjima, tj. procjenjuje se zdravlje, posao, dokolica, socijalni i obiteljski odnosi i dr. Pojedinci procjenjuju koliko su zadovoljni pojedinim područjem, a i koliko im je svako to područje važno ili koliko im se sviđa život s obzirom na pojedino područje (Diener, 2005). S psihološke perspektive *kvaliteta života* se primarno odnosi na čovjekov doživljaj i samoprocjenu zadovoljstva vlastitim životom. Koliko su zadovoljene potrebe te ostvareni interesi, vrijednosti i aspiracije na različitim područjima i u različitim razdobljima. Stoga se *kvaliteta života* može definirati i kao generalni stav prema vlastitom životu i njegovim domenama (Vuletić i Misajon, 2011).

Pozitivni afekti su ugodna raspoloženja i emocije (radost, ljubav, ponos) koji su reakcije na životne događaje kojima se pokazuje da se život odvija na željeni način. Dio su subjektivne dobrobiti, a mogu biti niskoga uzbuđenja (zadovoljstvo), umjerenoga uzbuđenja (užitak) ili visokoga uzbuđenja (euforija). Uključuju pozitivne reakcije prema drugima (ljubav), pozitivne reakcije na aktivnosti (interes, angažiranje) te opće pozitivno raspoloženje (radost) (Diener, 2005).

Negativni afekti odnose se na raspoloženja i emocije koje su neugodne, a predstavljaju negativne reakcije ljudi na njihove živote, zdravlje, događaje, okolnosti. Glavni oblici negativnih ili neugodnih reakcija uključuju ljutnju, tugu, tjeskobu, brigu, stres, frustraciju, krivnju, sram i zavist. Pokazatelji lošega raspoloženja također mogu biti i negativna stanja poput usamljenosti ili bespomoćnosti. Iako neke negativne emocije treba očekivati, a mogu biti i nužne za učinkovito funkcioniranje, česte i dugotrajne negativne emocije ukazuju da je život pojedinca loš. Dugotrajnost negativnih emocija može ometati učinkovito funkcioniranje i učiniti život neugodnim (Diener, 2005).

Novija znanstvena istraživanja sve više koriste pojmove **evaluacijska dobrobit** (EWB) i **afektivna dobrobit** (AWB). *Evaluacijska dobrobit* definirana je kao globalna, promišljena i dugoročna procjena stanja dobrobiti koje odražava osjećaj kvalitete života. Odnosi se na tijek života, a ne na trenutak. *Afektivna dobrobit* odnosi se na sadašnju dobrobit. Mjeri se pozitivnim ili negativnim afektima (utjecajima) koji su iskustvo određenoga trenutka ili svakodnevice (Eger i Maridal, 2015). Sadašnja dobrobit, osim iz tjelesnih užitaka, proizlazi i iz ličnosti, osobnoga izbora (Seligman, 2002) te stanja raspoloženja koja mogu biti nasljedna ili genetički određena (Lykken, 1999).

Pojednostavljeno, EWB je kognitivna komponenta, koja mjeri zadovoljstvo životom tijekom dužega perioda, a AWB je emocionalna komponenta (sreća), koja mjeri sadašnje afekte ili sadašnju dobrobit kroz pozitivne i negativne utjecaje. To su dva osnovna konstrukta koja podupiru dobrobit.

Meta-analiza Egera i Maridala (2015) pokazuje da se ta dva konstrukta razlikuju s obzirom na veličinu i statističku značajnost njihovih korelacija vezanih za dobrobit.

1.2.1. Čimbenici življenja

Čimbenici življenja (dobrobiti), prema Eger i Maridal (2015), su: životni standard, zdravlje i okoliš, sloboda, zajednica i odnosi, mir i sigurnost te prilike odnosno mogućnosti.

Životni standard odnosi se na materijalne resurse koji su dostupni ljudima u društvu. Uglavnom se mjeri preko ekonomskih i financijskih pokazatelja. Povećanje znatno pozitivno utječe na zadovoljstvo životom, dok na sreću utječe samo do srednje razine dohotka (Kahneman, Deaton 2010). Istraživanja Dunna i sur., (2008) te Zaka (2011) pokazala su da potrošnja novaca na druge ljude više usređuje nego potrošnja na sebe. Visina prihoda je u visokoj korelaciji sa *zdravljem*, a i do određene mjere s *mogućnostima*.

Životni standard ima najveću korelaciju s dobrobiti. Sve mjerene čestice životnoga standarda (Trenutni životni standard: *BDP po glavi stanovnika, Jeste li zadovoljni ili nezadovoljni svojim životnim standardom, sve što možete kupiti ili raditi?* Poboljšanje životnog standarda: *petogodišnja stopa rasta BDP-a po glavi stanovnika, Upravo sada, mislite li da je vaša ekonomska situacija sve bolja ili pogoršana?*) u pozitivnoj su korelaciji i više određuju zadovoljstvo životom nego sreću (imaju veće korelacije s EWB u odnosu na AWB).

Zdravlje i okoliš odnosi se na fizičke, mentalne i okolišne uvjete pojedinaca u društvu. O zdravlju kao o dobrobiti može se govoriti kada pojedinac uživa u dobrome fizičkom i mentalnom zdravlju (Eger i Maridal, 2015). Dobrobit okoliša odnosi se na kvalitetu vode, zraka i sanitarija (Eger i Maridal, 2015).

Zdravlje i okoliš mjere čestice koje pozitivno koreliraju s dobrobiti i čestice koje su u negativnoj korelaciji s dobrobiti. Čestica *Očekivano trajanje života pri rođenju* u pozitivnoj je korelaciji s oba konstrukta, ali znatno više utječe na sreću. Čestica fizičkoga zdravlja *Stopa smrtnosti novorođenčadi* u jednakoj je negativnoj korelaciji i sa životnim zadovoljstvom i sa srećom. Čestica mentalnoga i emocionalnoga zdravlja *Stopa samoubojstva* u negativnoj je korelaciji s

dobrobiti i više određuje sreću. Čestica zdravlja okoline *Kvaliteta zraka* jednako, pozitivno korelira i s oba konstrukta (EWB- zadovoljstvo životom, kognitivna komponenta i AWB – sreća, afektivna komponenta).

Sloboda se odnosi na opseg u kojem ljudi kontroliraju vlastiti život. Sen (1999) smatra slobodu *robom u paketu* jer obuhvaća političke, ekonomske, građanske i vjerske slobode. Značaj slobode mjeri se stupnjem poštivanja navedenih sloboda u društvu, kao i društvenom percepcijom tih sloboda. Triandis i Gelfand (1998) smatraju da, iako apsolutna sloboda u svim područjima može biti kontraproduktivna, dinamični društveni sustavi i kulture imaju tendenciju kombinirati osjećaj društvene odgovornosti i solidarnosti s visokim stupnjem slobode. Ljudi slijede svoje osobne moralne kodekse i rade ključne izbore za sebe. Utvrđeno je da je sloboda važan čimbenik dobrobiti (Eger i Maridal, 2015). Korelaciju između povećane dobrobiti i slobode općenito, utvrdili su mnogi autori (Eger i Maridal, 2015). Diener i sur. (1995). utvrdili su da politička sloboda i građanske slobode povećavaju dobrobit, dok su Gropper i sur., (2011) utvrdili i da ekonomska sloboda povećava dobrobit.

Čimbenik *Sloboda* ima, kod svih čestica koje je mjere, pozitivne korelacije s dobrobiti. Čestice *Politička prava* i *Građanske slobode* više određuju životno zadovoljstvo. Čestica *Ekonomska sloboda* ima jednaku korelaciju s EWB i AWB, dok čestica *Ukupna percepcija slobode* više je pod utjecajem sreće.

Zajednica i odnosi obuhvaća kvalitetu zajednice, obiteljski život te prijateljstva. Prema teoriji društvene uzročnosti, odnosi zajednice i obitelji povećavaju dobrobit pružajući emocionalnu i financijsku potporu pojedincu, ali i štite pojedinca od životnih patnji (Eger i Maridal, 2015). Empirijska literatura utvrdila je da duboke ljudske interakcije izravno utječu na emocionalno stanje pojedinca i osjećaj dobrobiti, dok posredan učinak na dobrobit ima rast gospodarstva i povećanje životnog standarda. Za dobrobit je važna bliska povezanost zajednice te vjerski angažman kao preteća većoj dobrobiti. Važni aspekti dobrobiti su brak i obiteljski život (Eger i Maridal, 2015).

Čimbenik *Zajednica i odnosi* ima najniže korelacije s dobrobiti. Uglavnom su korelacije pozitivne, osim što čestica *Vjerski angažman*, kojom je mjeren život zajednice, ima negativnu korelaciju sa srećom iako nije statistički značajna. Sa životnim zadovoljstvom je u pozitivnoj korelaciji. Obiteljski život, koji je ispitan česticom *Jesi li oženjen?* Neznatno bolje korelira s kognitivnom komponentom.

Mir i sigurnost odnosi se na izvore nestabilnosti u društvu kao što je razina nasilja i kriminala. Odnosi se i na povjerenje, transparentnost, birokratsku kvalitetu ili njezinu učinkovitost te korupciju. Osim zajednice i slobode, mir je jedan od onih čimbenika dobrobiti koje ljudi trebaju za svoj napredak. Smanjenjem nasilja, zločina, korupcije i kronizma, potiče se razvoj mirnoga društva (Eger i Maridal, 2015).

Pojedine čestice koje mjere *Mir i sigurnost* imaju pozitivnu korelaciju s dobrobiti, pojedine negativnu. Osim toga, kod nekih čestica konstrukti EWB i AWB su suprotnoga smjera. Čestica *Nasilje i etnički rat* podjednako korelira s oba konstrukta, samo što je s EWB u pozitivnoj korelaciji, a s AWB u negativnoj. Čestica *Kršenje ljudskih prava* ima s oba konstrukta negativnu korelaciju, ali znatno više određuje sreću. Treća čestica političkoga i etničkoga nasilja ima pozitivnu korelaciju i značajno veću s kognitivnom komponentom. Sve čestice, kojima je mjerena korupcija u poslovanju i vladi (*Kontrola korupcije, Svjetski indeks korupcije, Birokratska kvaliteta*) više koreliraju s afektivnom komponentom s time da je *Svjetski indeks korupcije* u obrnuto proporcionalnom odnosu s dobrobiti.

Mogućnost (prilika) odnosi se na zbrinjavanje praktične infrastrukture, odnosno na obrazovanje, zapošljavanje te poduzetništvo što omogućuje zadovoljavajući i sretni život. Veza između *mogućnost* i dobrobiti na društvenoj razini je vrlo pokretno gospodarstvo i društveno okruženje. Društvo s visokom razinom *mogućnosti* je okruženje koje ne diskriminira. To je ono što omogućava jednaku perspektivu za sve kada je riječ o dobrome životu. Kao takav, čimbenik *mogućnost* je usko povezana s čimbenicima *sloboda* i *životni standard*. *Mogućnost* za rad, zadovoljstvo vlastitim radom te izgledi za privatno poduzetništvo, snažno je povezano s dobrobiti (Eger i Maridal, 2015). *Mogućnost* je osobito važna za siromašne, jer siromaštvo ponekad proizlazi iz nedostatka mogućnosti.

Čimbenik *Mogućnosti (Prilike)* određen je s česticom *Nezaposlenost* koja je u pozitivnoj korelaciji s dobrobiti i značajno većoj korelaciji s afektivnom komponentom.

Glavni nalazi meta-analize Egera i Maridala (2015) pokazuju da su istraženi svi čimbenici življenja, iako se razlikuje učestalost korištenja čestica tih čimbenika. Najzastupljeniji čimbenik je *Životni standard*. Dobro su zastupljeni i čimbenici *Sloboda* te *Zajednica i odnosi*. Ostala tri čimbenika: *Zdravlje i okoliš*, *Mir i sigurnost* te *Mogućnost (prilika)*, iako dobro koreliraju s dobrobiti, znatno su manje zastupljeni u literaturi. No, njihovim zanemarivanjem moglo bi se pogrešno pretpostaviti o dobrobiti, posebno o njenim temeljnim konstruktima sreći i zadovoljstvu životom.

1.2.2. Kvaliteta života

Naši se psiholozi najčešće koriste terminom *kvaliteta života* jer taj pojam podrazumijeva kombinaciju objektivnih i subjektivnih čimbenika (Vuletić i Misajon, 2011).

Tijekom povijesti definicije i mjerenja kvalitete života su se razlikovale i mijenjale. Sredinom dvadesetoga stoljeća kvaliteta života se uglavnom odnosila na životni standard, a istraživanja su rađena u području ekonomije. S povećanjem životnoga standarda istraživanja se prebacuju u područje sociologije i usmjeravaju na opažanja zadovoljenja osobnih i društvenih potreba. Šezdesetih godina dvadesetoga stoljeća počinju se jasno razlikovati subjektivni i objektivni pokazatelji kvalitete života, (objektivni su normativni pokazatelji stvarnosti dok subjektivni ukazuju na razlike pojedinaca u opažanju i doživljavanju stvarnih uvjeta života). Od sedamdesetih prevladavaju istraživanja subjektivnih pokazatelja jer su oni usmjereni na pojedinca (Vuletić i Misajon, 2011).

Kvaliteta života može se mjeriti *jednodimenzionalnim* ili *multidimenzionalnim* pristupom. *Jednodimenzionalni pristup* promatra kvalitetu života kao jedinstven entitet, dok *multidimenzionalni pristup* kvalitetu života vidi kao složenu konstrukciju različitih domena (Vuletić i Misajon, 2011).

Pristup može biti i s *objektivnoga* ili *subjektivnoga* stajališta.

Subjektivnost se odnosi na činjenicu da se kvaliteta života može razumjeti samo iz perspektive pojedinca dok se *objektivnost* odnosi na relativno trajne uvjete koji određuju mogućnost zadovoljenja osobno važnih potreba (socioekonomski status pojedinca i njegove obitelji, prirodna okolina, stupanj kriminala) kao i na trenutne događaje koji su značajni za ostvarivanje ciljeva pojedinca (gubitak posla, bolest, gubitak voljene osobe).

Mjerenje objektivnih pokazatelja kvalitete života (zdravlje, okolina, prihodi, stanovanje) pretpostavlja da postoje apsolutni standardi za procjenu tih pokazatelja. Međutim, ti pokazatelji mogu dati krivu predodžbu jer su objektivni kriteriji (prehrana, gustoća populacije, stanovanje, migracije, socijalna mobilnost, religija), različiti za različite kulture. (Vuletić i Misajon, 2011). Budući da kvaliteta života ima individualnu prirodu, može se reći da je to razlika između želja, očekivanja i težnji pojedinca i njegovoga stvarnog iskustva. Prema tome kvaliteta života ovisi o prethodnom osobnom iskustvu, sadašnjem stilu života te nadama i ambicijama za budućnost. Specifična područja života koja pojedinac smatra važnima bit će pod značajnim utjecajem sociokulturalnoga miljea u kojemu je pojedinac odrastao ili u kojemu živi (Vuletić i Misajon, 2011).

Kvaliteta života hijerarhijski se može promatrati na tri razine:

1. Globalno zadovoljstvo životom odnosi se na cjelokupni život
2. Zadovoljstvo pojedinim domenama života
3. Afektivni odgovor odnosno određeni događaji ili reakcija na nivou neke domene i situacije unutar samih domena

Smatra se da ako pojedinac uloži više truda da bi održao zadovoljstvo ili smanjio nezadovoljstvo u nekoj domeni, tada će ju i smatrati važnijom (ili obrnuto). Za različite pojedince hijerarhija domena je različita. No, postavlja se pitanje postoji li ipak univerzalna važnost kao što se pokazalo da postoje univerzalne domene. Pretpostavka je da kada su ljudi nezadovoljni u jednoj domeni, umanjuju njenu važnost, a povećavaju važnost domene u kojoj su zadovoljni (Vuletić i Misajon, 2011).

S psihološkoga stajališta zadovoljstvo životom i sreća su subjektivni doživljaji kvalitete života. Kao komponente subjektivne kvalitete života integrirane su u definiciji subjektivne dobrobiti kao multidimenzionalni konstrukt koji obuhvaća dugoročne i kratkoročne afekte. Pritom bi zadovoljstvo životom bilo dugoročna, kognitivna komponenta, a osjećaj sreće kratkoročna, afektivna komponenta (Diener i Rahtz, 2000).

Procjene kvalitete života zasnivaju se na usporedbama s nekim individualno određenim standardom, u odnosu na prijašnje uvjete ili u odnosu na druge ljude.

1.2.3. Teorije subjektivne kvalitete života

Teorije subjektivne kvalitete života konstruirane su kako bi pokušale dati odgovor na još uvijek nerazjašnjena pitanja vezana za kvalitetu života. Pitanja poput kada i kako nastaje zadovoljstvo životom ili čime je određen individualni doživljaj kvalitete života. Budući da nema općeprihvaćene teorije subjektivne kvalitete života, navedene teorije su neke od **teorija zadovoljstva životom** koje je izdvojio Diener 1984. u svome preglednom radu o istraživanjima kvalitete života (Brajković i Vuletić, 2011).

Teorija Michalosa (Teorija višestrukih nesrazmjera) je jedna od najvažnijih teorija, koja se zasniva se na postojanju višestrukih nesrazmjera. Prema toj teoriji pojedinci stalno uspoređuju ono što su postigli s onim što žele postići kao i vlastita postignuća s postignućima drugih ljudi. Rezultat tih stalnih usporedbi je zadovoljstvo odnosno nezadovoljstvo. Nivo očekivanoga zadovoljstva direktno motivira akcije za postizanje i održavanje mreže zadovoljstva. Teorija

pretpostavlja da će na sve nesrazmjere, zadovoljstvo i akcije direktan utjecaj imati dob, spol, obrazovanje, kulturalna pripadnost, prihodi, samopoštovanje i socijalna potpora (Brajković, 2010; Brajković i Vuletić, 2011).

Teorija krajnjih točaka polazi od pretpostavke da se zadovoljstvo postiže zadovoljavanjem osnovnih potreba ili ciljeva. Wilson prema Dieneru (1984) daje teorijski postulat po kojemu *zadovoljavanje potreba dovodi do sreće (zadovoljstva) i obrnuto, konstantno nezadovoljavanje potreba dovodi do osjećaja nesreće*. Teorija u svojim osnovnim elementima veoma podsjeća na Maslowljevju teoriju, prema kojoj je primarno zadovoljavanje osnovnih potreba, a tek nakon što su one zadovoljene mogu se početi zadovoljavati i potrebe višega reda. Iako se ove dvije teorije sadržajno mogu povezati, pitanje je dovodi li baš zadovoljavanje osnovnih potreba do zadovoljstva i sreće. Možda netko želi postići nešto više pa ga zadovoljavanje samo osnovnih potreba ne čini sretnim i zadovoljnim (Brajković, 2010; Brajković i Vuletić, 2011).

Teorija ugone i boli također polazi od zadovoljavanja potreba, pri čemu se smatra da su ugođa i bol povezane. Potkepljenje za ove pretpostavke Diener (1984) nalazi u radovima više autora te navodi postavke Houstona koji tvrdi kako ljudi, genetski imaju dispozicije da osjete zadovoljstvo nakon što su zadovoljili potrebu zasnovanu na deprivaciji (deprivacija je u psihologiji uskraćivanje nečega za čime postoji potreba kao što su: hrane, spavanje, podražaji iz okoline, socijalni kontakti). Ovdje se vidi da je najprije potrebno postojanje deprivacije, a nakon što se ta deprivacija poništi zadovoljenjem potrebe, dolazi do osjećaja zadovoljstva (Brajković, 2010; Brajković i Vuletić, 2011).

Teorija aktiviteta polazi od pretpostavke da će osobe biti zadovoljnije ako su uključene u neku zanimljivu aktivnost. Preteške aktivnosti dovode do anksioznosti, dok prelagane aktivnosti dovode do dosade. Ova teorija smatra da će sama uključenost u neku aktivnost dovesti do sreće (zadovoljstva) prije nego se dosegnu krajnje točke, odnosno ciljevi (Brajković, 2010; Brajković i Vuletić, 2011).

Asocijacionističke teorije polaze od mogućnosti postojanja svojevrzne mreže pozitivnih asocijacija i naučene sposobnosti da se stalno reagira na pozitivne načine. Na taj način pojedinac razvija određene vrste atribucija koje se učvršćuju na osnovi događaja. Ova teorija ima nedostatke jer se pretpostavlja da je nužno postojanje određenih asocijacionističkih mreža koje služe kao dispozicija sreći. Međutim, pitanje je što se događa ako se te mreže na neki način poremete novopristiglim informacijama i na osnovi toga novim asocijacijama (Brajković, 2010; Brajković i Vuletić, 2011).

Teorija homeostaze zasniva se na hipotezi Cumminsa (1998) da se kvaliteta života održava u homeostazi. U svakodnevnom životu subjektivna percepcija kvalitete života prilično je stabilna te je u prosjeku 75% od maksimalne vrijednosti. Do narušavanja ravnoteže subjektivnoga doživljaja dolazi ako dođe do promjena u okolnim uvjetima ili nekoj od psiholoških varijabli pojedinca. No, ljudi imaju tendenciju i u takvim situacijama pronaći ravnotežu i vratiti se u homeostazu. Naime, značajne promjene u životnim uvjetima dovode samo do privremene promjene u razini kvalitete života. Tijekom vremena dolazi do povratka razine kvalitete života, karakterističnu za pojedinca. Pretpostavka je da postoje mehanizmi za održavanje doživljaja subjektivne kvalitete života. Tako homeostatski mehanizam održava kvalitetu života unutar normativnih vrijednosti usprkos varijacijama vanjskih utjecaja. Model također pretpostavlja da je generalno pozitivni pogled na život neophodan za normalno funkcioniranje pojedinca. Značajni događaji i/ili teška stanja mogu privremeno narušiti homeostazu, no u većini slučajeva se, kroz određeno vrijeme, samoprocjene vraćaju na prethodnu razinu. Pokazalo se da većina ljudi procjenjuje osobnu kvalitetu života sa 60 - 80% od maksimuma (Cummins, 1998).

Veenhoven (2006; prema Brajković i Vuletić, 2011) **teorije sreće** dijeli na afektivne, kognitivne, dispozicijske i mješovite. **Afektivne teorije** definiraju sreću kao uravnoteženost pozitivnih i negativnih afekata u nečijem životu, s naglaskom na pozitivne afekte. **Kognitivne teorije** definiraju sreću kao kognitivni proces, odnosno proces evaluacije vlastitoga života u odnosu na neki zadani standard ili u odnosu na drugu osobu. Prema **dispozicijskim teorijama** postoji dispozicija za sreću, odnosno to je pozitivan stav prema životu. **Mješovite teorije** kombiniraju ova tri pristupa.

1.2.4. Odrednice osobne kvalitete života

Kvaliteta života je razlika između želja i očekivanja pojedinca i njegovoga stvarnog iskustva. Prema tome, kvaliteta života pojedinca ovisi o osobnom prethodnom iskustvu, sadašnjem stilu života te nadama i ambicijama za budućnost. Bit je u tome kako pojedinac vidi i doživljava vlastiti život, a ne kako ga drugi procjenjuju. To je pitanje subjektivne procjene i vlastitoga doživljaja pojedinca. Pritom se, naravno, ne zanemaruje utjecaj vanjskih čimbenika. Specifična područja života koje pojedinac smatra važnima bit će pod značajnim utjecajem sociokulturalnoga miljea u kojemu je pojedinac odrastao, odnosno u kojemu živi (Vuletić i Ivanković, 2011).

Na osnovi analize brojnih studija i definicija kvalitete života Cummins je 1997. utvrdio da se u većini istraživanja javlja sedam osnovnih domena (područja):

1. zdravlje
2. emocionalna dobrobit
3. materijalno blagostanje
4. bliski odnosi s drugim ljudima (obitelj, prijatelji, partner, značajne osobe)
5. produktivnost
6. društvena zajednica
7. sigurnost.

Vuletić i Ivanković su (2011) radili istraživanje kvalitete života na našoj populaciji. Mjerena je 61 čestica značajna za kvalitetu života, a ispitanici su, u različitim kombinacijama, trebali izabrati pet njima najvažnijih domena.

Dobiveno je osam globalnih domena:

1. emocionalna dobrobit
2. materijalno blagostanje
3. zdravlje
4. međuljudski odnosi tj. bliski odnosi s obitelji i prijateljima
5. šira zajednica, odnosno društvo
6. produktivnost
7. sigurnost
8. religija ili duhovni život

Ovi rezultati u skladu su s ostalim istraživanjima prema kojima se sedam navedenih globalnih životnih domena javljaju kao odrednice osobne kvalitete života diljem svijeta u većini kultura u kojima su provođena takva istraživanja (Cummins, 2000).

Osma domena, odnosno religija ili duhovni život dobivena u istraživanju Vuletić i Ivanković (2011) najvažnija je najmlađoj grupi ispitanika (18 – 29 godina). Naime, utvrđeno je da je pridavanje važnosti pojedinim domenama različita s obzirom na dob.

Kvalitetu života pokazuju objektivni čimbenici i subjektivna procjena. Njihova povezanost je slaba (Cummins, 1998) iako će se, kod loših socijalnih uvjeta, poboljšanjem objektivnih čimbenika, povećati i subjektivna procjena kvalitete života. To je potvrđeno i u istraživanju

Veenhoven i sur., (1996) provedenom u 10 europskih zemalja koje je obuhvatilo opće zadovoljstvo cjelokupnim životom te zadovoljstvo financijama, stanovanjem i socijalnim kontaktima. Utvrđeno je da se prosječna razina zadovoljstva znatno razlikuje u različitim zemljama. Najviša je u sjeverozapadnoj Europi, srednja u južnoj Europi, a najniža kod istočnoeuropskih naroda. Razlike u prosjeku subjektivnoga zadovoljstva građana odgovaraju objektivnim razlikama u kvaliteti društva. Naime, ovo istraživanje pokazuje da je zadovoljstvo čvrsto povezano s objektivnom kvalitetom života. No, poboljšanjem socijalnih uvjeta ta se povezanost gubi. Ako su zadovoljene osnovne potrebe pojedinca, povećanje materijalnih dobara neće značajno utjecati na subjektivnu kvalitetu života. (Cummins, 1995; prema Vuletić i Ivanković, 2011). Istraživanja pokazuju da što su društva bogatija, na dobrobit pojedinca više utječu socijalni kontakti, emocije i osobno zadovoljstvo, a manje prihod (Vuletić i Ivanković, 2011). Kapteyn i sur. (2009), u svom su istraživanju u državama višega standarda (SAD i Nizozemska) dobili rezultat koji pokazuje da najveći utjecaj na životno zadovoljstvo (od četiri dobivene domene, koje dobro opisuju tu povezanost) ima domena društveni kontakti i obitelj, zatim posao i dnevne aktivnosti, zdravlje, a najmanje prihod. Delhey 2004 nalazi (prema Vuletić i Ivanković, 2011) da je, u zemljama koje su ekonomski jače i u kojima su osnovne potrebe stanovništva zadovoljene, zadovoljstvo obiteljskim životom presudno za osjećaj sreće i zadovoljstva. Naime, Cummins je još 2000. u svom istraživanju potvrdio da odnos između objektivne i subjektivne kvalitete života nije linearan. Poboljšanje životnih uvjeta ne smanjuje nezadovoljstvo, kao što nije moguće stvoriti trajno zadovoljstvo niti na individualnoj, a niti na društvenoj razini. Na individualnoj razini, zadovoljstvo je kratko živući fenomen. Ljudi teže da im je život što bliži idealnom, no, kad mu se približe, postave više zahtjeve i ponovo su nezadovoljni kao i prije. Na društvenoj razini, prosječno zadovoljstvo ide prema neutralnom. Naime, zadovoljstvo i nezadovoljstvo u životu pojedinih građana je uravnoteženo pa prosjek u zemlji ne može biti daleko od nule. Osim toga, zadovoljstvo građana kojima je dobro neutralizira nezadovoljstvo onih kojima je loše. S obzirom na te teorije, zadovoljstvo životom trebalo bi biti približno isto u svim zemljama (Veenhoven 1996b) što je Cummins 2003 (prema Vuletić i Ivanković, 2011). i utvrdio. Prema njemu prosječna razina zadovoljstva životom svjetske populacije, bez obzira na različite okolnosti, varira samo oko 20%.

1.2.5. Međunarodni indeks dobrobiti

Stupanj subjektivne dobrobiti može se znanstveno istraživati i mjeriti, a jedna od popularnijih i općeprihvaćenih mjera je *Međunarodni indeks dobrobiti* (*International Wellbeing Indeks*;

Cummins i sur., 2002.). Sastoji se od dvije komponente: **Indeksa osobne dobrobiti** (*Personal Wellbeing index - PWI*) i **Indeksa nacionalne dobrobiti** (*National Wellbeing Index - NWI*). Indeks osobne dobrobiti obuhvaća: zadovoljstvo životnim standardom, zdravljem, postignućima u životu, odnosima s obitelji i prijateljima, osjećajem fizičke sigurnosti, prihvaćanjem od okoline, budućom sigurnošću i duhovnim životom, dok indeks nacionalne dobrobiti uključuje zadovoljstvo ekonomskom situacijom u zemlji, stanjem okoliša, socijalnim uvjetima, vladom, poslom i nacionalnom sigurnošću.

Prema Kaliterna Lipovčan i sur., (2011) od pojedinačnih odrednica osobne dobrobiti hrvatski građani su najzadovoljniji odnosima s obitelji i prijateljima te prihvaćenošću od okoline u kojoj žive, a najmanje su zadovoljni sigurnošću u budućnosti i svojim životnim standardom. S obzirom na nacionalnu dobrobit, najzadovoljniji su okolišem i nacionalnom sigurnošću, a najmanje zadovoljni vladom i ekonomskom situacijom u Hrvatskoj.

Što se tiče demografskih varijabli dobiveno je da su s osobnom i nacionalnom dobrobiti, najviše povezani prihodi. Ljudi s višim prihodima zadovoljniji su različitim odrednicama subjektivne dobrobiti, što ne čudi jer je standard u Hrvatskoj strašno pao i prema ovim rezultatima Hrvatska spada među zemlje slabih socijalnih uvjeta.

Zadovoljstvo životnim postignućima najvažniji je prediktor zadovoljstva životom, dok je zadovoljstvo vladom glavni prediktor percepcije trenutne situacije u zemlji. (Kaliterna Lipovčan i sur., 2011).

Zadovoljenje egzistencije ili izdizanjem nešto malo iznad toga, ne može zadovoljiti ljudsku prirodu. Naime, ljudi teže ostvariti što bolji i kvalitetniji život. Stoga na individualnoj razini zadovoljstva životom pojedinci koriste svoje kriterije usporedbe. Podložni su različitim obrascima ponašanja, aspiracijama, očekivanjima i vrijednostima. Na nacionalnoj razini razlike u zadovoljstvu životom ovise o kulturalnim vrijednostima i o usklađenosti ponašanja pojedinca s normama i očekivanjima društva u kojem živi. Kulturalne vrijednosti različito ističu značaj pozitivnih i negativnih emocija, zadovoljstva, sreće te sveukupno viđenje života kao dobrog (Marčinko i sur., 2011).

Subjektivna dobrobit, kao pojam nadređen kvaliteti života, može biti shvaćena prema modelu Maslowljeve hijerarhije potreba. Kada su potrebe nižega reda zadovoljene, pojedinac se može usmjeriti na one višega reda. Prema tome, povećanjem zadovoljstva životom podiže se i nivo moralnosti i altruizma u ponašanju pojedinca. Što su ljudi sretniji u svojem životu, to su skloniji pozitivno (i značajno) doprinijeti društvu u kojem žive. Dakle da bi se promovirao društveni

napredak treba unaprijediti kvalitetu života ljudi, odnosno njihovo zadovoljstvo životom (Marčinko i sur., 2011).

1.2.6. Istraživanja sreće

1.2.6.1. Rana istraživanja

Rana istraživanja bila su usmjerena na otkrivanje čimbenika koji dovode do visoke razine sreće. Velik dio istraživanja potaknut je nadom da će se pronaći načini za stvaranje veće sreće za veći broj ljudi (Veenhoven, 1996b). Pokušavala se otkriti i povezanost situacijskih čimbenika s dobrobiti. Međutim, vrlo brzo se pokazalo da ti čimbenici objašnjavaju manje od 20% ukupne varijance dobrobiti. Zbog toga, istraživanja se usmjeruju na: ličnost, procese usporedbe, životne ciljeve te adaptaciju i suočavanje, odnosno na ključne strukture za doživljavanje i procjenu događaja i životnih okolnosti.

Ličnost je jedan od najboljih i najpouzdanijih prediktora subjektivne dobrobiti. Od crta ličnosti najbolje je predviđa ranjivost, depresija i ugodne emocije (Baudin i sur., 2011). Ličnost jednako predviđa životno zadovoljstvo, sreću i pozitivne afekte, dok znatno manje predviđa negativne afekte (DeNeve i Cooper, 1998).

Istraživanja monozigotnih i dizigotnih blizanaca pokazala su da se 40-55 % ukupne varijance dobrobiti može pripisati genima (Lykken i Tellegen, 1996, prema Mišuri, 2011). No, utjecaj gena ne mora biti direktan (Mišura, 2011).

Neki znanstvenici sreću smatraju crtom ličnosti dok drugi tvrde da se razina sreće mijenja tijekom vremena te da na nju utječu slučajne okolnosti (Mišura, 2011). Ipak, svi se slažu da je subjektivnu dobrobit moguće povezati s ekstraverzijom i neuroticizmom. Costa i McCrae (1980) smatraju da ekstraverzija utječe na doživljavanje pozitivnoga, a neuroticizam negativnoga afekta. Baudin i sur. (2011) su utvrdili da neuroticizam i ekstraverzija uz zadovoljstvo životom dobro predviđaju i zadovoljstvo sportom. Prema DeNeve i Cooperu, (1998) neuroticizam je najjači prediktor životnoga zadovoljstva, sreće i negativnoga utjecaja dok pozitivan utjecaj jednako dobro predviđaju i ekstraverzija i ugodnost. Lučev i Tadinac (2010) dobili su statistički značajnu povezanost svih pet dimenzija ličnosti modela *Velikih pet* (neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost iskustvu, ugodnost, savjesnost) s općenitim zadovoljstvom životom.

U **procesu usporedbe** pojedinci se uspoređuju s višestrukim standardima kao što su druge osobe, prošla iskustva, ambicije i idealne razine zadovoljstva te potrebe i ciljevi (Mišura, 2011). Procjena zadovoljstva temelji se na razlici između trenutnoga stanja i utvrđenih standarda pa se ove teorije nazivaju *teorije razlika*.

Posvećenost **životnim ciljevima** pruža ljudima osjećaj kompetentnosti te daje smisao i strukturu svakodnevnome životu. Razina dobrobiti će porasti samo ako pojedinci imaju mogućnost težiti ciljevima koje su sami izabrali u skladu sa svojim unutarnjim vrijednostima, a da pritom imaju realna očekivanja. Čini se da su važnost koju pojedinac pridaje pojedinim ciljevima i količina truda koju u njih uloži povezani s pozitivnim afektom. Iako su ciljevi najčešće izvor zadovoljstva oni mogu biti i uzročnici stresa. Naime, ako postoje sumnje u naše sposobnosti za ostvarenje cilja može nastati preveliki pritisak koji dovodi do stresa (Mišura, 2011).

Adaptacija je automatski pasivni biološki proces dok je **suočavanje** aktivan proces nošenja s problemima. Adaptacija je ključni pojam za model dinamičke ravnoteže, a taj proces naziva se *afektivna adaptacija* (Brickman i Campbell, 1987 prema Mišuri, 2011) ili *homeostatski model* (Cummins, 2003, prema Mišuri 2011). Zahvaljujući tom procesu subjektivna dobrobit kod ljudi je stabilna u vremenu unatoč okolnim utjecajima. Naime, nakon narušavanja dinamičke ravnoteže, mehanizmi adaptacije djeluju tako da se razina dobrobiti vrati na početnu razinu. Cilj kognitivne homeostaze zasigurno je održavanje pozitivne slike o sebi i svome životu (Cummins, 2000). Međutim, brzina i veličina adaptacije nije uvijek jednaka.

Prema Cumminsu (2002) normativni raspon subjektivnoga doživljaja kvalitete života, odnosno subjektivne dobrobiti iznosi 70-80 % od maksimuma. No, kada objektivne okolnosti postanu prezahtjevne za pojedinca i njegov kapacitet adaptacije preslab, subjektivna se dobrobit spušta ispod navedenih vrijednosti (Mišura, 2011).

Na osnovi velikoga broja istraživanja utvrđeno je da životno zadovoljstvo ili sreću određuju dob, zdravlje, obrazovanje, radni status, dohodak i sl. U većini istraživanja nisu utvrđene spolne razlike, dok je u nekima utvrđena negativna povezanost između dobi i kvalitete života (Lučev i Tadinac 2008). Što se tiče bračnoga statusa, istraživanja pokazuju da u pravilu osobe u braku ili izvanbračnoj zajednici imaju veću osobnu kvalitetu života od samaca. Isto tako, obrazovaniji su zadovoljniji svojim životom od onih slabijega obrazovanja (Lučev i Tadinac, 2010). Demografske varijable (dob, spol, zdravlje, obrazovanje i dr.) prema Lučev i Tadinac (2010) ne objašnjavaju veliki udio ukupne varijance subjektivne dobrobiti. Uzete pojedinačno, objašnjavaju 1–2% od ukupne varijance, a zajedno najviše 15%. Mali doprinos ukupnoj

varijanci imaju i situacijski čimbenici. Zajedno s demografskim objašnjavaju manje od 20% ukupne varijance dobrobiti.

Istraživanja subjektivne dobrobiti iz 2010. (*The Social Report, 2010*) pokazuju da su najvažnije odrednice životnoga zadovoljstva dobro zdravlje, siguran posao, sigurnost dohotka te pozitivni obiteljski i društveni odnosi. Životno zadovoljstvo u ukupnom poretku kotira visoko. Nešto je niže kod ljudi u kasnim srednjim godinama, dok je značajno niže kod nezaposlenih i onih iz porodice s jedinim roditeljem. Nalazi longitudinalnih studija ukazuju da gubitci (radno mjesto, dohodak, zdravlje, partner) imaju veći utjecaj na zadovoljstvo životom nego dobitci. Iako ljudi imaju tendenciju oporavka od nedaća, neki gubitci imaju dugoročne posljedice.

1.2.6.2. Suvremena istraživanja

Suvremena istraživanja bave se otkrivanjem posljedica visoke razine dobrobiti kod pojedinca. Visoka razina subjektivne dobrobiti može biti razlog uspješnosti ljudi u različitim domenama života (Mišura, 2011). Naime, sretni pojedinci su bezbrižni, imaju dovoljno resursa za razvijanje vlastitih vještina, odnosno odmaranje i spremanje energije za buduće izazove. Posljedica toga je njihova uspješnost. Nalazi Rijavec i sur. (2011) sugeriraju da dobrobiti mogu pridonositi i intrinzični i ekstrinzični ciljevi. Prema Leeju i Careu (2013) temeljni koncept pozitivnoga funkcioniranja je eudaimonička dobrobit.

Situacijski i genetski faktori ukupno čine oko 60% varijance subjektivne dobrobiti, a preostalih 40% odnosi se na *namjerne aktivnosti* što znači da se na njih može značajno utjecati. Stoga *izražavanje zahvalnosti, predočavanje najboljeg mogućeg sebe, činjenje dobrih djela, ponovno proživljavanje sretnih trenutaka* može povećati subjektivnu dobrobit.

Wood i sur. (2008) utvrdili su da je zahvalnost najjače povezana s aspektima koji predstavljaju dobrobit i društveno funkcioniranje. Zahvalnost objašnjava dodatnih 9% varijance subjektivne dobrobiti, a još dodatnih 8% varijance je objašnjeno aspektima.

Uspoređivana je subjektivna dobrobit, životni ciljevi i samokontrola ljudi s različitim profilima orijentacije prema sreći (Anić i Tončić, 2013). Dobiveno je da su ljudi koji žive pun život (visoka i hedonistička i eudaimonistička orijentacija) najsretniji, vrednuju intrinzične ciljeve i imaju visoku samokontrolu. Suprotno tome, ljudi koji žive prazan život (obje orijentacije niske) imaju najnižu dobrobit, manje od drugih vrednuju ekstrinzične i intrinzične životne ciljeve i

samokontrola im je niska. Rijavec i sur. su, dvije godine ranije (2011), utvrdili da ispitanici s visokim rezultatom i na intrinzičnim i na ekstrinzičnim ciljevima imaju i najviše rezultate na mjerama dobrobiti. Zatim slijede oni s visokim intrinzičnim i niskim ekstrinzičnim ciljevima. Te dvije grupe, u usporedbi s onima koje imaju niske intrinzične ciljeve, imaju i više rezultate na svim temeljnim psihološkim potrebama.

Sve se više istražuju oba, aspekta mentalnoga zdravlja (pozitivan i negativan), stoga se i postavljaju pitanja utječe li dobrobiti, odnosno njen nedostatak na biološki status organizma i obrnuto, utječe li biološki status organizma na dobrobit (loše raspoloženje, zdravlje, prosperitet); jesu li oni međusobno povezani; jesu li psihološka dobrobit i nedostatak dobrobiti na suprotnim krajevima bipolarnog kontinuuma ili su to zasebne, neovisne dimenzije mentalnog zdravlja tj. može li se postaviti ogledalna (mirror) hipoteza ili će se postaviti hipoteza različitosti (distinct). Utvrđeno je da dobrobit, za razliku od nedobrobiti, značajno korelira s biomarkerima i, s obzirom na rezultate 7 biomarkera, podržana je hipoteza različitosti. Međutim, ti su učinci bili vidljivi samo za podskupinu pokazatelja eudaimonijske dobrobiti. Korelacije dobrobiti i nedobrobiti s biomarkerima su puno vidljivije kod žena (Ryff i sur., 2006).

Radeno je i istraživanje usmjereno na koncept usklađenosti sa samim sobom, tj. na ostvarivanje ciljeva koji se uklapaju s osobnim temeljnim interesima i vrijednostima, a ne zato što drugi smatraju da ih treba ostvariti. Dokazano je da je kod pojedinaca, koji su u skladu sami sa sobom, veća subjektivna dobrobit. Istraživanje je rađeno unutar četiri različitih kulture (Sjedinjene Države, Kina, Tajvan i Južna Koreja) jer se postavilo pitanje: *Vrijedi li to i za nezapadne kulture u kojima se naglašava ljudska dužnost u skladu s društvenim očekivanjima i grupom usmjerenih normi?* Dobivene su jednake razine usklađenosti sa samim sobom na svim uzorcima osim u tajvanskom koji pokazuje nešto nižu razinu. No, usklađenost sa samim sobom doprinosi povećanju subjektivne dobrobiti, a time i njenu predvidljivost, unutar svake kulture. Može se reći da *posjedovanje svojih postupaka*, odnosno usklađenost ciljeva sa samoodređenjem može biti važno za većinu, ako ne i za svakoga pojedinca (Sheldon i sur., 2004).

Postavljeno je i pitanje može li samopromatranje (self-monitoring) i ličnost predvidjeti subjektivnu dobrobit nakon utvrđivanja optimizma i socijalne podrške na Aljasci. Zapadna Virginia je korištena kao kontrolna skupina. Utvrđeno je da su optimizam i socijalna podrška pridonijeli subjektivnoj dobrobiti u oba područja, dok samopromatranje i spremnost javnog branjenja vlastitih uvjerenja može predvidjeti subjektivnu dobrobit na Aljasci, ali ne i u

Zapadnoj Virginiji. To bi moglo ukazivati da su određene varijable ličnosti važnije u određenim područjima za predviđanje dobrobiti (Kim i Bardi, 2012).

Seligman predlaže tri načina s kojima bi ljudi mogli doći do sreće: ugodan život, dobar život i smislen život (Mišura, 2011).

Ugodan život je život pun užitaka, podrazumijeva njegovanje ugodnih emocija prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Suočavanje s prošlošću trebalo bi se zasnivati na opraštanju i pomirenju, zahvalnosti te prisjećanju sretnih trenutaka. U sadašnjosti bi trebalo težiti tjelesnim užicima, ali i užicima koji proizlaze iz pozitivnih odnosa sa drugima. Na budućnost bi se trebalo gledati optimistično i s puno nade.

Dobar život je život kod kojeg užitak proizlazi iz svakodnevnog korištenja vlastitih sposobnosti i vještina. Javlja se kod pojedinaca koji se uključuju u aktivnosti koje im pružaju izazov te priliku da koriste svoje visoko razvijene vještine.

Smislen život se odnosi na korištenje vlastitih sposobnosti i vještina u službi nečega mnogo većeg od nas samih (religija, volontiranje u zajednici, zaštita okoliša i sl.).

1.2.6.3. Istraživanja o zadovoljstvu životom na sportašima iz domaće populacije

Istraživanja o zadovoljstvu životom vrhunskih sportaša su rijetka. Kod nas se zadovoljstvom života bivših sportaša različite uspješnosti bavio Sindik (2012). Dobio je tri latentne dimenzije zadovoljstva životom: *poslovni i društveni život*, *fitness* i *životno postignuće* te četiri latentne dimenzije općega životnog iskustva: *zadovoljstvo i optimizam*, *negativne emocije i stres*, *kvaliteta života* i *dnevni umor*. Sindik je s Missoni (2012) ispitivao postoji li razlika u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu među trenerima različitih sportova. Dobiven je mali broj statistički značajnih razlika u odnosu na sociodemografske varijable, varijable vezane uz prethodnu sportsku karijeru te varijable vezane uz sam trenerski posao. Najveći broj statistički značajnih razlika dobiven je u području spolne razlike. Sportašice imaju veće prosječne vrijednosti na varijabli *Poslovni i društveni život* dok sportaši imaju veće prosječne vrijednosti na varijablama *Fitness* i *Životno postignuće*. Statistički značajne razlike dobivene u dimenziji *Životno postignuće* dobivene su i s obzirom na bračni status (više rezultate imaju neudane/neoženjeni); u dimenziji *fitnessa* više vrijednosti imaju treneri koji su to postali po završetku sportske karijere, u dimenziji *Zadovoljstvo i optimizam* više vrijednosti imaju treneri

koji su prethodno osvojili medalje na državnom prvenstvu. Treneri koji su se prestali baviti sportom zbog kritičnih događaja imaju veći prosjek rezultata u dimenziji *Negativnih emocija i stresa*. Sindik i Rendulić (2012) uspoređivali su judo trenera s ostalim trenerima. U njihovom radu je dobiveno da su judo treneri uspješniji i kao sportaši i životno. Obrazovaniji su, s više osvojenih medalja na nacionalnim prvenstvima, s više članstva u kadetskoj i juniorskoj reprezentaciji, stariji su, imaju više radnoga iskustva i kao treneri i općenito, duže su bili aktivni u vrhunskom sportu i kasnije su završili svoju profesionalnu karijeru u odnosu na trenere drugih sportova. U *zadovoljstvu životom i općim životnim iskustvom* judo treneri imaju veći životni uspjeh, niži dnevni umor, ali i višu razinu neugodnih emocija i stresa.

2. PROBLEM, CILJEVI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

2.1. Problem istraživanja

Život vrhunskih sportaša je specifičan u odnosu na život običnih ljudi. U njegovu fokusu su natjecanja i treninzi, što za sobom povlači niz stresnih situacija (Jones i Hardy, 1990; Fletcher, 2003). Svaki sportaš želi biti najbolji ili dati ono najbolje od sebe. Da bi se to postiglo potrebno je razviti sve sposobnosti, znanja, vještine, kao i naglasiti pozitivne karakteristike (disciplina, radne navike, upornost, kompetitivnost, odgovornost). Uz to, neophodno je uložiti vrijeme, talent te natprosječne tjelesne i mentalne napore tijekom dugotrajnoga trenažnog procesa (Andrijašević, 2010). Život sportaša usmjeren je na sve što dovodi do pobjede, odnosno vrhunskih rezultata. Takav život podrazumijeva izrazito disciplinirano ponašanje i odnos prema utvrđenome režimu. O mnogim sportašima često brine cijeli tim stručnjaka različitih područja. Krajnji cilj svakoga sportaša je doći na postolje i tome je gotovo sve podređeno. Kada je *Sports Illustrated* intervjuirao skupinu vrhunskih olimpijskih sportaša, jedno od pitanja bilo je: *Ako biste dobili sredstvo koje pojačava izvedbe, s kojim možete pobijediti bez da vas uhvate, biste li ga uzeli?* Pozitivno je odgovorilo 98% sportaša. Sljedeće pitanje bilo je: *Ako biste dobili sredstvo koje povećava izvedbe i ne biste bili uhvaćeni te osvojite sva natjecanja tijekom 5 godina, a zatim umrete, biste li ga uzeli?* Zabrinjavajuće je što je više od 50% ispitanika pozitivno odgovorilo (Bamberger M. & Yaeger D. prema Baron i sur., 2007).

U ovome uzorku svi ispitanici su bili na postolju pa nema dvojbe o njihovoj uspješnosti. No pitanje je može li to biti dovoljno za zadovoljstvo vlastitim životom. Naime, za subjektivno zadovoljstvo važno je ispuniti brojne uvjete počevši od zadovoljenih bioloških potreba (Mičević-Turk, 2006), dobrih odnosa s članovima obitelji i prijateljima (Kaliterna-Lipovčan i Prizmić-Larsen, 2006; Brajša-Žganec i Kaliterna-Lipovčan, 2006) pa sve do subjektivnoga osjećaja sreće i psihičkoga blagostanja (Berger i Motl, 2001). Stoga se ovim radom željelo uvidjeti jesu li vrhunski sportaši općenito zadovoljni svojim životom.

Izlaz iz sporta najteža je sportska tranzicija. Nakon što su sportašima natjecanja i treninzi godinama bili središte življenja, odjednom ostaju bez svojega temeljnoga životnog područja. Bili su na vrhu, idoli nacije, naučili su da su najbolji, a sada kreću iz početka ili odlaze u anonimnost i prosječnost. Život im se potpuno mijenja. Tijekom pedesetak godina, koliko se stručnjaci već bave tranzicijama, najviše istraživanja iz toga područja vezano je za prekid sportske karijere (Alfermann i sur., 2004; Cević-Erpić i sur., 2004; Cević-Erpić i Wylleman, 2005; Grove i sur., 1998; Hemmatinezhad i sur., 2013; Lally, 2007; Lavallee, 2000; 2005;

Lavallee i sur., 1997; Lavallee i Robinson, 2007; Leung i Carre, 2013; Marthinus, 2007; Ogilvie i Taylor, 2011; Park i sur., 2012; Smith i McManus, 2008; Stambulova i sur., 2007, 2009; Stephan i sur., 2007; Stier, 2007; Torregrosa i sur., 2004; Webb i sur., 1998; Wylleman i sur., 1999; 2004; i još mnogi drugi). Tu se istražilo gotovo sve što bi moglo doprinijeti da se sportaši što lakše i u što kraćem periodu priviknu na novi, drugačiji život. Zbog teškoga izlaza te nastojanja mnogih sportaša da u vrhunskome sportu ostanu što je dulje moguće, pretpostavilo se da su aktivni sportaši zadovoljniji od sportaša koji razmišljaju o kraju karijere i od sportaša koji se više ne natječu.

Pretpostavilo se da su sportaši ekipnih sportova zadovoljniji od sportaša individualnih sportova zbog različitosti u crtama ličnosti te u odnosu na ciljnu orijentaciju. Pojedina istraživanja pokazuju da su sportaši ekipnih sportova znatno ljubazniji, suosjećajniji, kooperativniji, topliji i obzirniji te imaju znatno izražajnu sociotropiju (Nia i Besharat, 2010), kao što imaju i značajno razvijenije socijalne vještine (Soflu i sur. 2011). Protić i Maršić, (2014) utvrdili su da su sportaši ekipnih sportova orijentirani na zadatak i vještinu, dok su sportaši individualnih sportova orijentirani na izvedbu i rezultat. Za sportaša orijentiranog prema zadatku najvažniji je napredak u razvoju vještine koji se procjenjuje isključivo u odnosu na prošla stanja i postignuća. Suprotno, sportaš, čija je dominantna ciljna orijentacija izvedba i rezultat, svoje postignuće procjenjuje na osnovi toga je li u izvedbi bolji od ostalih, a uspjeh smatra posljedicom svojih superiornih sposobnosti (Barić i Tušak, 2002).

Učinak spola na zadovoljstvo poslom ide u korist muškaraca (Aydin i sur., 2012; Singhapakdi i sur., 2013). Što se tiče poštivanja ravnopravnosti u sportu, iako je trenericama dopušteno da uspiju u ženskome sportu, postoje i dalje nejednakosti u odnosu na muške kolege (Dahlberg, 2010). Uspješnost sportašica je to veća što su im crte ličnosti sličnije crtama ličnosti muškaraca (Bjelić, 1993). Znači sportašice imaju istu potrebu za afirmacijom kao i sportaši, ali po izlasku iz sporta imaju daleko manje šanse za visoke položaje. Stoga se i pretpostavilo da su sportaši zadovoljniji od sportašica.

Gore navedena saznanja dovela su do **cilja** istraživanja, odnosno utvrđivanja postoji li razlika u zadovoljstvu životom među sportašima s obzirom na sportski status, vrstu sporta te spol.

2.2. Hipoteze

Na osnovu glavnoga cilja, postavljene su sljedeće hipoteze.

H1: Aktivni sportaši su zadovoljniji svojim životom i u odnosu na sportaše koji razmišljaju o kraju sportske karijere i od sportaša koji su se prestali natjecati.

H2: Sportaši ekipnih sportova su zadovoljniji svojim životom nego sportaši individualnih sportova.

H3: Sportaši su zadovoljniji svojim životom od sportašica.

3. METODE ISTRAŽIVANJA

3.1. Uzorak

Ispitivanje je provedeno na uzorku iz populacije sportašica i sportaša, osvajača seniorskih medalja za Republiku Hrvatsku, na najvećim natjecanjima: Olimpijske igre (OI), svjetska i europska prvenstva (SP, EP), svjetski i europski kupovi (SK, EK) te Mediteranske igre (MI). Radi se o periodu od 6 olimpijskih ciklusa; od osamostaljenja Hrvatske 1992. godine (Olimpijske igre u Barceloni) do 2012. godine (Olimpijske igre u Londonu). Stoga su u uzorak mogli ući svi sportaši koji su u tome periodu osvojili medalje.

Prema podacima iz *Hrvatskih sportskih almanaha* Olimpijskoga odbora (1992. - 2012.), u navedenome vremenskom periodu, odličja su osvojena u 26 olimpijskih sportova, 25 neolimpijskih sportova i 2 pridružena ili privremena sporta.

Olimpijski sportovi su sportovi čije je međunarodne federacije priznao Međunarodni olimpijski komitet (MOK), odnosno u čijim se sportovima barem neke sportske grane ili discipline nalaze u programu Olimpijskih igara. **Neolimpijski sportovi** nisu u programu olimpijskih igara, ali su priznati od *SportAccorda*, odnosno krovne organizacije svih međunarodnih sportskih saveza, neovisno o tome je li riječ o olimpijskim ili neolimpijskim sportovima. **Pridruženi ili privremeni sportovi** su pod nadležnošću Nacionalnih sportskih saveza (NSS) tek započeli djelovanje, nemaju razvijen sustav sportskoga natjecanja te nisu priznati ni od Međunarodnog olimpijskog komiteta ni od *SportaAccorda*.

Olimpijski sportovi u kojima su osvojene medalje za Republiku Hrvatsku (RH) su: *atletika, badminton, biatlon, boks, daljinsko plivanje, dizanje utega, gimnastika, hrvanje, jedrenje, judo, kajakaštvo, konjički sport, košarka, mačevanje, nogomet, odbojka, rukomet, plivanje, skijanje, stolni tenis, streljaštvo, streljaštvo, taekwondo, tenis, vaterpolo, veslanje.*

Neolimpijski sportovi u kojima su osvojene medalje za RH su: *auto i carting, biljar, boćanje, bodybuilding, bridž, jet-ski, karate, kick-boxing, kuglanje, motociklizam, orijentacijsko hodanje, ples, rock'n roll, ronjenje, samostrel, snowboard, savate, sportski ribolov na moru, sportski ribolov, squash, šah, tajlandski boks, wushu, zrakoplovstvo (padobranstvo) te 69**-* 2pridruženi sportovi: *nanbudo, pikado.*

Osvajači medalja, koji pripadaju navedenoj populaciji, navedeni su u izdanjima (21 primjerak) *Hrvatskoga sportskog almanaha* Olimpijskoga odbora.

Medalje je u tome periodu osvojilo 1016 sportašica i sportaša. Mnogi među njima bili su nedostupni. Nažalost, neki od njih su i preminuli. Najpoznatiji među njima su Dražen Petrović, Iztok Puc i Ivo Ivaniš. Nedostupni su bili i sportaši s dvostrukim državljanstvom koji su osvajali medalje za Hrvatsku no, vrativši se u svoje matične zemlje, nisu ostavili kontakte (Aleksej Demjanov, Tatsiana Lahvinovich, Valentina Golubenko); sportaši koji su, odlaskom iz sporta ili preseljenjem u drugu državu, prekinuli sve veze sa Savezom i svojim bivšim suigračima ili kolegama (Arijan Komazec, Jakov Fak, Petra Banović) te sportaši koji su u međuvremenu promijenili brojeve telefona, a o tome nisu obavijestili saveze (Ratko Tomljanović, Sanja Jovanović, Miloš Milošević).

Sakupljeni uzorak je prigodni, odnosno izmjereni su sportaši do kojih se moglo doći i koji su željeli sudjelovati u ispitivanju. Obuhvaćeni su sportaši iz 22 olimpijska sporta: *atletika, boks, daljinsko plivanje, gimnastika, hrvanje, jedrenje, judo, kajakaštvo, konjički sport, košarka, nogomet, odbojka, plivanje, rukomet, skijanje, stolni tenis, streličarstvo, streljaštvo, taekwondo, tenis, vaterpolo, veslanje*; 15 neolimpijskih sportova: *boćanje, bodybuilding, karate, kick-boxing, kuglanje, orijentacijsko hodanje, padobranstvo, rock`n roll, ronjenje, samostrel, savate, sportski ribolov na moru, sportski ribolov, šah, tajlandski boks* i 2 pridružena sporta: *nanbudo, pikado*.

3.1.1. Postupci prikupljanja i mjerenja uzorka

Prikupljanje podataka počelo je u listopadu 2014. godine, a završilo u kolovozu 2017. godine. Do adresa i brojeva telefona vrhunskih sportašica i sportaša došlo se preko hrvatskih sportskih saveza, Hrvatskog olimpijskog odbora te privatnim kontaktima. Prvi korak u prikupljanju podataka bio je slanje molbe svim sportskim savezima putem elektroničke pošte. Savezi su upitani za adrese i/ili brojeve telefona njihovih sportašica i sportaša iz popisa priloženoga u privitku. Poslano je i objašnjenje zbog čega se traže navedeni podaci. Iz maloga broja saveza je odgovoreno i poslani su kontakti sportaša. Iz nekih saveza je odgovoreno da ne mogu dati kontakte sportaša, nego će im sami proslijediti upitnik. No, iz većine sveza nije stigao nikakav odgovor. To je i razumljivo. Osim što su zatraženi podaci o javnim osobama, nametnulo se pitanje odgovornosti i zlouporabe podataka. Pri sljedećem koraku zatražena je pomoć Hrvatskoga olimpijskog odbora. Nakon preporuke iz HOO-a, mnogi su savezi bili susretljiviji. Zadnji korak, zbog ciljanoga sakupljanja podataka, bio je odlazak u saveze čiji su sportaši bili neophodni za potrebe balansiranja uzorka..

Niti jedan savez nije imao podatke svih traženih sportaša, a i mnogi dobiveni telefonski brojevi više nisu bili aktivni. Treba istaknuti da su neki sportaši, s kojima se razgovaralo, sami ponudili pomoć i omogućili kontakt sa svojim suigračima ili sunatjecateljima.

Telefonom te poštom u tiskanom ili elektroničkom obliku kontaktirano je 638 sportaša. Na upit i molbu većina sportaša pokazala je spremnost za sudjelovanje u istraživanju, no kada je to trebalo i konkretizirati, bilo je puno teže. Mnoge sportaše trebalo je nekoliko puta podsjetiti, kod mnogih je sve ostalo na *budem, budem*, a samo šestero sportaša je direktno reklo da ne žele sudjelovati u istraživanju. Nekima je upitnik bio previše intiman, a neki nisu imali vremena za njegovo ispunjavanje.

Mjerenje je provedeno putem upitnika koji se dostavljao poštom, elektroničkom poštom ili neposrednim kontaktom, prema izboru sportaša. Upitnik se mogao ispuniti u tiskanom obliku, putem elektroničke pošte (*mail*) ili poveznice (*linka*) statističke ankete na internetskom poslužitelju *LimeSurve*.

Sakupljeno je 304 upitnika. U obradu podataka nisu mogla ući tri upitnika jer su bili polovično ispunjeni. Na kraju, uzorak je obuhvatio 301 sportašicu i sportaša.

Težilo se balansirano uzorku. S obzirom na spol (154 sportašice 51,16% i 147 sportaša 48,84%) i vrstu sporta (individualnih 153, 50,83%; ekipni 148, 49,17%), može se reći da se to postiglo, dok kod sportskoga statusa prevladavaju bivši sportaši (171, 56,81%) u odnosu na aktivne (130, 43,19%). Posebno je velika razlika kod sportašica. Bivših sportašica je gotovo dva puta više od aktivnih (62,99% : 37,01%). Razlog tomu je činjenica da su sportašice ekipnih sportova devedesetih godina bile znatno uspješnije nego danas.

Samo sakupljanje podataka trajalo je tri godine.

3.1.2. Struktura uzorka

U tablicama 1-13 prikazana je struktura uzorka s obzirom na sport i spol, završeni stupanj obrazovanja, bračni status, broj djece, status u natjecateljskom sportu, zaposlenost, izvor prihoda, status u sportu, ekonomsku situaciju sportaša.

Tablica 1. **Struktura uzorka s obzirom na sport i spol**

SPORTOVI	Ukupna populacija sportaša	Kontaktirani sportaši	Odazvani sportaši
1. Akrobatski rock'n'roll	5 (3+2)	5	2 Ž
2. Atletika	17 (7+10)	10 (5+5)	7 (4+3)
3. Automobilizam i carting	2+2	0	0
4. Badminton	2 (1+1)	2	0
5. Biatlon	1 M	1	0
6. Biljar	4 M	0	0
7. Boćanje	27 (6+21)	14 (4+10)	7(2+5)
8. Bodybuilding	8 (3+5)	5 (2+3)	1
9. Boks	1 M	1	1
10. Bridž	4 (2+2)	0	0
11. Daljinsko plivanje	3 Ž	2	2
12. Dizanje utega	1 M	0	0
13. Gimny2 tika	7 (2+5)	6 (2+4)	4 (2+2)
14. Hrvanje	7 M	6	3
15. Jedrenje	31 (4+27)	11 (4+7)	6 (1+5)
16. Jet-ski	1 M	1	0
17. Judo	18 (12+6)	8 Ž	3
18. Kajakaštvo	29 M	19	15
19. Karate	41 (21+20)	2 Ž	2 Ž
20. Kickboxing	148 (52+96)	16 (13+3)	14 (11+3)
21. Mačevanje	1 M	1	0
22. Košarka	66 (35+31)	51 (31+20)	38 (28+10)
23. Konjički sport	3 M	2	1
24. Kuglanje	31 (18+13)	13 Ž	7 Ž
25. motociklizam	3 M	2	0
26. Nanbudo	12 (2+10)	11 (2+9)	6 (1+5)
27. Nogomet	22 M	1	1
28. Odbojka	48 (36+12)	36 (28+8)	22 (18+4)
29. Orijentacijsko kretanje	5 (1+4)	4 (1+3)	3 (1+2)
30. Pikado	5 (2+3)	1 Ž	1 Ž
31. Ples	2 (1+1)	1 M	0
32. Plivanje	22 (6+16)	7 (2+5)	4 (2+2)
33. Ronjenje	7 (3+4)	6 (3+3)	2 Ž
34. Rukomet	118 (43+75)	86 (30+56)	63 (28+35)
35. Samostrel	19 (10+9)	17 (10+7)	12 (8+4)
36. Savate	28 (10+18)	23 (10+13)	11 (7+4)
37. Skijanje	5 (3+2)	5	2 (1+1)
38. Snowboard	2 Ž	0	0
39. Sportski ribolov na moru	54 (16+38)	23 (9+14)	10 (4+6)
40. Sportski ribolov	16 (1+15)	14 M	1
41. Squy2 h	1 M	1	0
42. Stolni tenis	13 (8+5)	3Ž	1 Ž
43. Streličarstvo	9 (3+6)	3Ž	2 Ž
44. Streljaštvo	13 (8+5)	13	9 (6+3)
45. Šah	5 (1+4)	3M	1 Ž
46. Taekwondo	26 (16+10)	13 (9+4)	9 (7+2)
47. Tajlandski boks	11 (1+10)	5 (1+4)	1 Ž
48. Tenis	9 (5+4)	2 Ž	1 Ž
49. Vaterpolo	38 M	32	22
50. Veslanje	64 (4+60)	29 (4+25)	6 (1+5)
51. Wushu	2 M	0	0
52. Zrakoplovstvo	8 (3+5)	6 (3+3)	2 (1+1)

Legenda: ukupan broj (br.sportašica+br.sportaša); M=sportaši; Ž=sportašice

Tablica 1 prikazuje sve sportove u kojima su sportaši za Hrvatsku osvojili medalje na najvećim natjecanjima u periodu od 1992. do 2012., koliko ima sportaša po sportovima, koliko ih je kontaktirano i koliko ih se odazvalo. (Broj ispred zagrada predstavlja ukupan broj, a u zagradi: prvi broj se odnosi na sportašice, a drugi na sportaše. Kada je upisan samo jedan broj bez zagrada uz njega je slovo Ž koja predstavlja sportašice ili slovo M sportaše)

Raspon u dobi sportaša u trenutku mjerenja, odnosno ispunjavanja upitnika je 59 godina (tablica 1 u prilogu). Najmlađi sportaš (kajakaštvo) u trenutku ispunjavanja upitnika imao je 22 godine, a najstarija sportašica Štefica Krištof (kuglanje) 81. Prosječna dob sportaša u vrijeme ispunjavanja upitnika je 38 godina (38,67) s odstupanjem od ± 8 i pol godina (8,604). Neki sportaši unutar uzorka, osvojili su zadnje medalje prije više od 25 godina.

Dob vrhunskih sportaša kada su završili sa svojom sportskom karijerom kreće se od 21. do 71. godine, odnosno dobiveni raspon je 50 godina (tablica 2 u prilogu). Do 30. godine umirovljena je trećina sportaša (34,5%), a do 40. većina (91,82%). Do 45. godine umirovljeno je gotovo 98% sportaša, što znači da na 45+ otpada nešto više od 2%. U ovom uzorku su i dva sportaša koji su prekinuli natjecateljsku karijeru s preko 50 godina (sportski ribolov na moru) i naravno, legendarna Štefica Krištof koja je umirovljena sa 71-om godinom. Zadnju veliku medalju, brončanu, osvojila je 1992. na svjetskom prvenstvu, i to s 56 godina. S 21-om godinom umirovljeno je dvoje sportaša (kickboxing, kajakaštvo), a prosječna dob umirovljenja je 33,43 godine sa standardnom devijacijom od $\pm 6,367$ godina.

Izračunalo se i koliko je godina prošlo od prekida sportske karijere bivših sportaša do trenutka ispunjavanja upitnika (tablica 3 u prilogu). Raspon je 20 godina. Troje sportaša završilo je sa svojom sportskom karijerom baš u godini mjerenja. Najranija godina prekida sportske karijere ovoga uzorka je 1995., ali je ta rukometašica ispunila upitnik 2015. godine. Isto tako, jedan veslač ispitan je 2016. godine, a 1996. prekinuo je svoju sportsku karijeru. Jedna odbojkašica, jedan košarkaš i jedan kajakaš umirovljeni su 1997. godine, a jedini predstavnik boksa 1998. godine. Svi ostali sportaši umirovljeni su od 2000. godine nadalje. Prosječan period od umirovljenja je 8,67 godina, uz standardnu devijaciju od 4,934 godina.

Tablica 2. **Struktura uzorka s obzirom na završeni stupanj obrazovanja**

Završeni stupanj obrazovanja	f	cf	%f	c%
Osnovna škola	1	1	0,33	0,33
Srednja trogodišnja	15	16	4,98	5,32
Srednja četverogodišnja	103	119	34,22	39,53
Viša (dvogodišnja ili trogodišnja)	55	174	18,27	57,81
Visoka škola - fakultet	111	185	36,88	94,68
Znanstveni magisterij	14	299	4,65	99,34
Doktorat	2	301	0,66	100,00

Legenda: f=frekvencija, cf=kumulativne frekvencije, %=postoci, c%=kumulativni postoci.

Tablica 2 prikazuje stupanj obrazovanja naših vrhunskih sportaša. Može se uočiti da naši sportaši nisu zapostavili obrazovanje. Svi, izuzev jedne sportašice, imaju barem srednju školu. Fakultet ima više od trećine ovoga uzorka (36,88%), a sa znanstvenim magisterijem i doktoratom ih je *više od 5%*. Znači, visoko obrazovanih sportaša je preko 42%. Razina obrazovanja hrvatske populacije je daleko niža. Čak 1,7% stanovništva je nepismeno, oko 30% stanovništva je završilo osnovnu školu ili manje, dok je visoko obrazovanih 16,4%, od čega je 10,5% fakultetski obrazovano (Državni zavod za statistiku, 2011).

Tablica 3. **Struktura uzorka s obzirom na bračni status**

Bračni status	f	cf	%f	c%
Zajednica s partnerom	200	200	66,45	66,45
Neoženjen/neudana	86	286	28,57	95,02
Rastavljen/a	14	300	4,65	99,67
Udovac/ica	1	301	0,33	100,00

Legenda: f=frekvencija, cf=kumulativne frekvencije, %=postoci, c%=kumulativni postoci.

Tablica 3 prikazuje strukturu uzorka s obzirom na bračni status. Gotovo dvije trećine sportaša, precizno 66,45% (200), živi u zajednici s partnerom, uglavnom bračnoj. Neudanih i neoženjenih sportaša ima 28,57% (86). Rastavljenih je manje od 5%, a udovica je samo jedna.

Tablica 4. **Struktura uzorka s obzirom na broj djece**

Broj djece	f	cf	%f	c%
0	124	124	41,20	41,20
1	66	190	21,93	63,13
2	84	274	27,91	91,04
3	24	298	7,97	99,01
4	2	300	0,66	99,67
5	1	301	0,33	100,00

Legenda: f=frekvencija, cf=kumulativne frekvencije, %=postoci, c%=kumulativni postoci.

Tablica 4 prikazuje koliki broj vrhunskih sportaša ima djece i koliko. Bez djece je 41,20% (124), dok 58,80% (177) sportaša ima djecu. Prevladavaju sportaši s jednim ili dvoje djece 49,83% (150), dok ih 8,97% (27) ima od troje do petero djece. Kao što se vidi iz tablice, niti jedan sportaš nema više od petero djece (samo 1).

Prosjek je jedno dijete (1,06) po sportašu. U ovome uzorku je visok postotak sportaša bez djece jer većina aktivnih sportaša je mlada od kojih su mnogi studenti.

Tablica 5. **Struktura uzorka s obzirom na status u natjecateljskom sportu**

Status	f	cf	%f	c%
Aktivan/na	107	107	35,55	35,55
Razmišljam o prestanku	23	130	7,64	43,19
Prestao/la sam se natjecati	171	301	56,81	100,00

Legenda: f=frekvencija, cf=kumulativne frekvencije, %=postoci, c%=kumulativni postoci.

Tablica 5 prikazuje koliko je sportaša iz uzorka u natjecateljskom sportu, a koliko ih se prestalo natjecati. Iz tablice se vidi da se veći broj sportaša prestao natjecati 56,81% (171), dok ih se još natječe 43,19% (130) od kojih 7,64% (23) razmišlja o prestanku. Važno je napomenuti da se dio aktivnih sportaša natječe u sportu nižega ranga.

Tablica 6. Struktura uzorka s obzirom na zaposlenost

Zaposlenost	f	cf	%f	c%
U sportu	124	124	41,20	41,20
Izvan sporta	126	249	41,86	83,06
Nisam zaposlen/a	51	301	16,94	100,00

Legenda: f=frekvencija, cf=kumulativne frekvencije, %=postoci, c%=kumulativni postoci

Tablica 6 prikazuje strukturu sportaša s obzirom na zaposlenost. Može se uočiti da je većina sportaša zaposlena, čak 83,06% (249) kao i da su sportaši podjednako zaposleni u sportu i izvan sporta 41,20% (124) : 41,86% (126). Nezaposleno je samo 16,94% (51) sportaša

Podaci posebno za sportašice, a posebno za sportaše nalaze se u tablicama 7 i 8.

Tablica 7. Struktura uzorka s obzirom na zaposlenost (sportašice)

Status sportašica		Zaposlene u sportu	Zaposlene izvan sporta	Nezaposlene	Ukupna frekvencija retka
Aktivne	Frekvencija	21	21	15	57
	Postotak unutar stupca	40,38%	28,38%	53,57%	
	Postotak unutar retka	36,84%	36,84%	26,32%	
	Ukupni postotak	13,64%	13,64%	9,74%	37,01%
Bivše	Frekvencija	31	53	13	97
	Postotak unutar stupca	59,62%	71,62%	46,43%	
	Postotak unutar retka	31,96%	54,64%	13,40%	
	Ukupni postotak	20,13%	34,42%	8,44%	62,99%
Ukupno	Frekvencija	52	74	28	154
	Ukupni postotak	33,77%	48,05%	18,18%	100%

Tablica 7 prikazuje strukturu uzorka sportašica s obzirom na zaposlenost. Obuhvaćeno je 154 sportašica. Aktivnih je samo nešto više od trećine (37,01% (54)), dok je bivših gotovo dvostruko više (62,99% (97)). Većina sportašica je zaposlena (81,82% (126)), dok je nezaposleno ispod 20% (18,18% (28)). U sportu je zaposlena trećina svih sportašica (33,77% (52)), a izvan sporta gotovo polovina od svih sportašica (48,05% (74)).

Omjer zaposlenih i nezaposlenih aktivnih sportašica je cca 4:1; (42:15) (73,68%: 26,32% -). U ovom uzorku je isti broj aktivnih sportašica zaposleno u sportu i izvan njega (2 x 36,84% (21)). Zaposlenih aktivnih sportašica (42) u odnosu na sve zaposlene sportašice (126) točno je jedna trećina. Visoki postotak zaposlenih aktivnih sportašica (73,68%) pokazuje da većina njih ne može živjeti od sporta. To potvrđuje i Snježana Pejčinović koja je do Olimpijskih igara u Pekingu bila u stalnome radnom odnosu. Bivših zaposlenih sportašica je točno dvostruko više nego aktivnih (42:84). Očekivano, imaju veći postotak zaposlenosti (86,60%), a i više su zaposlene izvan sporta (54,64%(53)) nego u sportu (31,96%(31)).

Nije utvrđena statistički značajna razlika, između aktivnih i bivših sportašica po pitanju zaposlenosti. Dobivena vrijednost Pearsonovog hi kvadrat testa (χ^2) je 5,91 uz 2 stupnja slobode (df) i p vrijednost od 0,05200.

Tablica 8. Struktura uzorka s obzirom na zaposlenost (sportaši)

Status sportaša		Zaposleni u sportu	Zaposleni izvan sporta	Nezaposleni	Ukupna frekvencija retka
Aktivni	Frekvencija	37	22	14	73
	Postotak unutar stupca	51,39%	42,31%	60,87%	
	Postotak unutar retka	50,68%	30,14%	19,18%	
	Ukupni postotak	25,17%	14,97%	9,52%	49,66%
Bivši	Frekvencija	35	30	9	74
	Postotak unutar stupca	48,61%	57,69%	39,13%	
	Postotak unutar retka	47,30%	40,54%	12,16%	
	Ukupni postotak	23,81%	20,41%	6,12%	50,34%
Ukupno	Frekvencija	72	52	23	147
	Ukupni postotak	48,98%	35,37%	15,65%	100%

Tablica 8 prikazuje strukturu uzorka sportaša s obzirom na zaposlenost. U uzorku ima ukupno 147 sportaša. Od toga je pola aktivnih (49,66%), a pola bivših (50,34%). Većina sportaša je

zaposlena (84,35%), dok je nezaposleno nešto više od 15%. U sportu je zaposleno gotovo polovina svih sportaša (48,98%), a izvan sporta nešto više od trećine (35,37%) sportaša.

Od aktivnih sportaša je isto većina zaposlena (80,81%), iako ih je nezaposleno nešto više u odnosu na sve sportaše (19,19%). U sportu je zaposleno pola aktivnih sportaša (50,68%), a izvan sporta trećina (30,14%). Na zaposlene aktivne sportaše otpada 40,14% (59), a na nezaposlene manje od 10%.

Postotak zaposlenosti kod bivših sportaša je najveći (87,84%). Najviše ih ima, kao i aktivnih sportaša, zaposlenih u sportu (47,30%), iako je taj postotak nešto manji (3%). Analogno tome zaposlenost bivših sportaša izvan sporta (40,54%) je veća nego kod aktivnih sportaša kao što je i udio u ukupnoj zaposlenosti sportaša nešto veći (44,22%).

No, bez obzira na navedene razlike između aktivnih i bivših sportaša, one nisu statistički značajne. Dobivena vrijednost Pearsonovog hi kvadrat testa (χ^2) od 2,37 uz 2 stupnja slobode i p vrijednost od 0,30627, ukazuje da s obzirom na zaposlenost nema statistički značajne razlika između aktivnih i bivših sportaša.

Tablica 9. **Struktura uzorka s obzirom na izvor prihoda**

Sadašnji prihod	DA		NE	
	f	%	f	%
Profesionalni ugovor	65	21,59%	236	78,41%
Djelomično sportska naknada, a djelomično posao	60	19,93%	241	80,07%
Stalan posao	151	50,17%	150	49,83%
Povremeni posao	56	18,60%	245	81,40%
Uglavnom me financiraju drugi (roditelji, partner...)	14	4,65%	287	95,35%
Zarada od privatnoga posla pokrenutog novcem zarađenim tijekom sportske karijere	34	11,30%	267	88,70%
Novac zarađen tijekom sportske karijere ili sportska mirovina	35	11,63%	266	88,37%
Snalazim se	68	22,59%	233	77,41%
Nešto drugo	31	10,30%	270	89,70%

Legenda: f=frekvencija, %=postotci.

Tablica 9 prikazuje izvor prihoda sportašica i sportaša. Najviše, čak polovina ovoga uzorka ima stalan posao. Više od trećine sportašica i sportaša ima samo povremeni posao (18,60%) ili se treba snalaziti (22,59%). Mali postotak je i uzdržavanih sportaša (oko 5%) jer u uzorku ima studenata. Može se reći da je malo vrhunskih sportaša koji mogu živjeti od sporta. Većina dijeli sudbinu opće populacije, odnosno posao im je nužan. Sportski ugovor ima oko 20% sportaša, kao i djelomičnu sportsku naknadu, a djelomičan posao. Neki su sportaši uspjeli pokrenuti posao od novca zarađenoga tijekom sportske karijere (11,30%), a neki dobivaju i sportsku mirovinu (11,63%). Treba napomenuti da ima sportašica i sportaša s više izvora prihoda.

U tablicama 10 i 11 dan je prikaz podataka posebno za sportašice i posebno za sportaše.

Tablica 10. Struktura uzorka s obzirom na izvor prihoda aktivnih i bivših sportašica

IZVOR PRIHODA	Status sportašica	DA	NE	ukupno	χ^2	df	p	p uz Bonf. c
profesionalni ugovor	Aktivne	20	37	57	23,66	1	0,00000	Statist. znač.
	bivše	5	92	97				
	ukupno	25	129	154				
djelomično sportska naknada, a djelomično posao	Aktivne	14	43	57	10,73	1	0,00106	Statist. znač.
	bivše	6	91	97				
	ukupno	20	134	154				
stalan posao	aktivne	16	41	57	21,84	1	0,00000	Statist. znač.
	bivše	65	32	97				
	ukupno	81	73	154				
povremeni posao	aktivne	8	49	57	0,77	1	0,38159	
	bivše	19	78	97				
	ukupno	27	127	154				
uglavnom me financiraju drugi (roditelji, partner...)	aktivne	4	53	57	0,00	1	0,96308	
	bivše	7	90	97				
	ukupno	11	143	154				
zarada od privatnoga posla pokrenutog novcem zarađenim tijekom sportske karijere	aktivne	3	54	57	0,11	1	0,74309	
	bivše	4	93	97				
	ukupno	7	147	154				
novac zarađen tijekom sportske karijere ili sportska mirovina	aktivne	9	48	57	6,32	1	0,01193	Statist. nije znač.
	bivše	4	93	97				
	ukupno	13	141	154				
snalazim se	aktivne	8	49	57	0,06	1	0,81018	
	bivše	15	82	97				
	ukupno	23	131	154				
nešto drugo	aktivne	2	55	57	2,31	1	0,12847	
	bivše	10	87	97				
	ukupno	12	142	154				

Legenda: x =aritmetička sredina; df = stupnjevi slobode; p vrijednost = razina značajnosti; p uz Bonf. c. = razina značajnosti uz Bonferronijevu korekciju

Tablica 10 prikazuje izvore prihoda bivših i aktivnih sportašica. Statistički značajna razlika između bivših i aktivnih sportašica dobivena je u 4 izvora prihoda: *Profesionalni ugovor; Djelomično sportska naknada, a djelomično posao; Stalni posao* te *Novac zarađen tijekom sportske karijere ili sportska mirovina*. Po provođenju Bonferronijeve korekcije (0,006), statistički značajna razlika nije dobivena u izvoru prihoda *Novac zarađen tijekom sportske karijere ili sportska mirovina*. Ostali izvori prihoda u kojima nije dobivena statistički značajna razlika su: *Povremeni posao; Uglavnom me financiraju drugi (roditelji, partner...); Zarada od privatnoga posla pokrenutog novcem zarađenim tijekom sportske karijere; Snalazim se; Nešto drugo*.

Profesionalni ugovor ima 25 od 154 sportašice što je 16,23%. Kao što je i bilo za očekivati, znatno više profesionalnih ugovora imaju aktivne sportašice. Odnos je 80% (20) aktivnih sportašica prema 20% (5) bivših sportašica. Profesionalni ugovor ima 35,09% svih aktivnih sportašica, što je 12,99% u odnosu na sve sportašice, odnosno profesionalni ugovor ima 5,15% svih bivših sportašica što je 3,25% cjelokupne ženske populacije uzorka.

Djelomično sportska naknada, a djelomično posao ima 12,99% (20) svih sportašica. Ovaj izvor prihoda isto nalazimo u većoj mjeri kod aktivnih sportašica nego kod bivših. Odnos je 70% (14) prema 30% (6). Aktivnih sportašica s djelomičnom sportskom naknadom, a djelomično poslom ima 24,56% što je 9,09% u odnosu na sve sportašice. Bivših sportašica ima 6,19%, odnosno 3,9% u odnosu na sve sportašice.

Stalan posao ima 81 sportašica što je više od polovice sportašica (52,6%). Ovo je jedini dobiveni izvor prihoda u kojemu su daleko brojnije bivše sportašice. Ima ih 65 u odnosu 16 aktivnih (80,25% : 19,75%). Stalan posao ima 28,07% aktivnih sportašica, što je 10,39% u odnosu na sve sportašice uzorka, dok bivših sportašica sa stalnim poslom ima 67,01 što je 42,21% svih sportašica uzorka.

Tablica 11. **Struktura uzorka s obzirom na izvor prihoda aktivnih i bivših sportaša**

IZVOR PRIHODA	Status sportaša	DA	NE	ukupno	χ^2	df	p	Bonf.
profesionalni ugovor	aktivni	26	47	73	5,17	1	0,02294	Statist. nije znač.
	bivši	14	60	74				
	ukupno	40	107	147				
djelomično sportska naknada, a djelomično posao	aktivni	26	47	73	5,17	1	0,02294	Statist. nije znač.
	bivši	14	60	74				
	ukupno	40	107	147				
stalan posao	aktivni	25	48	73	10,4	1	0,00126	Statis. znač.
	bivši	45	29	74				
	ukupno	70	77	147				
povremeni posao	aktivni	15	58	73	0,62	1	0,80401	
	bivši	14	60	74				
	ukupno	29	118	147				
uglavnom me financiraju drugi (roditelji, partner...)	aktivni	3	70	73	3,10	1	0,07808	
	bivši	0	74	74				
	ukupno	3	144	147				
zarada od privatnoga posla pokrenutog novcem zarađenim tijekom sportske karijere	aktivni	6	67	73	9,96	1	0,00160	Statis. znač.
	bivši	21	53	74				
	ukupno	27	120	147				
novac zarađen tijekom sportske karijere ili sportska mirovina	aktivni	3	70	73	13,43	1	0,00025	Statis. znač.
	bivši	19	55	74				
	ukupno	22	125	147				
snalazim se	aktivni	28	45	73	4,09	1	0,04303	Statist. nije znač.
	bivši	17	57	74				
	ukupno	45	102	147				
nešto drugo	aktivni	7	66	73	1,43	1	0,22859	
	bivši	12	62	74				
	ukupno	19	128	147				

Legenda: x =aritmetička sredina; df = stupnjevi slobode; p vrijednost = razina značajnosti; p uz Bonf. c. = razina značajnosti uz Bonferronijevu korekciju

Tablica 11 prikazuje izvore prihoda bivših i aktivnih sportaša. Statistički značajna razlika u izvorima prihoda između bivših i aktivnih sportaša najprije je dobivena je u 6 izvora prihoda: *Profesionalni ugovor; Djelomično sportska naknada, a djelomično posao; Stalni posao; Zarada od privatnoga posla pokrenutog novcem zarađenim tijekom sportske karijere; Novac zarađen tijekom sportske karijere ili sportska mirovina te Snalazim se.* Nakon provedbe Bonferronijeve korekcije utvrđeno je da nema statistički značajne razlike u izvorima prihoda: *Profesionalni ugovor; Djelomično sportska naknada, a djelomično posao i Snalazim se* kao i u, već ranije utvrđenim izvorima: *Povremeni posao; Uglavnom me financiraju drugi (roditelji, partner...); Nešto drugo.*

Stalan posao ima nešto manje od polovice sportaša (70 što je 47,62%). Taj izvor prihoda je, u skladu s očekivanjem, značajno manje zastupljen kod aktivnih sportaša (25 što je 35,71%) u odnosu na bivše sportaše (45 što je 64,29%). Čak 34,25% aktivnih sportaša ima stalan posao, što je 17,01% svih sportaša. Bivših sportaša sa stalnim poslom ima 60,81%, a to je 30,61% svih sportaša unutar uzorka.

Zaradu od privatnoga posla pokrenutog novcem zarađenim tijekom sportske karijere ima 27 sportaša (18,37%). Statistički značajna razlika ide u prilog bivšim sportašima. Naime, odnos bivših i aktivnih sportaša je 21 prema 6 (77,78% : 22,22%). Ovaj izvor prihoda ima 28,38% bivših sportaša, što je 14,29% svih sportaša, dok od aktivnih sportaša zaradu od privatnoga posla pokrenutoga novcem zarađenim tijekom sportske karijere ima samo 8,22%, što je 4,08% cjelokupne muške populacije uzorka.

Novac zarađen tijekom sportske karijere ili sportsku mirovinu ima samo 14,97% (22) sportaša uzorka. Kao i što se očekivalo, ovaj izvor prihoda uglavnom nalazimo kod bivših sportaša (19 od 22, odnosno 86,36%). Samo 4,11% aktivnih sportaša živi od ovoga prihoda, što je 2,04% svih sportaša. Ovaj mali postotak aktivnih sportaša odnosi se na sportaše koji žive od svoje sportske karijere jer je nemoguće dobiti mirovinu tijekom aktivnoga bavljenja natjecateljskim sportom. Bivših sportaša ima, značajno više, 25,68%, što je 12,93% svih sportaša.

Tablica 12. **Struktura uzorka s obzirom na sportski status**

Status u sportu	DA		NE	
	f	f (%)	f	f (%)
Natječem se u vrhunskome sportu	107	35,55%	194	64,45
Natječem se u sportu nižega ranga	37	12,29%	264	87,71
Rekreativno se bavim sportom	117	38,87%	184	61,13
Imam sportsku funkciju	63	20,93%	238	79,07
Trener/ica	99	32,89%	202	67,11
Sudac/Sutkinja	23	7,64%	278	92,36
Menadžer/ica	7	2,33%	294	97,67
Nisam više u sportu	40	13,29%	261	86,71
Sport me više ne zanima	8	2,66%	293	97,34

Legenda: f=frekvencija odgovora, f (%)= odgovori u postocima

Tablica 12 prikazuje koji su status u sportu imali sportaši u vrijeme mjerenja. Većina sportaša je na neki način ostala vezana uz sport (84%), dok ih je samo 16% potpuno izvan sporta, među kojima ima i onih koje sport više uopće ne zanima (oko 3%). Zanimljivo je da se najveći postotak vrhunskih sportaša rekreativno bavilo sportom, a trećina ovoga uzorka bili su treneri.

Tablica 13. Struktura uzorka s obzirom na ekonomsku situaciju sportaša

Ekonomska situacija	DA		NE	
	f	f (%)	f	f (%)
Posjedujem automobil	258	85,71	43	14,29
Posjedujem dva ili više automobila	51	16,94%	250	83,16%
Posjedujem jednu nekretninu (stan ili kuća).	196	65,12%	105	34,80
Posjedujem više nekretnina	85	28,24%	216	71,76
Odlazim barem jednom godišnje na ljetovanje	210	69,77%	91	30,23
Odlazim barem jednom godišnje na zimovanje	67	22,26%	234	77,74
Odlazim barem jednom godišnje na turistička putovanja	190	63,12%	111	36,88
Nije mi financijski problem često se (privatno) hraniti po restoranima	92	30,56%	209	69,64

Legenda: f=frekvencija odgovora; f(%)= odgovori u postocima

Tablica 13 prikazuje ekonomsku situaciju sportaša. Može se vidjeti da automobil ima preko 85% sportaša, a jednu nekretninu preko 65% ili dvije trećine ispitanika. Na ljetovanje ih ide 70%. Dvije trećine sportaša ide na turistička putovanja, a jednoj trećini nije financijski problem privatno se hraniti po restoranima. Od svih putovanja, najmanje, sportaša odlazi na zimovanje (niti jedna četvrtina). Po svim tim pitanjima vrhunski sportaši su daleko iznad prosjeka opće populacije. Na primjer, ljetovanje od tjedan dana ne može si priuštiti preko 60% hrvatske populacije, a na zimovanje ih može ići manje od 5% (Eurostatova lista, 2017).

Prosječna dob sportaša u vrijeme ispunjavanja upitnika manja je od 39 godina ($\pm 8,60$), prosječna dob umirovljenja nešto je više od 33 godine ($\pm 6,37$), a prosječno vrijeme od prestanka bavljenja natjecateljskim sportom, manje je od 9 godina ($\pm 4,93$).

Iz ovoga uzorka intervjuirano je pet sportaša, tri sportašice i dva sportaša. Bilo je važno ispitati barem po jednoga predstavnika s obzirom na spol i vrstu sporta pa su ispitane dvije sportašice ekipnih sportova Marija Anzulović (odbojka) i Lidija Abrlić (košarka), jedna sportašica individualnih sportova Dajana Zoretić (plivanje i ronjenje); jedan sportaš ekipnih sportova, Nikša Kaleb (rukomet) te jedan sportaš individualnih sportova Tomislav Crnković (kanu i kajak na divljim vodama). Razgovaralo se sa svim sportašima koji su se prestali natjecati zbog njihovih iskustava, a i mogućnosti da odgovore na sva pitanja važna za bolji uvid u odgovore na hipoteze te pojašnjenje odgovora na još neka pitanja. Svima su postavljena ista pitanja, bez dodatnih potpitanja na koja su sportaši slobodno odgovarali (pitanja i sažetak njihovih odgovora nalaze se u prilogu). Intervjuirani su telefonski jer su neki sportaši bili izvan Zagreba, a ostalima je to bilo prihvatljivije. Sportaši su intervjuirani u periodu od 10. srpnja do 1. kolovoza 2018. godine.

3.2. Varijable

3.2.1. Skale kojima je izmjereno životno zadovoljstvo

Zadovoljstvo vlastitim životom vrhunskih sportaša procjenjivalo se skalama koje mjere životno zadovoljstvo: *Skalom kvalitete življenja (SKŽ)*, *Skalom zadovoljstva životom (SZŽ)* i *Proširenom skalom životnoga zadovoljstva (ESWL)* (u prilogu).

Skala kvalitete življenja SKŽ (1992) sastoji se od, kako ih autori nazivaju, 15 prediktorskih i 6 kriterijskih varijabli. *Prediktorske varijable* odnose se na globalne mjere, kojima se nastoji dobiti uvid u opću razinu subjektivnoga doživljaja zadovoljstva u pojedinim aspektima života, dok se *kriterijske varijable* odnose na životno zadovoljstvo tijekom vremena.

Objektivnost je objašnjena kvantitativnim bodovanjem svakoga odgovora na petostupanjskoj *Lickertovoj skali*, a valjanost je provjerena primjenom SKŽ-a na hrvatskim, američkim, austrijskim i švedskim studentima, odnosno na grupama mladih ljudi koji žive u objektivno vrlo različitim prilikama. Razlika nije pronađena s obzirom na obiteljsko podrijetlo, zadovoljstvo obrazovanjem, vlastitim zdravljem, načinom provođenja slobodnoga vremena i stanovanjem. To ukazuje da se ljudi prilagođavaju onome što imaju. No, na pojedinim varijablama dobivene su statistički značajne razlike. Tako su naši studenti značajno manje zadovoljni demokratskim slobodama i pravima koja imaju u odnosu na švedske i austrijske studente, ali ne i u odnosu na američke studente. Manje su zadovoljni ljubavnom vezom u odnosu na švedske studente te materijalnim stanjem u odnosu samo na austrijske studente. Naši i švedski studenti su zadovoljniji od austrijskih studenata svojim druženjem s prijateljima i kolegama, dok su naši i austrijski studenti zadovoljniji od švedskih svojim položajem u društvu kao i religijom.

Skala zadovoljstva životom SZŽ (Penezić, 1996) sastoji se od 20 čestica. Globalno zadovoljstvo procjenjuje se sa 17 čestica, dok posljednje tri čestice procjenjuju situacijsko zadovoljstvo. Konstruirana je iz *Skale zadovoljstva životom (Satisfaction With Life Scale)* Larsena i sur. (1985); 5 čestica *Skale općega zadovoljstva* (Bezinović, 1988); 5 čestica iz *Skale pozitivnih stavova prema životu (Positive Attitudes Toward Life)*, Grob, (1995) te tri čestice iz *Skale uživanja u životu (Joyin Life Scale)*, Grob, (1995) za procjenu situacijskoga zadovoljstva. Skala je jednofaktorska, visoke pouzdanosti, Chronbachova alpha kreće se ovisno o dobnoj strukturi između 0,84 i 0,95. Naime, faktori diskrepancije sličniji su za skupine mladih ispitanika i ispitanika srednje životne dobi.

Proširena skala životnoga zadovoljstva (ESWL) (Sindik i Rendulić, 2012. prema SWL – Skali životnoga zadovoljstva, Pavot i Diener 1993) konstruirana je tako da je Pavotova i Dienerova skala od 5 čestica proširena s dodatnih 12 čestica. U originalnoj skali je iz 17 čestica proširene skale životnoga zadovoljstva (ESWL) dobiveno tri latentne dimenzije: posao i društveni život (8 čestica), fitness (4 čestica) i životno postignuće (5 čestica).

U ovome radu primijenjen je revidirani upitnik *Proširene skale životnoga zadovoljstva*. Prvih pet čestica isključeno je iz obrade jer su identične s česticama u upitniku *Skale zadovoljstva životom* unutar kojega su i obrađene. Osim toga, sedmostupanjska Likertova skala promijenjena je u petostupanjsku radi usklađivanja s ostalim upitnicima, a i zbog smanjenja pogrešaka.

Za sve tri skale utvrđene su mjerne karakteristike čestica i ukupnoga rezultata, određenoga jednostavnom sumacijom čestica.

Budući da su se zasebno obrađivale prediktorske i kriterijske varijable *Skale kvalitete življenja*, utvrđene su i mjerne karakteristike za oba dijela skale (*prediktorski* i *kriterijski*).

3.2.2. Mjerne karakteristike skala

Tablice 14 – 16 prikazuju mjerne karakteristike *prediktorskih* varijabli *Skale kvalitete življenja*.

Tablica 14. Mjerne karakteristike ukupnoga rezultata SKŽ - 1. dio

Broj čestica	15
Cronbachov koeficijent pouzdanosti	0,8069
Prosječna korelacija među česticama	0,23
Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1	4
Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjenja varijance	4,29 (28,57, %)
Aritmetička sredina ukupnoga rezultata	64,75
Standardna devijacija ukupnoga rezultata	6,81
Minimalni ukupni rezultat	33
Maksimalni ukupni rezultat	75

Tablica 14 prikazuje mjerne karakteristike ukupnoga rezultata *prediktorskih varijabli* zadovoljstva *Skale kvalitete življenja* (1. dio). Pouzdanost, koja je određena Chronbachovim α koeficijentom interne konzistencije je vrlo dobra. Iznosi 0,81. S obzirom na visoku prosječnu vrijednost ukupnoga rezultata (64,75), može se zaključiti da su sportaši zadovoljni svojim životom. Najmanja dobivena vrijednost je 33, najveća 75. Dosegnuta je gornja granica, odnosno najveći rezultat je ujedno i teoretski maksimum, dok je dobiveni najmanji rezultat daleko veći od teoretskoga minimuma (15).

Tablica 15. Analiza mjernih svojstava čestica zadovoljstva SKŽ - 1.dio

Čestice	RMS	α /	K1
Obitelj iz koje potječem (rođen i odrastao)	0,288	0,804	-0,404
Ljubavna veza koju imam	0,560	0,786	-0,707
Moj seksualni život	0,432	0,795	-0,580
Druženje s prijateljima, kolegama, susjedima	0,547	0,786	-0,659
S obrazovanjem koje sam stekao sam	0,408	0,797	-0,487
Svojim sadašnjim poslom (studijem) sam	0,448	0,794	-0,516
Svojim položajem u društvu	0,457	0,793	-0,526
Društvena okolina u kojoj živim, demokratske slobode i prava	0,417	0,797	-0,501
Moja vjera (religija)	0,355	0,801	-0,431
Svojim zdravstvenim stanjem sam	0,426	0,796	-0,541
Svoje slobodno vrijeme provodim tako da sam time	0,417	0,796	-0,500
Svojim materijalnim stanjem sam	0,386	0,799	-0,459
Svojim stanovanjem sam	0,324	0,802	-0,395
Moja obitelj (bračna ili vanbračna zajednica)	0,536	0,789	-0,675
Moje dijete/djeca	0,376	0,802	-0,504

Legenda: RMS=korelacija pojedine čestice s preostalim česticama; α /=koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja navedene čestice; K1= projekcija čestice na prvu glavnu komponentu

Tablica 15 prikazuje analizu mjernih svojstava čestica prvoga dijela *Skale kvalitete življenja*. Može se vidjeti korelacija svake čestice Skale sa svima ostalima. Najmanju korelaciju s ostalim česticama (0,29) ima čestica *Obitelj iz koje potječem*. Nisku korelaciju imaju i čestice *Materijalno stanje* (0,39) i *Stanovanje* (0,32). Najviše sa svima česticama koreliraju čestice

Ljubavna veza (0,56), Druženje s prijateljima, kolegama, susjedima (0,55) i Bračna ili izvanbračna zajednica (0,54). Koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja čestice pokazuje da ni jedan rezultat nije veći od ukupne Chrobachove alfe, odnosno sve čestice mjere zadovoljstvo. Vrijednosti Prve glavne komponente čestica kreću se od 0,404 (*Obitelj iz koje potječem*) do 0,707 (*Ljubavna veza koju imam*).

Na osnovi izračunate međusobne korelacije (tablica 4 u prilogu) može se reći da najbolje koreliraju varijable: *Ljubavna veza i Bračna ili izvanbračna zajednica; Ljubavna veza i Seksualni život; Ljubavna veza i Druženje s prijateljima, kolegama, susjedima; Materijalno stanje i Stanovanje; Seksualni život i Bračna ili vanbračna zajednica; Obitelj iz koje potječem i Moje dijete/djeca; Bračna ili izvanbračna zajednica i Zdravlje te Položaj u društvu i Društvena okolina u kojoj živim, demokratske slobode i prava koje imam.*

Tablica 16. Svojtvene vrijednosti veće od 1 prediktorskih varijabli zadovoljstva SKŽ

Redni broj	Svojtvena vrijednost	% ukupne varijance	Kumulativne Svojtvene vrijednosti	kumulativni % varijance
1	4,29	28,57	4,29	28,57
2	1,62	10,79	5,91	39,36
3	1,34	8,96	7,25	48,32
4	1,05	7,02	8,30	55,34

Tablica 16 prikazuje svojtvene vrijednosti veće od 1 matrice korelacija prediktorskih varijabli zadovoljstva *Skale kvalitete življenja*. Skala ima jasno definirani prvi predmet mjerenja. Prva svojtvena vrijednost ima tri puta veću vrijednost od druge. Ukupnoj varijabilnosti prva glavna komponenta doprinosi s 28,57%.

Tablice 17 - 19 prikazuju mjerne karakteristike *kriterijskih* varijabli *Skale kvalitete življenja*.

Tablica 17. Mjerne karakteristike ukupnoga rezultata SKŽ - 2. dio

Broj čestica	6
Cronbachov koeficijent pouzdanosti	0,7055
Prosječna korelacija među česticama	0,30
Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1	2
Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjenja varijance	2,60 (43,28%)
Aritmetička sredina ukupnoga rezultata	25,14
Standardna devijacija ukupnoga rezultata	3,30
Minimalni ukupni rezultat	6
Maksimalni ukupni rezultat	30

Tablica 17 prikazuje mjerne karakteristike ukupnoga rezultata *kriterijskih varijabli* zadovoljstva *Skale kvalitete življenja* (2. dio). Pouzdanost, određena Chronbachovim α koeficijentom interne konzistencije, je zadovoljavajuća. Iznosi 0,71. Prosječna vrijednost je nešto viša od 25 pa se može zaključiti da su sportaši i s obzirom na tijek vremena zadovoljni svojim životom. Vrijednosti rezultata kreću se od 14 do 30 bodova, odnosno dosegnuti je teoretski maksimum dok je najmanji rezultat daleko veći od teorijskoga minimuma.

Tablica 18. Analiza mjernih svojstava čestica zadovoljstva SKŽ - 2.dio

Čestice	RMS	α	K1
Koliko ste općenito zadovoljni svojim dosadašnjim životom	0,573	0,644	-0,761
Koliko ste općenito zadovoljni svojim životom u posljednjih godinu dana	0,536	0,632	-0,733
Koliko ste općenito. zadovoljni dosad. ostvarenjem svojih ciljeva, želja, nada	0,527	0,637	-0,740
Očekujete li da ćete u budućnosti ostvariti ono što još niste uspjeli	0,162	0,746	-0,264
Kada bi se vaš život nastavio takav kakav je danas, biste li time bili zadovoljni	0,554	0,624	-0,745
Ako uspoređujete svoj život sa životom svojih prijatelja ,kolega, susjeda	0,351	0,691	-0,556

Legenda: RMS=korelacija pojedine čestice s preostalim česticama; α =koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja navedene čestice; K1=projekcija čestice na prvu glavnu komponentu

Tablica 18 prikazuje analiza mjernih svojstava kriterijskih čestica *Skale kvalitete življenja*. Može se vidjeti koliko pojedine čestice koreliraju sa svim ostalim česticama. Izrazito niska korelacija dobivena je kod čestice *Dosadašnja ostvarenja ciljeva, želja, nada* (0,16). Niža korelacija je i kod čestice *Usporedba svoga života sa životom prijatelja, kolega, znanaca ili susjeda* (0,35). Ostale korelacije kreću se od 0,53 (*Zadovoljstvo životom u posljednjih godinu dana*) do 0,57 (*Zadovoljstvo dosadašnjim životom*). Koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja navedene čestice pokazuje da je rezultat kod čestice *Očekivanje da se u budućnosti ostvari ono što do sada nije* veći od Chrombachove alfe i da ta čestica ne mjeri zadovoljstvo. Budući da ne utječe na rezultat, čestica nije izbačena. Vrijednosti prve glavne komponente kreću se od 0,264 (*Dosadašnja ostvarenja ciljeva, želja, nada*) do 0,761 (*Zadovoljstvo dosadašnjim životom*). Na osnovi izračunatih korelacija (tablica 5 u prilogu) dobiveno je da su najveće korelacije između varijabli: *Život u posljednjih godinu dana* i *Dosadašnje ostvarenje ciljeva, želja, nada* (0,51); *Dosadašnji život* i *Zadovoljstvo životom kada bi se život nastavio takav kakav je danas* (0,49) te *Dosadašnji život* i *Život u posljednjih godinu dana* (0,44), odnosno *Dosadašnji život* i *Dosadašnje ostvarenje ciljeva, želja, nada* (0,44).

Tablica 19 Svojstvene vrijednosti veće od 1 matrice korelacija kriterijskih varijabli zadovoljstva skale SKŽ

Redni broj	Svojstvena vrijednost	% ukupne varijance	Kumulativne Svojstvene vrijednosti	kumulativni % varijance
1	2,60	43,29	2,60	43,28
2	1,03	17,12	3,62	60,41

Tablica 19 prikazuje svojstvene vrijednosti veće od 1 matrice korelacija kriterijskih varijabli zadovoljstva *Skale kvalitete življenja*. Skala ima jasno definirani prvi predmet mjerenja. Prva svojstvena vrijednost ima više nego dva puta veću vrijednost od druge. Ukupnoj varijabilnosti podataka doprinosi s čak 43,28%, dok druga s više nego dvostruko manjom vrijednošću (17,12%).

Tablice 20 - 22 prikazuju mjerne karakteristike varijabli zadovoljstva *Skale zadovoljstva životom*.

Tablica 20. **Mjerne karakteristike ukupnoga rezultata Skale zadovoljstva životom - SZŽ**

Broj čestica	20
Cronbachov koeficijent pouzdanosti	0,9088
Prosječna korelacija među česticama	0,38
Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1	4
Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjenja varijance	8,58 (42,90%)
Aritmetička sredina ukupnoga rezultata	82,72
Standardna devijacija ukupnoga rezultata	9,61
Minimalni ukupni rezultat	46
Maksimalni ukupni rezultat	100

Tablica 20 prikazuje mjerne karakteristike ukupnoga rezultata *Skale zadovoljstva životom*. Pouzdanost skale je odlična. Vrijednost Chronbachovoga α koeficijenta interne konzistencije je visoka. Iznosi 0,91. Može se uočiti da je najmanji rezultat 46, a najveći 100, odnosno dosegnuta je gornja granica, dok je dobiveni najmanji rezultat daleko veći od teorijskoga minimuma (20). Prosječna vrijednost ukupnoga rezultata iznosi 82,72 s odstupanjem od $\pm 9,61$. Na osnovu čega se može zaključiti da su sportaši zadovoljni svojim životom.

Tablica 21. Analiza mjernih svojstava čestica zadovoljstva SZŽ

Čestice	RMS	α	K1
U više aspekata moj život je blizak mom idealu.	0,627	0,902	-0,691
Uvjeti moga života su izvrsni.	0,582	0,904	-0,652
Zadovoljan sam svojim životom.	0,754	0,900	-0,805
Do sada sam postigao sve bitne stvari koje želim u životu	0,460	0,908	-0,509
Kada bih ponovno mogao živjeti svoj život, gotovo ništa ne bih promijenio/la	0,625	0,903	-0,681
Sve u svemu, ja sam jako sretna osoba.	0,775	0,899	-0,839
Život mi donosi puno zadovoljstva.	0,769	0,899	-0,828
Ja se općenito dobro osjećam.	0,773	0,899	-0,833
Mislim da sam sretna osoba.	0,770	0,900	-0,825
R U cjelini gledajući ja sam manje sretan od drugih ljudi	0,465	0,906	-0,514
R Često sam utučen i žalostan	0,480	0,906	-0,544
Mislim da sam sretan barem koliko i drugi ljudi.	0,018	0,924	-0,011
Moja budućnost izgleda dobro.	0,674	0,902	-0,728
Zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi.	0,706	0,901	-0,751
Što god da se desi mogu vidjeti i svjetlu stranu.	0,500	0,906	-0,566
Uživam živjeti.	0,573	0,905	-0,635
Moj mi se život čini smislen.	0,546	0,905	-0,596
...da sam zadovoljan postignutim.	0,447	0,907	-0,472
...da sam zadovoljan jer me drugi vole.	0,381	0,909	-0,396
...da se osjećam potpuno sretan.	0,615	0,903	-0,655

Legenda: RMS=korelacija pojedine čestice s preostalim česticama; α =koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja navedene čestice; K1= projekcija čestice na prvu glavnu komponentu; R=rekodirano

U tablici 21 nalazi se analiza mjernih svojstava čestice *Skale zadovoljstva životom*. Prikazana je korelacija svake pojedine čestice sa svima ostalim česticama. Izrazito niska korelacija uočava se kod čestice *Mislim da sam sretan barem koliko i drugi ljudi* (0,018). Ostale korelacije kreću se od 0,381 (...zadovoljan jer me drugi vole) do 0,775 (*Sve u svemu ja sam jako sretna osoba*). Visoke korelacije su još kod čestica *Ja se općenito dobro osjećam*, *Mislim da sam sretna osoba*, *Život mi donosi puno zadovoljstva*, *Zadovoljan sam svojim životom*. Koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja čestice pokazuje da je rezultat kod čestice *Mislim da sam sretan barem*

koliko i drugi ljudi veći od Chrombachove alfe, odnosno ta čestica ne mjeri zadovoljstvo. Kod čestice (*...da sam zadovoljan jer me drugi vole*) rezultat koeficijenta pouzdanosti je isti kao i Chrombachova alfa. Vrijednosti prve glavne komponente čestica kreću se od 0,011 (*Mislim da sam sretan barem koliko i drugi ljudi*) do 0,839 (*Sve u svemu ja sam jako sretna osoba*).

Kod varijabli SZŽ (tablica 6 u prilogu) može se uočiti veliki broj visokih korelacija. Najviša korelacija, čak 0,77, je između čestica *Ja se općenito dobro osjećam* i *Mislim da sam sretna osoba*. Čestica *Sve u svemu, ja sam jako sretna osoba* ima izrazito visoke korelacije s česticama *Život mi donosi puno zadovoljstva*, *Ja se općenito dobro osjećam* i *Mislim da sam sretna osoba*. Sa sve tri čestice ima korelaciju 0,76. U ovoj tablici može se vidjeti, na osnovu izuzetno niskih korelacija, koliko čestica *Mislim da sam sretan barem koliko i drugi ljudi* odstupa od ostalih čestica. S česticom *Ja se općenito dobro osjećam* nema apsolutno nikakve korelacije.

Tablica 22. Svojtvene vrijednosti veće od 1 matrice korelacija čestica skale SZŽ

Redni broj	Svojtvena vrijednost	% ukupne varijance	Kumulativne Svojtvene vrijednosti	kumulativni % varijance
1	8,579469	42,89734	8,57947	42,8973
2	1,580661	7,90330	10,16013	50,8006
3	1,313646	6,56823	11,47378	57,3689
4	1,077941	5,38971	12,55172	62,7586

Tablica 22 prikazuje svojtvene vrijednosti veće od 1 matrice korelacija čestica *Skale zadovoljstva životom*. Skala ima jasno definirani prvi predmet mjerenja. Prva svojtvena vrijednost ima više od 5 puta veću vrijednost od druge. Ukupnoj varijabilnosti podataka doprinosi s čak 42,90%, dok druga s tek 8%.

Tablice 23 -25 prikazuju mjerne karakteristike varijabli zadovoljstva *Proširene skale životnoga zadovoljstva*.

Tablica 23. Mjerne karakteristike ukupnoga rezultata proširene revidirane skale životnoga zadovoljstva (ESWL)

Broj čestica	12
Cronbachov koeficijent pouzdanosti	0,8409
Prosječna korelacija među česticama	0,33
Broj svojstvenih vrijednosti većih od 1	2
Prva svojstvena vrijednost matrice korelacija čestica i postotak objašnjenja varijance	4,63 (38,55%)
Aritmetička sredina ukupnoga rezultata	51,50
Standardna devijacija ukupnoga rezultata	5,52
Minimalni ukupni rezultat	30
Maksimalni ukupni rezultat	60

Tablica 23 prikazuje mjerne karakteristike ukupnoga rezultata *Proširene skale životnoga zadovoljstva*. Pouzdanost, određena Chronbachovim α koeficijentom interne konzistencije, je vrlo dobra. Iznosi 0,84. Najmanja dobivena vrijednost je 30, a najveća 60. Vrijednosti rezultata su i na ovoj skali dosegle teoretski maksimum dok je najmanja vrijednost rezultata, dvostruko veća od teoretskoga minimuma. Prosječna vrijednost ukupnoga rezultata iznosi 51,50 uz standardnu devijaciju $\pm 5,52$. Može se reći da su sportaši, s obzirom na rezultate i ovoga mjernog instrumenta, zadovoljni sobom i svojim životom.

Tablica 24. Analiza mjernih svojstava čestica zadovoljstva ESWL

Čestica	RMS	α /	K1
Zadovoljan(na) sam sa svojim fizičkim izgledom.	0,625	0,820	-0,706
Dobroga sam zdravlja.	0,349	0,845	-0,414
Zadovoljan(na) sam svojim prehranbenim navikama.	0,478	0,832	-0,557
U dobrom sam fizičkom stanju.	0,618	0,819	-0,685
Volim svoj posao.	0,507	0,829	-0,597
Učinkovito obavljam svoj posao.	0,514	0,829	-0,621
Zadovoljan(na) sam svojim socijalnim statusom.	0,486	0,831	-0,584
Imam dobre obiteljske odnose.	0,467	0,832	-0,584
Socijalno sam dobro prihvaćen(na).	0,614	0,822	-0,726
Imam odane prijatelje.	0,390	0,837	-0,510
Uglavnom sam u dobrom raspoloženju.	0,593	0,823	-0,704
Svoje životne problema uglavnom uspješno rješavam.	0,565	0,826	-0,686

Legenda: RMS=korelacija pojedine čestice s preostalim česticama; α =koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja navedene čestice; K1= projekcija čestice na prvu glavnu komponentu

U tablici 24 prikazana je analiza mjernih svojstava čestica *Proširene skale životnoga zadovoljstva*. Može se vidjeti da najmanju korelaciju s ostalim česticama imaju čestice *Dobroga sam zdravlja* i *Imam odane prijatelje*, a najveće *Zadovoljan sam fizičkim izgledom*, *U dobrom sam fizičkom stanju* i *Socijalno sam dobro prihvaćen*. Koeficijent pouzdanosti nakon izostavljanja navedene čestice pokazuje da je rezultat kod čestice *Imam dobro zdravlje* veći od Chrombahove alfe i da ta čestica ne mjeri isti konstrukt. Čestica *Dobroga sam zdravlja* ima i najnižu vrijednost prve glavne komponente (0,414), dok najvišu vrijednost (0,726) ima čestica *Socijalno sam dobro prihvaćen(na)*.

Varijable skale ESWL koje međusobno najbolje koreliraju (tablica 7 iz priloga) su *Zadovoljstvo s fizičkim izgledom* i *Zadovoljstvo s prehranbenim navikama* (0,56); *Zadovoljstvo s fizičkim izgledom* i *Dobro fizičko stanje* (0,57); *Zadovoljstvo s prehranbenim navikama* i *Dobro fizičko stanje* (0,55) te *Uglavnom sam u dobrom raspoloženju* i *Svoje životne problema uglavnom uspješno rješavam* (0,58).

Tablica 25. Svojtstvene vrijednosti veće od 1 matrice korelacija čestica skale ESWL

Redni broj	Svojtstvena vrijednost	% ukupne varijance	Kumulativne Svojtstvene vrijednosti	kumulativni % varijance
1	4,626586	38,55488	4,62659	38,5549
2	1,391893	11,59911	6,01848	50,1540

Tablica 25 prikazuje svojtstvene vrijednosti veće od 1 matrice korelacija čestica Proširene skale životnoga zadovoljstva. Može se vidjeti da i ova skala ima jasno definirani prvi predmet mjerenja. Prva svojtstvena vrijednost ima skoro 3 puta veću vrijednost od druge svojtstvene vrijednosti. Prva glavna komponenta iznosi 38,55% od ukupnoga rezultata, dok je iznos druge komponente 11,60%.

Sve izabrane skale provjerene su u istraživanjima na uzorku domaće populacije (Krizmanić i Kolesarić, 1992; Penezić, 1996; Sindik i Rendulić, 2012; Sindik i Missoni, 2012). Odgovor za svaku česticu je odgovarajući broj (od 1 do 5) na petostupanjskoj skali Likertova tipa. Ukupan rezultat je linearna suma svih odgovora. Što je rezultat viši, to je zadovoljstvo životom veće.

Primijenjeni upitnik (u prilogu), osim pitanja iz navedenih skala koje mjere zadovoljstvo životom, obuhvaća i sociodemografska i socioekonomska pitanja, pitanja vezana za sport i sportski status, podršku društva i sportskih organizacija te pitanja o onome što sportaše privlači, a što odbija od sporta.

Sociodemografske varijable korištene u ovome istraživanju su: *godina rođenja, završeni stupanj obrazovanja, bračni status i broj djece*. Prva varijabla *Ime i prezime* mogla je biti i preskočena jer su se izmjereni podaci arhivirali i obrađivali anonimno. Većina sportaša nije imala problem s upisom svojega imena, a oni koji jesu, zamoljeni su da *mailom* potvrde svoje sudjelovanje u istraživanju. Taj je osobni podatak bio potreban samo zbog evidencije ispunjavanja upitnika. Sportašima je objašnjeno da su rezultati analizirani i interpretirani na grupnoj razini te da se ni na koji način ne mogu povezati s pojedincem koji je ispunio upitnik.

Status u sportu izmjeren je s 9 čestica, koje su trebale biti potvrđene ili negirane (odgovori DA ili NE). Ispitalo se jesu li sportaši zaposleni *u sportu, izvan sporta ili su nezaposleni*, kao i razlog prestanka sportske karijere. Za razlog prestanka ponuđeno je 9 odgovora od kojih se

moglo izabrati jedan ili više odgovora. Postavljeno je i pitanje bi li se ponovo odlučili za karijeru vrhunškoga sportaša.

Socioekonomski status utvrđen je s dvije varijable: *Sadašnjih prihoda* i *Ekonomske situacije*. Za sadašnje prihode ponuđeno je 9 pitanja, a za ekonomsku situaciju 8. Sve te odgovore trebalo je potvrditi ili negirati, odnosno odgovoriti s *Ne* ili *Da*.

Podrška društva i sportskih organizacija utvrđena je s 3 varijable. Odnosi se na to jesu li sportaši dobili obećanu materijalnu i društvenu podršku te koliko u odnosu na zasluženo. Utvrđivalo se i jesu li postigli postavljene ciljeve u sportu, jesu li više uložili ili dobili od sporta te dobivaju li dovoljno društvene pozornosti i pažnje. Odgovori za svaku česticu mjereni su na petostupanjskoj skali Likertova tipa

Što privlači sportu, a što odbija od sporta ispitano je s 9 čestica. Odgovori su na petostupanjskoj skali Likertova tipa.

3.3 Metode obrade podataka

Za sve varijable upitnika određene su frekvencije odgovora.

Za sve kvantitativne varijable određene su aritmetičke sredine i standardne devijacije.

Za sve tri skale: *Skalu kvalitete življenja*, *Skalu zadovoljstva životom* i *Proširenu skalu životnoga zadovoljstva*, s obzirom da su kompozitni mjerni instrumenti, napravljena je analiza mjernih svojstava čestica i ukupnoga rezultata. Ukupni rezultati, u sve tri skale, određeni su jednostavnom sumom rezultata u česticama. Pouzdanost tako definiranih ukupnih rezultata određena je Chrombachovim α koeficijentom interne koegzistencije.

Odgovori na hipoteze određeni su multivarijatnom trofaktorskom analizom varijance (MANOVOM 3). Grupe su određene spolom, vrstom sporta (individualni i ekipni) te statusom u karijeri (aktivni sportaši, sportaši koji razmišljaju o prekidu i sportaši koji su se prestali natjecati). MANOVA je odabrana jer daje uvid u moguće razlike nastale interakcijom faktora.

Analiza i obrada rezultata mjerenja provedena je standardnim programima paketa STATISTICA 64

Kvalitativnom analizom, koja je korištena kao pomoćna metoda u ovome istraživanju, nastojalo se kvalitetnije interpretirati rezultate. Nakon uvida u rezultate dobivene statističkom obradom podataka, formirana su pitanja za polustrukturirani intervju radi nadopune, potkrepljenja ili slikovitijeg objašnjenja hipoteza i nekih od dobivenih rezultata.

4. REZULTATI I RASPRAVA

4.1. Životno zadovoljstvo sportaša

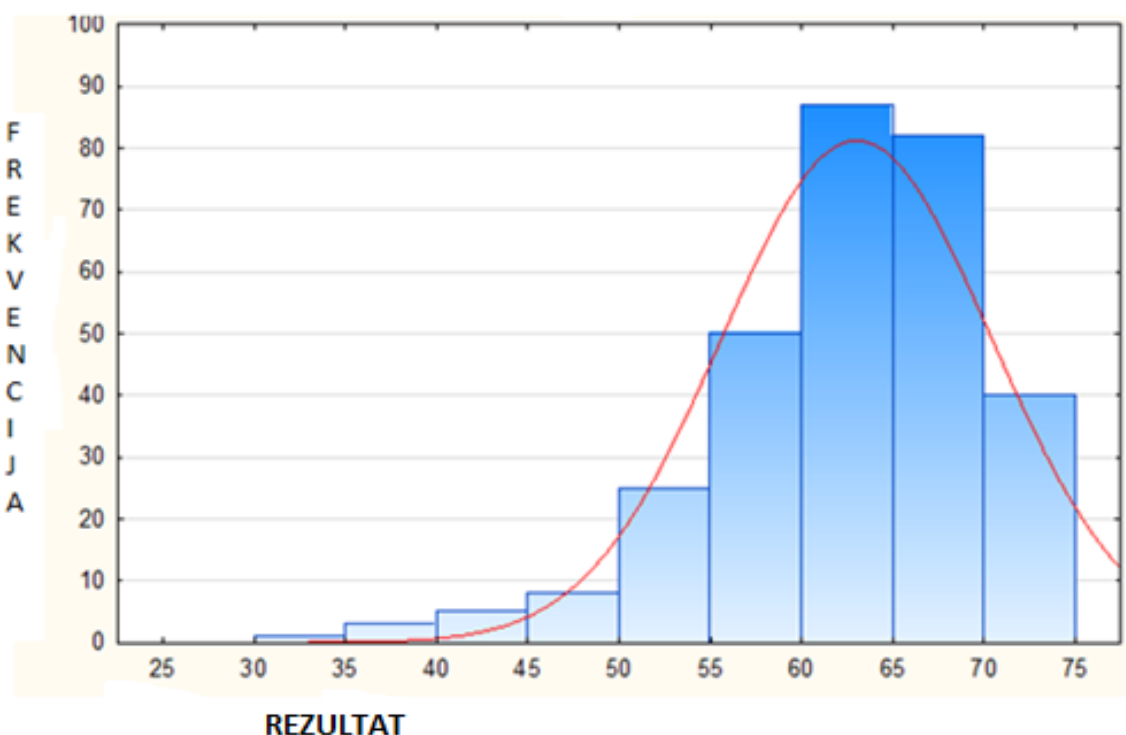
U istraživanju se najprije željelo utvrditi jesu li vrhunski sportaši zadovoljni svojim životom. Životno zadovoljstvo je, kao što je već rečeno, izmjereno trima skalama: *Skalom kvalitete življenja (SKŽ)*, *Skalom zadovoljstva životom (SZŽ)* i *Proširenom skalom životnoga zadovoljstva (ESWL)*. Podaci svih skala statistički su zasebno obrađeni s time da je kod *Skale kvalitete življenja* posebno obrađeno zadovoljstvo pojedinih životnih aspekata (*prediktorske varijable* ili 1.dio), a posebno zadovoljstvo životom tijekom vremena (*kriterijske varijable*, odnosno 2.dio).

Tablica 26. Deskriptivna statistika prediktorskih varijabli zadovoljstva skale SKŽ

Zadovoljstvo vezano uz:	N	\bar{X}	Min	Max	SD
Obitelj iz koje potječem (rođen i odrastao)	301	4,73	1	5	0,637
Ljubavna veza koju imam	299	4,64	1	5	0,825
Moj seksualni život	301	4,54	1	5	0,806
Druženje s prijateljima, kolegama, susjedima	301	4,47	1	5	0,846
S obrazovanjem koje sam stekao sam	301	3,91	1	5	0,992
Svojim sadašnjim poslom (studijem) sam	301	4,12	1	5	1,003
Svojim položajem u društvu	301	4,20	1	5	0,863
Društvena okolina u kojoj živim, demokratske slobode i pravice	301	3,53	1	5	1,109
Moja vjera (religija)	301	4,05	1	5	1,032
Svojim zdravstvenim stanjem sam	301	4,16	1	5	1,027
Svoje slobodno vrijeme provodim tako da sam time	301	4,22	1	5	0,870
Svojim materijalnim stanjem sam	301	3,77	1	5	1,040
Svojim stanovanjem sam	301	4,30	1	5	0,926
Moja obitelj (bračna ili vanbračna zajednica)	297	4,65	1	5	0,762
Moje dijete/djeca	177	4,94	1	5	0,372

Legenda: N=broj ispitanika; \bar{X} = aritmetička sredina; Min= minimalna vrijednost; Max=maksimalna vrijednost; SD= standardna devijacija

Tablica 26 prikazuje deskriptivnu statistiku *prediktorskih varijabli* zadovoljstva *Skale kvalitete življenja*. Vrijednosti aritmetičke sredine kreću se od 3,53 (*Društvena okolina u kojoj živim, demokratske slobode i prava*) do 4,94 (*Dijete ili djeca*). Može se zaključiti da su sportaši, gledajući općenito, zadovoljni svim aspektima svojega života. U svakoj životnoj domeni ima i sportaša kojima dotična domena predstavlja veliko nezadovoljstvo (minimalna vrijednost 1), ali i svaka domenama nekim sportašima pričinjava veliko zadovoljstvo (maksimalna vrijednost 5). Najmanje vrijednosti aritmetičke sredine, osim na varijabli *Društvena okolina, demokratske slobode i prava koja imaju*, dobivene su i na varijablama *Materijalnoga stanja* i *Stečenoga obrazovanja*. To znači da su tim životnim domenama sportaši najmanje zadovoljni. Najviše zadovoljstva sportašima pruža njihovo dijete ili njihova djeca, što se vidi iz daleko najveće prosječne vrijednosti (4,94). Visoke vrijednosti mogu se uočiti i na varijablama *Obitelji iz koje potječu, Bračne ili izvanbračne zajednice* te *Ljubavne veze* (4,73; 4,64; 4,65) pa se može reći da su, uz djecu, tim životnim aspektima najviše zadovoljni.



Slika 1. *Distribucija ukupnoga rezultata prediktorskih varijabli zadovoljstva skale SKŽ*

Slika 1 prikazuje distribuciju ukupnoga rezultata *prediktorskih varijabli Skale kvalitete življenja*. Pokazuje da značajno odstupa od normalne distribucije na razini statističke značajnosti $p < 0,05$, što je utvrđeno Kolmogorov-Smirnovljevim testom koji iznosi

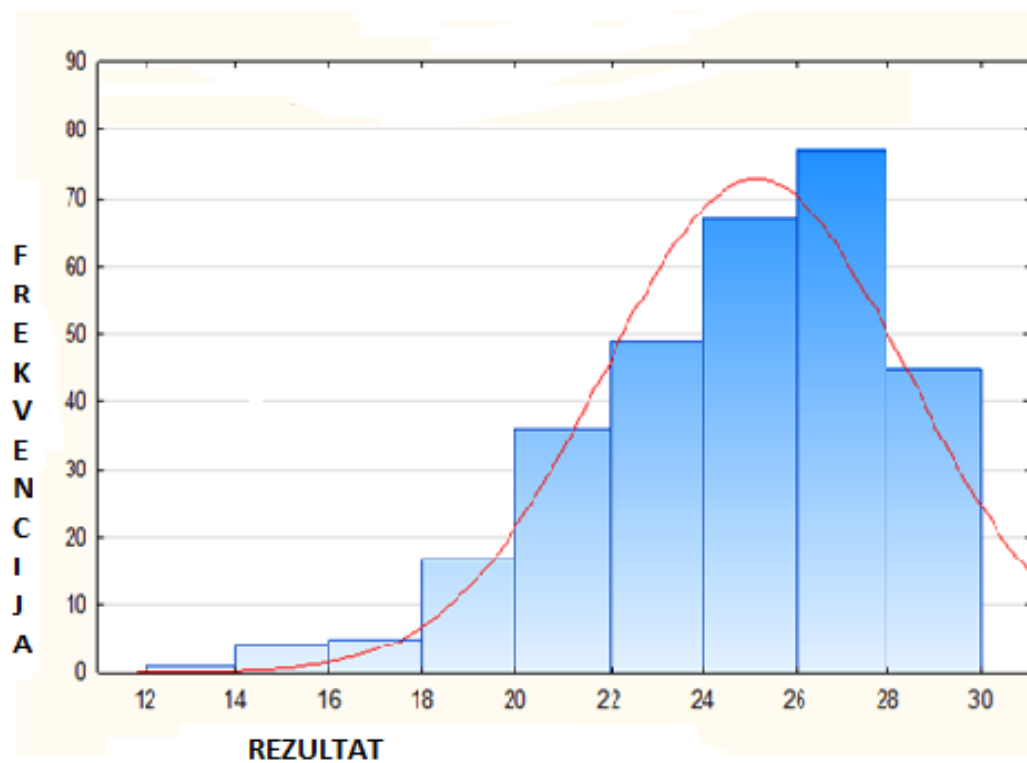
$d=0,08718$. Aritmetička sredina ukupnoga rezultata iznosi 64,75, a standardna devijacija 6,81 (tablica 14)

Tablica 27. Deskriptivna statistika kriterijskih čestica zadovoljstva SKŽ

Čestice	N	\bar{X}	Min	Max	SD
Koliko ste općenito zadovoljni svojim dosadašnjim životom	301	4,55	2	5	0,607
Koliko ste općenito zadovoljni svojim životom u posljednjih godinu dana	301	4,22	1	5	0,940
Koliko ste općenito zadovoljni dosad. ostvarenjem svojih ciljeva, želja, nada	301	4,12	1	5	0,865
Očekujete li da ćete u budućnosti ostvariti ono što još niste uspjeli	301	4,15	1	5	0,854
Kada bi se vaš život nastavio takav kakav je danas, biste li time bili zadovoljni	301	4,11	1	5	1,031
Ako uspoređujete svoj život sa životom svojih prijatelja ,kolega, susjeda Vaš život je	301	4,00	1	5	0,831

Legenda: N =broj ispitanika; \bar{X} =aritmetička sredina; Min =minimalna vrijednost; Max =maksimalna vrijednost; SD =standardna devijacija

Tablica 27 prikazuje deskriptivnu statistiku kriterijskih varijabli zadovoljstva *Skale kvalitete življenja*. Prosječna vrijednost varijabli kreće se od 4,00 do 4,55 s odstupanjima \pm od 0,607 do 1,031. Na osnovi rezultata drugoga dijela Skale može se reći da su sportaši zadovoljni svojim životom i po pitanju tijeka vremena. Čestica *Zadovoljstvo dosadašnjim životom* ima najnižu vrijednost 2. To znači da nema sportaša kojemu dosadašnji život predstavlja veliko nezadovoljstvo. U svim ostalim česticama najmanja vrijednost je 1, a najveća 5.



Slika 2. Distribucija ukupnoga rezultata kriterijskih varijabli zadovoljstva skale SKŽ

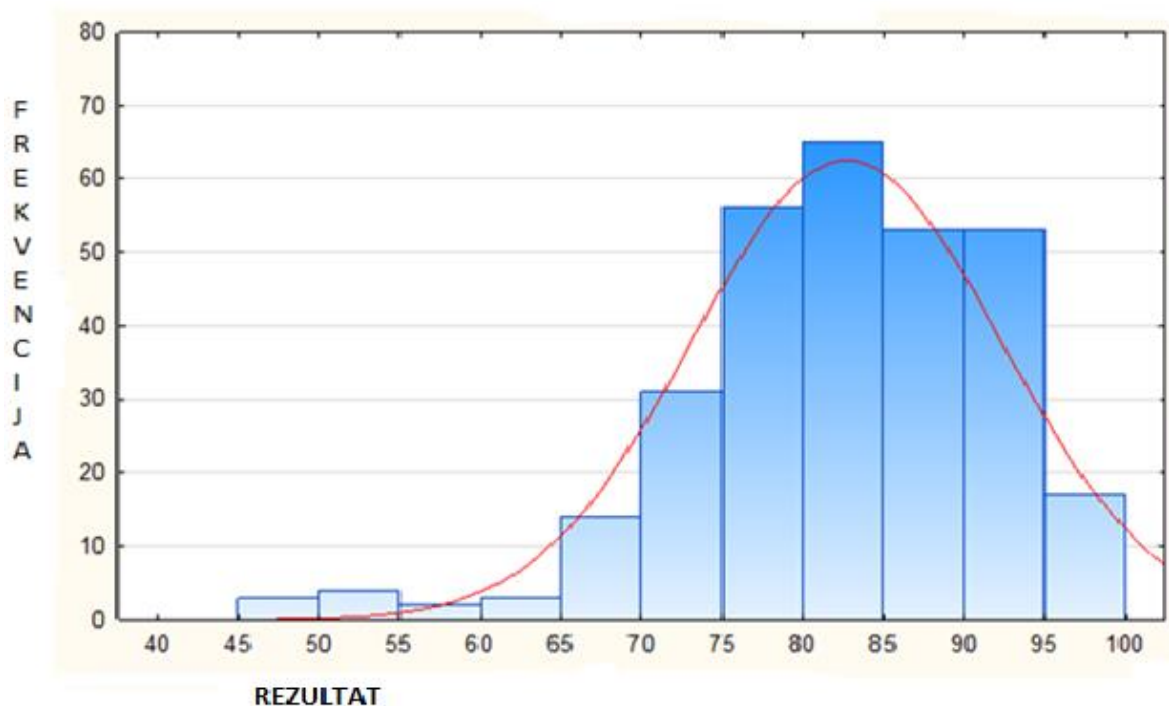
Slika 2 prikazuje distribuciju ukupnoga rezultata kriterijskih varijabli Skale kvalitete življenja. Pokazuje da značajno odstupa od normalne distribucije na razini statističke značajnosti $p < 0,01$, što je utvrđeno Kolmogorov-Smirnovljevim testom koji iznosi $d=0,12413$. Aritmetička sredina ukupnoga rezultata iznosi 25,14, a standardna devijacija 3,30 (tablica 17)

Tablica 28. Deskriptivna statistika čestica zadovoljstva skale SZŽ

Čestice	N	\bar{X}	Min	Max	SD
U više aspekata moj život je blizak mom idealu.	301	3,62	1	5	0,903
Uvjeti moga života su izvrsni.	301	3,77	1	5	0,863
Zadovoljan sam svojim životom.	301	4,29	2	5	0,688
Do sada sam postigao sve bitne stvari koje želim u životu	301	3,82	1	5	0,968
Kada bih ponovno mogao živjeti svoj život, gotovo ništa ne bih promijenio/la	301	4,01	1	5	0,804
Sve u svemu, ja sam jako sretna osoba.	301	4,39	1	5	0,725
Život mi donosi puno zadovoljstva.	301	4,37	1	5	0,749
Ja se općenito dobro osjećam.	301	4,36	2	5	0,719
Mislim da sam sretna osoba.	301	4,46	2	5	0,670
U cjelini gledajući ja sam manje sretan od drugih ljudi	301	1,45	1	4	0,736
R U cjelini gledajući ja sam manje sretan od drugih ljudi	301	4,55	2	5	0,736
Često sam utučen i žalostan	301	1,55	1	5	0,841
R Često sam utučen i žalostan	301	4,46	1	5	0,818
Mislim da sam sretan, barem koliko i drugi ljudi.	301	3,57	1	5	1,157
Moja budućnost izgleda dobro.	301	4,15	2	5	0,729
Zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi.	301	3,99	2	5	0,744
Što god da se desi mogu vidjeti i svjetlu stranu.	301	4,32	1	5	0,757
Uživam živjeti.	301	4,62	2	5	0,567
Moj mi se život čini smislen.	301	4,50	1	5	0,705
...da sam zadovoljan postignutim.	301	3,85	1	5	0,753
...da sam zadovoljan jer me drugi vole.	301	3,68	1	5	0,881
...da se osjećam potpuno sretan.	301	3,93	1	5	0,754

Legenda: N=broj ispitanika; \bar{X} =aritmetička sredina; Min=minimalna vrijednost; Max=maksimalna vrijednost; SD=standardna devijacija; R=rekodirano

Tablica 28 prikazuje deskriptivnu statistiku čestica zadovoljstva *Skale zadovoljstva životom*. Srednje vrijednosti kreću se od 3,62 (*U više aspekata moj život je blizak idealnom*) do 4,62 (*Uživam živjeti*). Raspršenja rezultata su izuzetno niska, od 0,567 (*Uživam živjeti*) do 1,157 (*Mislim da sam sretan, barem koliko i drugi ljudi*). Sve druge standardne devijacije manje su od 1. U 7 čestica minimalna vrijednost je 2, što znači da u tim česticama niti jedan sportaš nije odgovorio *uopće se ne slažem*.



Slika 3. *Distribucija ukupnoga rezultata skale SZŽ*

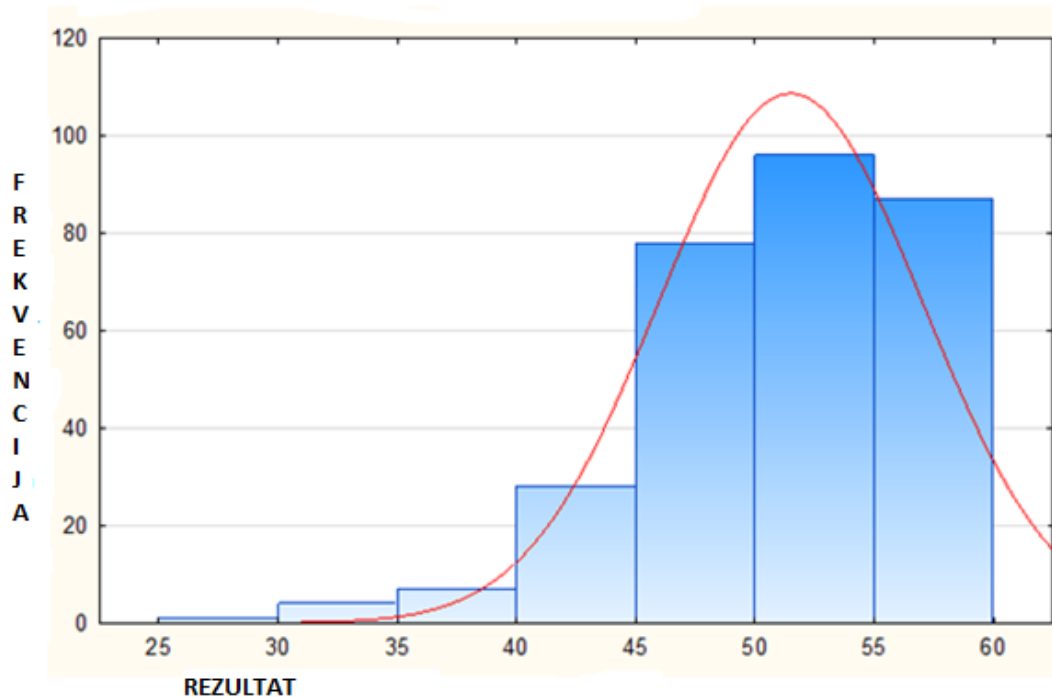
Slika 3 prikazuje distribuciju ukupnoga rezultata zadovoljstva *Skale zadovoljstva životom*. Pokazuje da značajno odstupa od normalne distribucije na razini statističke značajnosti $p < 0,1$, što je utvrđeno Kolmogorov-Smirnovljevim testom koji iznosi $d=0,07040$. Aritmetička sredina ukupnoga rezultata iznosi 82,72, a standardna devijacija 9,61 (tablica 20).

Tablica 29. Deskriptivna statistika čestica zadovoljstva ESWL

Čestice	N	\bar{X}	Min	Max	SD
Zadovoljan(na) sam sa svojim fizičkim izgledom.	301	4,18	2	5	0,749
Dobroga sam zdravlja.	301	4,20	1	5	0,969
Zadovoljan(na) sam svojim prehrambenim navikama.	301	3,84	1	5	0,914
U dobrom sam fizičkom stanju.	301	4,11	1	5	0,835
Volim svoj posao.	301	4,20	1	5	0,881
Učinkovito obavljam svoj posao.	301	4,49	2	5	0,625
Zadovoljan(na) sam svojim socijalnim statusom.	301	4,20	1	5	0,863
Imam dobre obiteljske odnose.	301	4,57	2	5	0,605
Socijalno sam dobro prihvaćen(na).	301	4,49	2	5	0,641
Imam odane prijatelje.	301	4,50	2	5	0,681
Uglavnom sam u dobrom raspoloženju.	301	4,35	2	5	0,653
Svoje životne problema uglavnom uspješno rješavam.	301	4,39	2	5	0,620

Legenda: N =broj ispitanika; \bar{X} =aritmetička sredina; Min =minimalna vrijednost; Max =maksimalna vrijednost; SD =standardna devijacija

Tablica 29 prikazuje deskriptivnu statistiku varijabli zadovoljstva *Proširene skale životnoga zadovoljstva*. Može se uočiti da je najmanja prosječna vrijednost 3,84 varijable *Zadovoljan sam svojim prehrambenim navikama*, a najveća 4,57 varijable *Imam dobre obiteljske odnose*. U ovoj skali ima 7 varijabli s najnižom vrijednosti 2, što znači da u na tih 7 pitanja, niti jedan sportaš nije odgovorio *uopće se ne slažem*.



Slika 4. Distribucija ukupnoga rezultata zadovoljstva skale ESWL

Slika 4 prikazuje distribuciju ukupnoga rezultata zadovoljstva *Proširene skale životnoga zadovoljstva*. Pokazuje da značajno odstupa od normalne distribucije na razini statističke značajnosti $p < 0,01$, što je utvrđeno Kolmogorov-Smirnovljevim testom koji iznosi $d=0,09905$. Aritmetička sredina ukupnoga rezultata iznosi 51,50, a standardna devijacija 5,52 (tablica 23).

Na osnovi rezultata svih testova zadovoljstva, može se ustvrditi da su sportaši općenito zadovoljni svojim životom, kao i svim životnim aspektima. Područje života koje najviše doprinosi njihovu zadovoljstvu je obitelj (*Dijete ili djeca* (4,94), *Obitelj iz koje potječem* (4,73); *Bračna ili izvanbračna zajednica* (4,64); *Ljubavna veza* (4,65) *Seksualni život* (4,54)). Osim što su zadovoljni sa svojim obiteljima i odnosima koje imaju (*Imam dobre obiteljske odnose* (4,57)), vrlo su zadovoljni i socijalnim aspektom (*Socijalno sam dobro prihvaćen* (4,49); *Imam odane prijatelje* (4,50)), kao i *Svojim dosadašnjim životom* (4,55). Domene u kojima su sportaši najmanje zadovoljni su: *Društvena okolina u kojoj živim, demokratske slobode i prava* (najniži rezultat od svih čestica iz svih testova - 3,52), *Materijalno stanje* (3,77) i *Stečeno obrazovanje* (3,91).

Tvrđnje s kojima se sportaši najviše slažu su: *Uživam živjeti* (4,62), *Život mi se čini smislen* (4,50); *U cjelini gledajući ja sam manje sretan od drugih ljudi* (1,45; odnosno 4,55 nakon obrnutoga bodovanja čestice); *Učinkovito obavljam svoj posao* (4,49). Tvrđnje s kojima se najmanje slažu su: *U više aspekata moj život je blizak idealnom.* (3,62); *Uvjeti moga života su izvrsni.* (3,77) (*Nikada, Rijetko, Ponekad, Često, Redovito*) *mi se događa da sam zadovoljan postignutim.* (3,85); *... da sam zadovoljan jer me drugi vole.* (3,68); *... da se osjećam potpuno sretan.* (3,93); *Do sada sam postigao sve bitne stvari koje želim u životu* (3,82); *Zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi.* (3,99). Može se uočiti da su i one najniže prosječne vrijednosti čestica zadovoljstva bliže 4 nego 3, odnosno da su i tim aspektima globalno zadovoljni.

Na 15 od 53 čestice, koliko ih ukupno ima kada se zbroje sve čestice iz sva tri testa zadovoljstva, ostvareni su minimalni rezultati od 2 boda. Na pitanje *Koliko ste općenito zadovoljni svojim dosadašnjim životom* niti jedan sportaš nije odgovorio da je *vrlo nezadovoljan*. Najmanje bodovani odgovor je *donekle nezadovoljan*. Minimalni rezultati od 2 boda ostvareni su i na tvrdnjama: *Zadovoljan sam svojim životom;* *Ja se općenito dobro osjećam;* *Mislim da sam sretna osoba;* *Moja budućnost izgleda dobro;* *Zadovoljan(na) sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi;* *Uživam živjeti;* *Zadovoljan(na) sam sa svojim fizičkim izgledom;* *Učinkovito obavljam svoj posao;* *Imam dobre obiteljske odnose;* *Socijalno sam dobro prihvaćen(na);* *Imam odane prijatelje;* *Uglavnom sam u dobrom raspoloženju;* *Svoje životne problema uglavnom uspješno rješavam;* To su tvrdnje na koje niti jedan sportaš nije odgovorio da se *uopće ne slaže*, nego najniži rezultati vezani su za odgovor *uglavnom se ne slažem*. *U cjelini gledajući ja sam manje sretan od drugih ljudi;* Tvrđnja, koja se obrnuto boduje, na koju niti jedan sportaš nije odgovorio *u potpunosti se slažem* nego *Likertova skala* počinje s odgovorom *uglavnom se slažem*.

Izračunata je vrijednost prosječnoga rezultata po čestici svih skala na osnovi ukupnih rezultata. Iznosi 4,23 boda (od max 5). Izračunate su i prosječne vrijednosti rezultata po čestici svake skale (SKŽ-1. dio = 4,31; SKŽ-2. dio = 4,19; SZŽ = 4,14; ESWL= 4,29). Sve skale imaju prosječnu vrijednost čestice veću od 4 pa se i na osnovu toga može reći da su sportaši zadovoljni ljudi.

4.2. Rezultati analize varijance

Cilj ovoga istraživanja, na osnovi kojega su i postavljene hipoteze, bio je uvidjeti postoji li razlika u zadovoljstvu životom među sportašima s obzirom na sportski status, vrstu sporta te spola. Stoga je napravljeni multivarijantni test značajnosti i deskriptivna statistika faktora i njihovih interakcija.

Tablica 30. Rezultati analize varijance životnoga zadovoljstva s obzirom na sportski status, vrstu sporta i spol

Učinak	Wilks	F	df	pogreška df	p
Odsječak	0,019003	3690,995	4	286	0,000000
Sportski status	0,948615	1,911	8	572	0,055999
Vrsta sporta	0,941345	4,455	4	286	0,001654
Spol	0,986174	1,002	4	286	0,406592
Sportski status*vrsta sporta	0,936393	2,389	8	572	0,015436
Sportski status*Spol	0,968836	1,141	8	572	0,333766
Vrsta sporta*Spol	0,978369	1,581	4	286	0,179448
Sportski status*vrsta sporta*Spol	0,992620	0,265	8	572	0,976781

Legenda: Wilks=Wilkssova lambda; F=Fisherov test; df=stupnjevi slobode; pogreška df= pogreška stupnjeva slobode; p=vjerojatnost

Tablica 30 prikazuje rezultate trofaktorske multivarijantne analize, odnosno značajnost faktora i njihovih interakcija. Može se vidjeti da postoji značajna razlika u zadovoljstvu životom sportaša s obzirom na vrstu sporta te interakciju vrste sporta i sportskoga statusa. Sam sportski status je na granici značajnosti (0,056), dok spol i sve ostale međusobne interakcije: sportski status i spol; vrsta sporta i spol te sportski status, vrsta sporta i spol ne pokazuju statistički značajnu razliku.

Tablica 31. Deskriptivna statistika grupa definiranih sportskim statusom, vrstom sporta i spolom

grupe			N	SKŽ-1.dio		SKŽ-2.dio		SZŽ		ESWL	
				\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
svi			301	63,01	7,391	25,14	3,298	80,02	8,912	51,50	5,524
aktivni			107	62,15	7,613	24,97	3,427	79,86	9,451	51,87	5,725
razm.o prek			23	59,70	7,678	24,61	2,888	77,74	8,823	49,87	5,619
bivši			171	63,99	7,050	25,32	3,271	80,42	8,573	51,48	5,375
individualni			153	61,42	7,686	24,61	3,424	79,35	9,016	50,90	5,517
ekipni			148	64,65	6,714	25,70	3,076	80,71	8,780	52,11	5,482
muškarci			147	63,42	7,365	25,01	3,334	79,57	8,939	51,54	5,610
žene			154	62,62	7,418	25,27	3,269	80,44	8,894	51,45	5,459
aktivni	individualni		72	60,58	8,148	24,19	3,618	78,65	10,044	51,33	6,021
aktivni	ekipni		35	65,37	5,117	26,57	2,317	82,34	7,643	52,97	4,962
razm.o prek	individualni		13	56,31	7,028	23,77	2,920	76,15	8,174	49,62	4,805
razm.o prek	ekipni		10	64,10	6,332	25,70	2,584	79,80	9,636	50,20	6,795
bivši	individualni		68	63,29	6,741	25,21	3,244	80,69	7,823	50,68	5,092
bivši	ekipni		103	64,46	7,242	25,40	3,303	80,24	9,068	52,01	5,514
aktivni	muškarci		63	62,73	7,364	24,63	3,562	78,95	9,328	51,92	5,709
aktivni	žene		44	61,32	7,967	25,45	3,202	81,16	9,582	51,80	5,813
razm.o prek	muškarci		10	57,20	7,300	23,70	2,669	74,90	10,082	49,20	6,746
razm.o prek	žene		13	61,62	7,676	25,31	2,955	79,92	7,388	50,38	4,805
bivši	muškarci		74	64,85	6,934	25,50	3,159	80,73	8,288	51,53	5,364
bivši	žene		97	63,34	7,103	25,19	3,364	80,19	8,820	51,44	5,410
individualni	muškarci		74	62,47	7,801	24,55	3,581	79,43	9,015	51,70	5,265
individualni	žene		79	60,44	7,493	24,66	3,293	79,27	9,073	50,14	5,672
ekipni	muškarci		73	64,38	6,814	25,47	3,019	79,71	8,922	51,37	5,971
ekipni	žene		75	64,91	6,650	25,92	3,135	81,68	8,588	52,84	4,891
aktivni	individualni	muškarci	42	61,48	7,813	23,95	3,800	78,00	9,551	51,64	5,737
aktivni	individualni	žene	30	59,33	8,572	24,53	3,381	79,57	10,795	50,90	6,472
aktivni	ekipni	muškarci	21	65,24	5,752	26,00	2,608	80,86	8,777	52,48	5,750
aktivni	ekipni	žene	14	65,57	4,183	27,43	1,505	84,57	5,034	53,71	3,539
razm.o prek	individualni	muškarci	6	55,17	7,731	23,33	2,251	75,17	8,305	50,83	4,708
razm.o prek	individualni	žene	7	57,29	6,824	24,14	3,532	77,00	8,622	48,57	4,995
razm.o prek	ekipni	muškarci	4	60,25	6,292	24,25	3,500	74,50	13,772	46,75	9,287
razm.o prek	ekipni	žene	6	66,67	5,354	26,67	1,366	83,33	3,983	52,50	3,937
bivši	individualni	muškarci	26	65,77	6,314	25,81	3,188	82,73	7,400	52,00	4,716
bivši	individualni	žene	42	61,76	6,607	24,83	3,260	79,43	7,896	49,86	5,196
bivši	ekipni	muškarci	48	64,35	7,263	25,33	3,165	79,65	8,611	51,27	5,716
bivši	ekipni	žene	55	64,55	7,290	25,45	3,447	80,76	9,497	52,65	5,299

Legenda: N=broj ispitanika; \bar{X} =aritmetička sredina; SD=standardna devijacija

Tablica 31 prikazuje deskriptivnu statistiku grupa definiranih sportskim statusom, vrstom sporta i spolom za sve testove zadovoljstva (SKŽ 1. i 2. dio, SZŽ i ESWL).

Prema multivarijatnome testu značajnosti potvrđena je druga hipoteza. Statistički značajna razlika dobivena je s obzirom na vrstu sporta. Kao što je i pretpostavljeno *sportaši ekipnih sportova zadovoljniji su svojim životom od sportaša individualnih sportova*.

Razlika u zadovoljstvu životom mogla bi se objasniti razlikama u crtama ličnosti, ciljnoj orijentaciji, popularnosti. Prema istraživanju Niae i Besharata (2010) sportaši ekipnih sportova su znatno ljubazniji, suosjećajniji, kooperativniji, topliji i obzirniji te imaju znatno veću potrebu ulagati u međuljudske odnose, dok sportaši individualnih sportova imaju bolje organizacijske sposobnosti, veću samodisciplinu, akcije su im svrhovitije, a funkcioniranje optimalno. S obzirom na ciljnu orijentiranost u istraživanju Protić i Maršić (2014) dobiveno je da su sportaši ekipnih sportova orijentirani na zadatak i vještinu stoga uživaju u igri i nadigravanju, dok su sportaši individualnih sportova orijentirani na rezultat i izvedbu pa su opterećeni uspjehom. Osim toga, ekipni sportovi su puno popularniji, medijski istaknutiji. U njih se puno više ulaže, a i vrhunski sportaši (pa čak i oni u manjim ili manje popularnim klubovima) mogu živjeti od bavljenja tim sportovima. Malo je individualnih sportova od kojih sportaši mogu živjeti, a i to mogu samo oni najbolji na svjetskoj razini pa većina sportaša individualnih sportova treba barem djelomično raditi.

Razlika u zadovoljstvu životom s obzirom na sportski status je na granici značajnosti. Iako nije dobivena značajna razlika, može se uočiti da najniže rezultate u svim testovima zadovoljstva (59,70; 24,61; 77,74; 49,87) imaju sportaši koji razmišljaju o kraju svoje sportske karijere, dok aktivni i bivši sportaši imaju slične rezultate. Bivši sportaši imaju čak neznatno više rezultate i s nešto manjim odstupanjima. Stoga, prva hipoteza da su *aktivni sportaši zadovoljniji svojim životom i od sportaša koji razmišljaju o kraju sportske karijere i od sportaša koji se više ne natječu* nije potvrđena. Moglo bi se pretpostaviti da bi razlika u zadovoljstvu životom između aktivnih sportaša i sportaša koji razmišljaju o kraju svoje sportske karijere bila značajna da su obje grupe sportaša bile podjednako zastupljene. Za drugi dio hipoteze, da su aktivni sportaši zadovoljniji svojim životom u odnosu na bivše sportaše, odnosno sportaše koji su se prestali natjecati, nije dobivena statistički značajna razlika. Naime, dobiveni rezultati za aktivne i bivše sportaše su slični, čak su, po rezultatima, bivši sportaši neznatno zadovoljniji svojim životom od aktivnih sportaša.

Tako visoki rezultati na testovima zadovoljstva bivših sportaša moglo bi se objasniti time što je samo 11% umirovljenih sportaša, u trenutku ispunjavanja upitnika, prekinulo s natjecateljskim sportom unutar dvije godine, što se smatra krajnjim rokom za prilagodbu i privikavanje na život bez vrhunškoga sporta. Smatra se da je većini sportaša dovoljna jedna godina (5% sportaša ovoga uzorka umirovljeno je unutar jedne godine). Znači, bivši sportaši su uspjeli preusmjeriti težište na druge životne aspekte i druge karijere. Za to je jako važna i socijalna podrška koju većina sportaša ima. Većina sportaša ima zadovoljavajuću vezu (ljubavnu i bračnu ili izvanbračnu), zadovoljni su s obiteljima iz kojih potječu, dostupna im je stručna pomoć (psiholozi, sociolozi, radni terapeuti), a i svi su završili barem srednju školu, stoga i svi imaju osnovu za neku drugu karijeru ili neki novi početak.

Interesantno je da nije dobivena značajna razlika s obzirom na spol. Rezultati testova se gotovo ne razlikuju pa čak i razlika u odstupanju je neznatna. Tako da ni treća hipoteza, da su *sportaši zadovoljniji svojim životom od sportašica*, nije potvrđena.

To se slaže s ispitivanjima na našoj općoj populaciji ali ne i s istraživanjem Singhapakdi i sur. koji su 2013 ispitivali spolnu razliku u kontekstu Istoka i Zapada (SAD i Tajland) i utvrdili da spolna razlika postoji u obje zemlje, no statistički značajne spolne razlike dobivene su kod nižega reda kvalitete radnoga života samo u Tajlandu; s istraživanjem Aydin i sur. (2012.) koji su na osnovi 11 teza (2005.-2009.), analizirali učinak spola na zadovoljstvo poslom nastavnika i dobili su rezultate koji govore da su muškarci zadovoljniji te s istraživanjem Dahlberga, (2010) u kojem su se trenerice složile da postoji napredak u ženskom sportu vezano za poštivanje ravnopravnosti spolova, iako još uvijek, u odnosu na muške kolege postoji nejednakost. Međutim, utvrđeno je da usprkos manjim prihodima (Cohen & Huffman, 2003; Cotter, Hermsen, & Vanneman, 2004; Engleand, 2010), rodnoj pristranosti u zapošljavanju i procjeni (Ely & Meyerson, 2000; Ridgeway, 1997), ograničenim mogućnostima obuke (Lynch, 1992), nedostacima u mirovinskim i ostalim pogodnostima (Heywood, 1989), nižem statusu i znatno manjoj autonomiji, žene izražavaju višu razinu zadovoljstva radom nego muškarci (prema Singhapakdi i ost. 2014). Moglo bi se reći da, iako činjenice idu u prilog muškarcima, žene su fleksibilnije, prilagodljivije, mogu naći zadovoljstvo i u nečemu *manjem* i imaju više toga što ih može zaokupiti i ispuniti.

Značajna razlika je dobivena i u interakciji sportskoga statusa i vrste sporta. Najviše rezultate i s najmanjim odstupanjima u svim testovima zadovoljstva imaju aktivni ekipni sportaši, a najniže individualni sportaši koji razmišljaju o prekidu. Kod aktivnih individualnih sportaša postoji najveća varijabilnost u rezultatima većine testova zadovoljstva. To bi se moglo objasniti

različitim statusom i popularnošću individualnih sportova. Za mnoge vrhunske sportaše, iako osvajače brojnih medalja u svojim tkz. *malim sportovima*, mnogi nisu ni čuli, a mnogi čak ne znaju da ti sportovi postoje ili da se u njima natječe. O razlikama u financiranju da se i ne govori. U nekima *malim sportovima* i vrhunski sportaši moraju materijalno ulagati. Braća Glasnović sami kupuju metke jer ne dobivaju dovoljno za treniranje. Značajna razlika između individualnih i ekipnih sportova uočljiva je kod aktivnih sportaša i onih koji razmišljaju o prekidu, dok je kod bivših sportaša razlika u zadovoljstvu životom neznatna. Interesantno je da je varijabilnost veća kod bivših ekipnih sportaša.

U interakciji sportskoga statusa i spola nije dobivena značajna razlika iako sportaši koji razmišljaju o prekidu imaju značajno niže rezultate od sportašica koje razmišljaju o prekidu, a i varijabilnost sportaša kod testa SZŽ i testa ESWL je zamjetno veća. Budući da se radi o malome broju ispitanika, ta razlika nije mogla imati utjecaj na rezultat. Kod aktivnih sportaša i sportašica razlike su neznatne, osim kod testa SZŽ gdje sportašice imaju vidljivo više rezultate. Kod bivših sportaša razlike rezultata su također neznatne, osim što sportaši imaju malo veći rezultat u odnosu na sportašice, u prvom dijelu testa SKŽ (na tkz. prediktorskim varijablama).

Kod interakcije vrste sporta i spola, u kojoj isto nije dobivena značajna razlika, sportaši individualnih sportova imaju veći rezultat, u odnosu na sportašice, u prvom dijelu testa SKŽ te u testu ESWL. Kod ekipnih sportova nešto veće rezultate imaju sportašice u testovima SZŽ i ESWL.

U interakciji svih triju faktora (sportski status, vrsta sporta, spol) također nije dobivena značajna razlika. Najveće rezultate imaju aktivne sportašice ekipnih sportova, a najmanje sportaši individualnih sportova koji razmišljaju o prekidu. Najveću varijabilnost pokazuju ekipni sportaši koji razmišljaju o prekidu svoje sportske karijere. Oni imaju najmanje rezultate u testovima SZŽ i ESWL, kao i najveća odstupanja u njima.

4.3. Još neki podaci o sportašima

Za kvalitetniju eksplanaciju odgovora na hipoteze, u upitnik je uvršten i niz pitanja koji bi bio svrhovitiji da su sve tri hipoteze potvrđene. No, budući da odgovori na ta pitanja daju dodatne spoznaje o sportašima, prikazani su i ti rezultati.

Ispitalo se i jesu li sportaši zadovoljni sobom kao osobom.

Tablica 32. **Rezultati zadovoljstva sobom kao osobom**

Odgovori	f	cf	%f	%cf
Zadovoljan sam sobom.	230	230	76,41	76,41
Bio sam zadovoljniji na vrhuncu karijere.	15	245	4,98	81,40
Uvijek sam zadovoljan sobom.	55	300	18,27	99,67
Nikada nisam zadovoljan sobom.	1	301	0,33	100,00

Legenda: f=frekvencija, cf=kumulativne frekvencije, %=postoci, c%=kumulativni postoci.

Tablica 32 prikazuje rezultate upita jesu li sportaši zadovoljni sobom kao osobom. Gotovo 95% sportaša je odgovorilo da je *zadovoljno sobom* (76,41%) ili *uvijek zadovoljno sobom* (18,27%). Samo 5% sportaša je bilo zadovoljnije sobom u vrijeme kada su bili na vrhuncu svoje karijere, a jedan sportaš nije nikada zadovoljan sobom. Ovi odgovori pokazuju da su naši vrhunski sportaši stabilni i fleksibilni ljudi koji se mogu prilagoditi životu.

U istraživanju se željelo vidjeti i kako sportaši procjenjuju dobivenu podršku države, saveza, kluba; postignuće svojih postavljenih ciljeva u sportu; odnos uložena i dobivenoga u sportu te dobivenu pažnju i pozornost.

Tablica 33. **Rezultati subjektivne procijene dobivene materijalne podrške**

Varijabla	Odgovori	N	cN	N (%)	cN (%)
Jeste li dobili od države, saveza, kluba sve materijalno što Vam je obećano?	Ništa od obećanoga.	14	14	4,65	4,65
	Nešto malo od obećanoga.	39	53	12,96	17,61
	Manje od obećanoga.	84	137	27,91	45,51
	Uglavnom sve što je obećano.	131	268	43,52	89,04
	Sve obećano.	33	301	10,96	100,00

Legenda: N=broj ispitanika; cN=kumulativan broj ispitanika; N(%)=broj ispitanika u postotcima, cN%=kumulativni broj ispitanika u postotcima

Tablica 33 prikazuje rezultate subjektivne procijene dobivene materijalne podrške. Može se uočiti da tek nešto više od polovice sportaša (54,48%) smatra da su od države, saveza, kluba po pitanju materijalne podrške dobili što im je obećano, od toga samo 11% sportaša smatra da su dobili sve što je obećano. Čak 41% sportaša smatra da su dobili manje (27,91%) ili samo nešto malo (12,96%) od obećanoga, dok ih oko 5% smatra da nisu dobili ništa. Čini se da i u vrhunskome sportu, da bi se postigao cilj, nije problem davati obećanja ili ih barem kvantificirati. Mnogi vrhunski sportaši da bi mogli opstati na vrhu, moraju i sami materijalno ulagati ili se na različite načine snalaziti. Treba istaknuti da sportašima *malih sportova* nije ništa niti obećano pa je moguće da su neki sportaši zaokružili da su dobili sve obećano.

Tablica 34. **Rezultati subjektivne procijene dobivene društvene podrške**

Varijabla	Odgovori	N	cN	N (%)	cN (%)
Jeste li dobili od države, saveza, kluba obećanu društvenu podršku?	Uopće ne.	41	41	13,62	13,62
	Nešto malo.	76	117	25,25	38,87
	Manje od obećanoga.	43	160	14,29	53,16
	Uglavnom da	130	290	43,19	96,35
	Potpunu.	11	301	3,65	100,00

Legenda: N=broj ispitanika; cN=kumulativan broj ispitanika; N(%)=broj ispitanika u postotcima, cN%=kumulativni broj ispitanika u postotcima

Tablica 34 prikazuje rezultate subjektivne procijene dobivene društvene podrške. Može se uočiti da sportaši smatraju da su dobili još manje društvene podrške nego materijalne. Manje od polovice sportaša smatra da su dobili obećanu društvenu podršku (46,84%), a samo oko

4% sportaša smatra da je dobilo svu obećanu društvenu podršku. Oko 40% sportaša smatra da je dobilo manje (14,29%) ili samo nešto malo (25,25%) od obećane podrške, dok čak 13,62% sportaša smatra da nije dobilo nikakvu društvenu podršku.

Tablica 35. **Rezultati subjektivne procijene dobivene zaslužene podrške**

Varijabla	Odgovori	N	cN	N (%)	cN (%)
Smatrate li da su Vam država, savez, klub dali koliko zaslužujete?	Puno manje od zasluženoga.	119	119	39,53	39,53
	Nešto manje.	98	217	32,56	72,09
	Koliko zaslužujete.	78	295	25,91	98,01
	Nešto više.	6	301	1,99	100,00
	Puno više od zasluženoga.	0	301	0	100,00

Legenda: N=broj ispitanika; cN=kumulativan broj ispitanika; N(%)=broj ispitanika u postotcima, cN%=kumulativni broj ispitanika u postotcima

U **tablici 35** prikazani su rezultati subjektivne procjene dobivene zaslužene podrške. Može se vidjeti da većina sportaša (72,09%) smatra da je od države, saveza, kluba dobila manje nego što zaslužuje, četvrtina (25,91%) smatra da je dobila koliko zaslužuje, neki sportaši smatraju da su dobili i malo više od zasluženoga (1,99%), dok niti jedan sportaš ne misli da je dobio puno više nego što zaslužuje.

Na osnovu analiza podrška koje sportaši dobivaju od države, saveza, kluba (tablice 31-33), lako je zaključiti da bi podrška trebala biti veća. No, divno je što usprkos tome, vole sport i što su mu predani, ne odustaju i promiču kroz dobre rezultate ne samo sebe nego i svoju zemlju.

Tablica 36. **Rezultati subjektivnoga doživljaja vlastitoga ostvarenja**

Varijabla	Odgovori	N	cN	N (%)	cN (%)
Jeste li postigli sve postavljene ciljeve u sportu?	Gotovo niti jedan.	15	15	4,98	4,98
	Nešto malo.	16	31	5,32	10,30
	Više da nego ne.	60	91	19,93	30,23
	Većinu.	179	270	59,47	89,70
	Sve.	31	301	10,30	100,00

Legenda: N=broj ispitanika; cN=kumulativan broj ispitanika; N(%)=broj ispitanika u postotcima, cN%=kumulativni broj ispitanika u postotcima

Tablica 36 prikazuje rezultate subjektivnoga doživljaja vlastitoga ostvarenja. Tek nešto više od polovice sportaša (59,47) smatra da je ostvarilo većinu postavljenih ciljeva u sportu. Samo 10% smatra da su ostvarili sve postavljene ciljeve. Oko 20% smatra da su više ciljeva ostvarili nego što nisu, a oko 10% sportaša smatra da su ostvarili nešto malo (5,32%) ili gotovo niti jedan postavljeni cilj (4,98%). Neki sportaši iz ovoga uzorka osvojili su samo jednu medalju pa je moguće da to nije zadovoljilo njihove ambicije, a moguće je i da je medalja osvojena na nekome od, za njih, nedovoljno atraktivnome svjetskom ili europskom kupu.

Tablica 37. Rezultati subjektivne procijene odnosa uloženoga u sport i dobivenoga od sporta

Varijabla	Odgovori	N	cN	N (%)	cN (%)
S obzirom na to koliko ste uložili u sport, smatrate li da Vam je vrhunski sport omogućio i dao:	puno manje?	50	50	16,61	16,61
	nešto manje?	67	117	22,26	38,87
	jednako?	111	228	36,88	75,75
	nešto više?	56	284	18,60	94,35
	puno više od uloženoga?	17	301	5,65	100,00

Legenda: N=broj ispitanika; cN=kumulativan broj ispitanika; N(%)=broj ispitanika u postotcima, cN%=kumulativni broj ispitanika u postotcima

Tablica 37 prikazuje rezultate subjektivne procijene odnosa onoga što je uloženo u sport i onoga što je dobiveno od sporta. S obzirom na to koliko su sportaši uložili u sport mišljenja su podijeljena. Četvrtina uzorka misli da su dobili više od uloženoga (5,65% puno više, 18,6 nešto više). Nešto više od trećine (36,88%) smatra da je dobilo jednako koliko je uložilo, a najviše skoro 40% sportaša smatra da je dobilo manje od uloženoga (nešto manje 16,61%, puno manje 22,26%).

Tablica 38. **Rezultati subjektivne procjene društvene pažnje i pozornosti**

Varijabla	Odgovori	N	cN	N (%)	cN (%)
Procijenite količine dobivene društvene pozornosti i pažnje:	puno previše	2	2	0,66	0,66
	malo previše	12	14	3,99	4,65
	koliko je potrebno	184	198	61,13	65,78
	premalo	64	262	21,26	87,04
	gotovo ništa	39	301	12,96	100,00

Legenda: N=broj ispitanika; cN=kumulativan broj ispitanika; N(%)=broj ispitanika u postotcima, cN%=kumulativni broj ispitanika u postotcima

Tablica 38 prikazuje rezultate subjektivne procjene društvene pažnje i pozornosti. Može se uočiti da skoro dvije trećine sportaša (61%) smatra da dobiva onoliko pažnje i pozornosti koliko je potrebno. Trećina smatra da dobiva premalo ili gotovo ništa (21%, odnosno 13%), dok ima i onih koji smatraju da dobivaju previše (malo previše 4%, odnosno puno previše 0,66%). Odgovorima na ovo pitanje, a i za sva pitanja (tablice 31-36) doprinosi popularnost pojedinih sportova, njihova zastupljenost u medijima te financijska podrška. Ovaj uzorak obuhvaća vrhunske sportaše različitih sportova. Bez obzira na to što je Hrvatska sportska nacija; prati se sport, navija, poistovjećuje s vrhunskim sportašima, a uspjeh pojedinca ili reprezentacije doživljava kao vlastiti uspjeh, ne prate se svi sportovi. Ima čak i onih sportova za koje prosječan Hrvat nije ni čuo, a kamoli da zna za predstavnike tih sportova, neovisno o njihovim uspjesima na svjetskim i europskim natjecanjima. Stoga nije čudno što postoji taj raskorak i podijeljenost u odgovorima.

Utvrđilo se i što sportaše privlači sportu, a što ih odbija od sporta.

Tablica 39. Što sportaše privlači sportu, a što odbija i koliko

Varijable	Odgovori	N	cN	N (%)	cN (%)
Sportski uspjeh	Jako odbija	2	2	0,66	0,66
	Malo odbija	1	3	0,33	1,00
	Niti privlači niti odbija	4	7	1,33	2,33
	Malo privlači	27	34	8,97	11,30
	Jako privlači	267	301	88,70	100,00
Druženje, putovanja	Jako odbija	1	1	0,33	0,33
	Malo odbija	5	6	1,66	1,99
	Niti privlači niti odbija	16	22	5,32	7,31
	Malo privlači	46	68	15,28	22,59
	Jako privlači	233	301	77,41	100,00
Društveni status	Jako odbija	9	9	2,99	2,99
	Malo odbija	9	18	2,99	5,98
	Niti privlači niti odbija	112	130	37,21	43,19
	Malo privlači	99	229	32,89	76,08
	Jako privlači	72	301	23,92	100,00
Sportska zarada	Jako odbija	13	13	4,32	4,32
	Malo odbija	20	33	6,64	10,96
	Niti privlači niti odbija	83	116	27,57	38,54
	Malo privlači	108	224	35,88	74,42
	Jako privlači	77	301	25,58	100,00
Stjecanje discipline, radnih navika, organizacijske sposobnosti	Jako odbija	3	3	1,00	1,00
	Malo odbija	3	6	1,00	1,99
	Niti privlači niti odbija	26	32	8,64	10,63
	Malo privlači	53	85	17,61	28,24
	Jako privlači	216	301	71,76	100,00
Veliki napor i odricanja	Jako odbija	12	12	3,99	3,99
	Malo odbija	62	74	20,60	24,58
	Niti privlači niti odbija	88	162	29,24	53,82
	Malo privlači	71	233	23,59	77,41
	Jako privlači	68	301	22,59	100,00
Nedostatak vremena za društvo i zabavu izvan sporta	Jako odbija	26	26	8,64	8,64
	Malo odbija	97	123	32,23	40,86
	Niti privlači niti odbija	155	278	51,50	92,36
	Malo privlači	15	293	4,98	97,34
	Jako privlači	8	301	2,66	100,00
Zapostavljanje drugih aktivnosti (obrazovanje, kultura, hobi)	Jako odbija	34	34	11,30	11,30
	Malo odbija	101	135	33,55	44,85
	Niti privlači niti odbija	146	281	48,50	93,36
	Malo privlači	14	295	4,65	98,01
	Jako privlači	6	301	1,99	100,00
Izloženost javnosti	Jako odbija	18	18	5,98	5,98
	Malo odbija	64	82	21,26	27,24
	Niti privlači niti odbija	175	257	58,14	85,38
	Malo privlači	39	296	12,96	98,34
	Jako privlači	5	301	1,66	100,00

Legenda: N=broj ispitanika; cN=kumulativan broj ispitanika; N (%)=postotci; cN%=kumulativni postotci

Tablica 39 prikazuje što privlači, a što odbija sportaše od sporta i koliko. Može se vidjeti da je *Sportski uspjeh* ono što sportaše najviše privlači sportu (97,67%), iako ima i sportaša kojima je sportski uspjeh odbojan (1%), kao i onih koji su prema njemu ravnodušni (1,33%). Jako ih privlači *Druženje i putovanja* (92,69%) te *Stjecanje discipline, radnih navika, organizacijske sposobnosti* (89,37%). *Sportska zarada* privlači skoro dvije trećine sportaša (61,46%), ali je više onih koje *Sportska zarada* malo privlači (35,88%) nego onih koje jako privlači (25,58%). Slično je i s *Društvenim statusom*, koji privlači više od polovice sportaša (56,81%), od toga je više onih koje malo privlači (32,89%). *Veliki napor i odricanje* odbija od sporta samo četvrtinu sportaša (24,58%), i to većinom malo odbija (20,60%). Nešto manje od trećine (29,24%) *Veliki napor i odricanje* niti odbija, a niti privlači, dok gotovo polovicu (46,18%) privlači. Sportaše od sporta najviše odbija *Zapostavljanje drugih aktivnosti* (44,85%) te *Nedostatak vremena za društvo i zabavu izvan sporta* (40,86%). Mali postotak je onih koje to privlači (7,64% odnosno 6,64%), dok ih većinu *niti privlači niti odbija* (48,50% odnosno 51,50%). Što se tiče *Izloženosti javnosti*, dvostruko više ima sportaša koje to odbija (27,24%) u odnosu na one koje to privlači (14,62%). No, najviše je onih (58,14%) koje izloženost javnosti *niti privlači niti odbija*. Sve ovo ukazuje da sportaši vole sport i sportski način života. Navikli su na velike napore. Ne samo što im nije teško nego i uživaju u tome što rade. Sportska zarada ih privlači, ali nije najvažnija za bavljenje sportom.

Tablica 40. Prikaz razloga prestanka sportske karijere

Varijable	N	N (%)
Životna dob	95	31,56
Izostavljenost iz selekcije	5	1,66
Ozljeda	61	20,27
Obiteljski razlozi	45	14,95
Zasićenost sportom	45	14,95
Materijalni razlozi	25	8,31
Nezadovoljavajući odnosi (s trenerom, ekipom, upravom, politikom)	24	7,97
Nastavak obrazovanja, stalni posao	53	17,61

N=broj ispitanika; N(%)=broj ispitanika u postotku

Tablica 40 prikazuje razloge prestanka sportske karijere. Način mjerenja je dopustio iznošenje više razloga, stoga N u tablici ne odgovara broju ispitanika, kao i što sveukupni odgovori ne daju 100%, nego veći postotak. Može se uočiti da je trećina sportaša prekinula sportsku karijeru zbog životne dobi (31,56%), petina zbog ozljede (20,27%), a zatim slijedi nastavak obrazovanja ili stalni posao (17,61%). Iako se radi o vrhunskim sportašima, ima i onih kojima je jedan od razloga prestanka bio izostavljenost iz selekcije (1,66%).

Samo 108 od 130 aktivnih sportaša odlučilo se za odgovor *Još sam profesionalno aktivan*, što bi se moglo objasniti time što 23 sportaša razmišlja o prestanku pa je moguće da je 22 sportaša odgovorilo što bi bio razlog njihovog odlaska u mirovinu.

Sportašima se postavilo i pitanje bi li se ponovno, kada bi mogli vratiti vrijeme, odlučili za karijeru vrhunskoga sportaša.

Tablica 41. Prikaz sportaša koji bi se ponovno odlučili za karijeru vrhunskog sportaša

Varijabla	kategorije	N	cN	N (%)	cN (%)
Kada biste mogli vratiti vrijeme, biste li se ponovo odlučili za karijeru vrhunskoga sportaša?	DA	285	285	94,68	94,68
	NE	16	301	5,32	100,00

Tablica 34 prikazuje koliko bi se sportaša, kada bi mogli vratiti vrijeme, ponovno odlučilo za karijeru vrhunskoga sportaša. Iz tablice se vidi da ih samo 5,32% to ne bi ponovilo.

Na kraju, na osnovi intervjua sa sportašima, provedena je **kvalitativna analiza** kako bi se dobio bolji uvid u odgovore na hipoteze te potkrijepile i pojasnila neka pitanja. Razgovori su vođeni u periodu od 10. srpnja do 01. kolovoza 2018. godine. Komunikacija se odvijala telefonski jer neki ispitanici nisu bili u Zagrebu, a nekima je tako bolje odgovaralo. Po pristanku na intervju, sa svakim je sportašem dogovoreno vrijeme razgovora.

Intervju je vođen s tri sportašice, s dvije iz ekipnih sportova i s jednom iz individualnih sportova te s jednim sportašem iz ekipnoga sporta i s jednim sportašem iz individualnoga sporta. Svi

intervjuirani sportaši su umirovljeni, odnosno prestali su se baviti natjecateljskim sportom kao natjecatelji.

1. Marija Anzulović (odbojka) , rođena 1968, prestala 2003.
2. Lidija Abrlić (košarka), 1969., 2005.
3. Dajana Zoretić (plivanje i ronjenje), 1984., 2013.
4. Nikša Kaleb (rukomet), 1973., 2008.
5. Tomislav Crnković (kanuist i kajakaš na divljim vodama), 1972, 2000.

Svima su postavljena ista pitanja (u prilogu).

Gotovo tijekom cijele karijere sport je svim sudionicima razgovora, osim Dajani, bio u središtu življenja i sve ostalo bilo mu je podređeno. Lidiji je tek pred kraj karijere, kada je već bila udana, košarka prestala biti najvažnija. Dajani je uvijek škola bila važnija od plivanja i ronjenja. Iako bi uvijek radije izabrala trening nego školu, bila je usmjeravana i vođena tako da je škola primarna. Nikša je imao najstriktniji režim. Rukometu je bilo podređeno sve i prehrana i način življenja. Već je kao tinejdžer bio toliko fokusiran na rukomet da nije išao na naturalno putovanje. Ostao je doma trenirati iako u to vrijeme nije imao natjecanja. Radi utakmica i karijere nije bio djedu na sprovodu, sinu na rođenju (bio je na drugom kontinentu), bratu na svadbi. Koliko je bio posvećen rukometu može se predočiti i iz izjave njegove kćeri u dobi od šest godina: *Mama, mi kao da nemamo tatu, njega nema nikad doma*. Mariji je odbojka bila izvor egzistencije. Igrala ju je u vrijeme kada je hrvatska odbojka bila najjača tako da je i njezina odgovornost prema odbojci bila velika i profesionalna. No, odbojku je i voljela pa joj je središte življenja bila i znatno ranije. Tomislav je sav u kajakaštvu bio, ali i ostao.

Prekid sportske karijere bio je svima težak osim Nikši. *Ostvario sam sve moguće sportske uspjehe, stigle su ozljede, a htio sam pokušati nadoknaditi neke stvari unutar obitelji i prema prijateljima. Osim toga, zaželio sam se izaći iz toga 'ritma ljudskoga stroja'*. O odluci kada prekinuti karijeru razmišljao je duže vrijeme i konačno najavio prekid godinu dana prije završetka karijere. Dajana je znala da će sa sportskom karijerom prekinuti kada dobije posao, ali nije znala kada će ga dobiti. Marija je prestajala igrati odbojku četiri, pet godina, *Još ove olimpijske igre, sada trebam klubu (Mladost), pa još ovo, ono... i treća trudnoća kada je konačno došlo vrijeme da se prekine s natjecateljskim sportom*. Lidija je odluku donijela u jednom trenutku, kada je shvatila da želi ostati trudna. Tomislav je prisilno prekinuo zbog ozljede, stoga se on još uvijek nije navikao na život bez vrhunskoga sporta u ulozi sportaša *iako je prošlo već 14 godina*. Mariji su isto trebale godine, ni sama ne zna koliko. Lidiji je trebalo

dvije godine za privikavanje, Dajani godina, godina i pol, a Nikši pet. Naime, on, za razliku od drugih, po prekidu, pet godina nije htio ni čuti za rukomet. *Iako me ljudi i dan-danas traže autogram ili fotografiju, čini mi se da je taj period od pet godina bio zapravo period resocijalizacije.* On je i jedini kojemu ništa ne nedostaje iz perioda bavljenja vrhunskim sportom. Zadnja, oproštajna utakmica bila mu je toliko upečatljiva da je u jednom trenutku uspio *okrenuti list* i započeti živjeti novi, potpuno drugačiji život. *Iako sam posljednju utakmicu s klubom odradio bez prigodnoga cvijeća i sata s posvetom, a za potrebe lokalnoga HDZ-a, ušavši u svlačionicu nakon posljednje utakmice u karijeri, odmah sam svu svoju karijeru prekrizio najdebljim flomasterom i rekao sam sebi: Sad počinje drugi život.* Mariji, iz karijere natjecateljskoga sporta najviše nedostaje *natjecateljski duh, Lidiji putovanja i druženja Dajani ranojutarnja buđenja, razgovori s ostalim plivačicama prije i poslije treninga, zezanja, druženja i sva ta ležernost u jednome, zaštićenome, nerealnom svijetu,* a Tomislavu *adrenalin i sve što je vezano s natjecanjem. Nomadska putovanja, upoznavanje novih sportaša, zajednički treninzi, pripreme, zezanja, druženja.*

Prihvatiti odluku o prekidu sportske karijere i nositi se s promjenom življenja nije lako. Nasreću, svaki je od ispitanih sportaša imao nešto što mu je u tome pomoglo i olakšalo tu veliku promjenu. Marija je imala obitelj, Lidija brak i želju za djecom, Dajana *životnu situaciju (dobiveni posao) te stav prema vrhunskome sportu odnosno, usmjeravanje od samoga početka da nije najvažniji i da se od njega ne može živjeti.* Tomislavu je pomoglo to što je ostao u sportu kao trener, kao i druženje sa sportskom ekipom. Naime, još u vrijeme bavljenja natjecateljskim sportom, paralelno se bavio i treniranjem drugih sportaša. Nikši su pomogle ozljede, djeca koja su rasla, želja za povratkom u rodni grad i zasićenost utjecaja politike na sport.

Gotovo nitko od ispitanih sportaša nije imao problem s viškom slobodnoga vremena, jedino Lidija, na samome početku. Tada je intenzivno ispijala kave i družila se, *a onda se uhvatila knjige i završila faks.* Marija se posvetila svojoj obitelji s troje djece i višoj trenerskoj na Kineziološkom fakultetu (KIF). Dajana se nastavila rekreativno baviti plivanjem, trčala je i pomagala na bazenu. Nikša *nikada nije imao, a niti ima taj problem. Uvijek si postavi ciljeve pa mu je vrijeme ispunjeno.* Ronio je, trčao, napravio si je gliser, kamin, prikolicu. Tomislav se *punim plućima* posvetio druženju s prijateljima, moru i odmoru.

Sportaši su se po prekidu sportske karijere usmjerili na: edukaciju, posao, napredovanje (Dajana), posao i turistička putovanja (Nikša), obitelj i posao (Marija) obrazovanje i obitelj (Lidija) te posao trenera (Tomislav). Svima posao postaje najvažnije ili jedno od najvažnijih

životnih područja. Dajana, docentica na Kineziološkome fakultetu, voli rad sa studentima, ali i posao kondicijskoga trenera. Nikša ima dvostruki posao. Zaposlenik je regionalnoga vodovoda i vlasnik privatnoga obrta za podvodne radove. Još se bavi ronjenjem, a i zadnje dvije-tri godine trenira male rukometaše. Marija trenira odbojku mlađe dobne skupine, a Tomislav u kajakaštvu stvara osvajače medalja. Naravno, svima je važna i obitelj, a Nikši je posebno stalo do izgradnje kvalitetnoga odnosa s djecom (sada studenticom i srednjoškolcem). Svima su važni i prijatelji i svi su, barem s nekim iz sportske ekipe, u redovitom kontaktu. Marija, gotovo u svakoj generaciji ima igračicu ili dvije s kojima se redovito nalazi. Lidija gotovo u svakome gradu susreće nekoga iz sporta. Nikša je s nekim suigračima relativno često u kontaktu, s nekima se čuje povremeno, telefonski, dok se s ostalima sretne na nekim utakmicama ili domjencima. Dajana i Tomislav redovito se druže i na putovanjima.

Svi ispitanici sportaši izjavili su da su iz sporta prenijeli pozitivne osobine. Marija: kompetitivnost, organiziranost, rad, disciplinu, nošenje s pobjedama i s porazima. Lidija: disciplinu, timski rad, nošenje s usponima i padovima, odnos s ljudima. Dajana: disciplinu, organiziranost, koncentraciju, usredotočenost. Tomislav upornost i organiziranost. Nikša: upornost, trud, pružanje maksimuma, samoprocjenjivanje i očekivanje da ćeš biti ocijenjen, disciplinu.

Na kraju, pitalo se za neku preporuku, savjet ili nešto što bi željeli dodati ili podijeliti.

Marija: *Dajte djecu u sport, maknite ih s ceste, (odnosno od ekrana). Sport je lijep i oplemenjuje duh.* Lidija bi svima preporučila bavljenjem sportom. *Sport više daje nego što uzima. Bez obzira na sve ozljede i bolove, puno više onoga lijepog ostaje za pamćenje.* Dajana: *Ne bih željela da se moje dijete bavi vrhunskim sportom. Nitko se ne brine o sportašima; unutar svoga sportskog okruženja nemaju realnu sliku o svijetu izvan njega; brzo nakon povlačenja, sportaši budu zaboravljeni. Osim toga, sport je skup. Roditelji sve moraju plaćati.* Nikša: *Svi koji se 'zakače' na sport moraju računati i na ozljede i da će, bez obzira na talent, morati prelaziti granice boli, ako žele uspjeti u sportu. To im i dalje ne garantira da će zaista uspjeti i sportom osigurati egzistenciju. Profesionalni sport nije zdrav, ali bi bilo super kad bi se više ljudi bavilo rekreativnim, školskim ili studentskim sportom. Ako roditelji i odluče pružiti djetetu priliku da se bavi nekim sportom, onda moraju prihvatiti činjenicu da se sportom treba baviti svaki dan, kao što se i ide u školu.* Tomislav: *Bavite se sportom. Uspijevamo i dobri smo u sustavu bez sustava.* (Anzulović, M., Abrlić, L., Zoretić, D., Kaleb, N., Crnković, T. 2018)

Analiza ovih razgovora sa sportašima pokazala je da su se sportaši mogli nositi s promjenom bez obzira na to koliko je prekid sportske karijere bio težak te koliko je vremena trebalo za prilagodbu na život bez vrhunškoga sporta. Posao i obitelj postaju primarne životne domene. Sportaši nisu podlegli višku slobodnoga vremena jer su imali nešto na što se usmjeriti i čime se baviti. Većina ih je već imala obitelj, neki i djecu, a svi prijatelje. Neki su nastavili s obrazovanjem, a neki su se prvo usmjerili na posao. Znači, imali su socijalnu podršku i bili su zaokupljeni i ispunjeni onime što rade, promijenili su im se i životni prioriteti pa bi se time mogla objasniti prva hipoteza (H1), odnosno zašto zadovoljstvo životom bivših vrhunskih sportaša nije manje od zadovoljstva životom aktivnih vrhunskih sportaša.

Nije uočena razlika u odgovorima na pitanja između sportašica i sportaša pa to ide u prilog dobivenim rezultatima za treću hipotezu (H3), odnosno tome da su rezultati sportašica i sportaša na svima testovima zadovoljstva gotovo identični.

Jedino se na osnovu odgovora sportaša ne bi mogla potvrditi druga hipoteza (H2), a niti bi joj išta moglo ići u prilog. Naime, u odgovorima sportaša ekipnih sportova i sportaša individualnih sportova nije uočena nikakva razlika.

Razgovor je dao i jasniji uvid u neke spoznaje dobivene kvantitativnom analizom odgovora iz upitnika.

Tijekom cijele sportske karijere vrhunskih sportaša, sport je najvažnija životna domena ili jedna od najvažnijih. Gotovo sve ostale domene su mu podređene. Sportašima ekipnih sportova sport je izvor prihoda pa je i logično da mu je sve podređeno. Kod individualnih sportova to moguće u pojedinim sportovima i to samo rijetkim sportašima, najboljima na svjetskoj razini, dok većina ostalih vrhunskih sportaša individualnih sportova mora imati neki drugi izvor prihoda pa im je uz sport važno i obrazovanje ili stjecanje zanimanja, odnosno stalan posao.

Prekid sportske karijere izrazito teško pada svim sportašima, osim ako se poklopi potpuna ostvarenost, *starija životna dob*, ozljede koje iritiraju, zasićenost režimom, želja za povratkom kući i za provođenjem više vremena s obitelji i prijateljima te priprema za prekid još tijekom karijere ili se treba poklopiti većina od navedenoga.

Da bi se sportaši mogli nositi s prekidom sportske karijere i s promjenom načina življenja trebaju imati nešto na što se mogu usmjeriti i čime se mogu zaokupiti. Sportašima s kojima se razgovaralo (dalje u tekstu sportaši) pomogla je obitelj, želja za djecom, posao, ostanak u sportu kao trener, druženje sa sportskom ekipom i/ili prijateljima izvan sporta.

Važno je riješiti problem viška slobodnoga vremena. Sportaši su to rješavali obrazovanjem, posvećivanjem obitelji, druženjem s prijateljima, rekreativnim bavljenjem sportom, pomaganjem u bivšem klubu te samostalnom izradom predmeta, namještaja, vozila. Znači, usmjerili su se na dovršetak obrazovanje, posao, napredovanje na poslu, obitelj te turistička putovanja. Svima posao postaje najvažnije ili jedno od najvažnijih životnih područja. Neki od njih imaju dva ili više *poslova*. Naravno, svima je jako važna obitelj.

Sportašima su važni prijatelji i svi su, barem s nekim iz sportske ekipe, u redovitom kontaktu.

Svi intervjuirani sportaši smatraju da su iz sporta prenijeli barem neke od pozitivnih osobina: kompetitivnost, organiziranost, rad, disciplinu, nošenje i s pobjedama i s porazima, nošenje s usponima i padovima, timski rad, odnos s ljudima, koncentracija, usredotočenost, upornost, zalaganje, pružanje maksimuma, samoprocjenjivanje te očekivanje da ćeš biti ocijenjen.

5. ZAKLJUČAK

Predmet istraživanja je cjelokupno zadovoljstvo životom vrhunskih sportaša. Istraživanje je provedeno na uzorku iz populacije sportaša, osvajača seniorskih medalja na najvećim natjecanjima: Olimpijskim igrama, svjetskim i europskim prvenstvima, svjetskim i europskim kupovima te Mediteranskim igrama u periodu od 1992. do 2012. godine. Uzorak broji 301 sportaša što je 29,63% populacije. Obuhvaća sportaše oba spola, aktivne i bivše sportaše te sportaše individualnih i ekipnih sportova.

Sportaši su izmjereni upitnikom sastavljenim od: standardiziranih i valoriziranih skala koje mjere zadovoljstvo životom: *Skale kvalitete življenja (SKŽ)*, *Skale zadovoljstva životom (SZŽ)* i *Proširene skale životnoga zadovoljstva (ESWL)*; pitanja vezana uz sociodemografska i socioekonomska obilježja; status u sportu; podršku društva i sportskih organizacija te pitanja o tome što ih privlači, a što odbija od sporta.

Svim varijablama upitnika određene su frekvencije odgovora, a svim kvantitativnim varijablama određena je deskriptivna statistika. Za sve tri skale napravljena je analiza mjernih svojstava čestica i ukupnoga rezultata.

Cilj ovoga istraživanja bio je utvrditi postoji li razlika u zadovoljstvu životom kod vrhunskih sportaša s obzirom na sportski status, vrstu sporta i spol.

Imajući u vidu cilj istraživanja, postavljene su tri direktivne hipoteze:

1. Aktivni sportaši su zadovoljniji svojim životom i u odnosu na sportaše koji razmišljaju o kraju sportske karijere i od sportaša koji su se prestali natjecati.
2. Sportaši ekipnih sportova su zadovoljniji svojim životom nego sportaši individualnih sportova.
3. Sportaši su zadovoljniji svojim životom od sportašica.

Trofaktorskom multivariatnom analizom varijance potvrđena je samo (**H2**) druga hipoteza. Potvrđeno je da su sportaši ekipnih sportova zadovoljniji svojim životom nego sportaši individualnih sportova. Dobivena razlika u zadovoljstvu životom mogla bi se objasniti razlikama u crtama ličnosti i ciljnoj orijentaciji. Prema istraživanju Niae i Besharata (2010) sportaši ekipnih sportova imaju znatno veću potrebu ulagati u međuljudske odnose, znatno su ljubazniji, suosjećajniji, kooperativniji, topliji i obzirniji dok sportaši individualnih sportova funkcioniraju optimalno, imaju svrhovitije akcije, bolje organizacijske sposobnosti te veću samodisciplinu. Nalazi Protić i Maršića (2014) pokazuju da su sportaši ekipnih sportova

orijentirani na zadatak i vještinu, odnosno na svoj napredak i razvoj vještina, dok su sportaši individualnih sportova orijentirani na izvedbu i rezultat, odnosno na to jesu li u izvedbi bolji od ostalih. Razlika u zadovoljstvu životom može se objasniti i time što su ekipni sportovi puno popularniji i medijski bolje popraćeni. U njima se puno više ulaže jer i materijalno više donose. Rijetki su individualni sportovi od kojih vrhunski sportaši mogu živjeti, a i to je moguće samo ako su najbolji na svjetskom nivou pa većina sportaša individualnih sportova treba i barem djelomično raditi.

Kod (**H1**) prve hipoteze analiza varijance je pokazala da su aktivni sportaši i sportaši koji su se prestali natjecati podjednako zadovoljni svojim životom, čak su neznatno viši rezultati dobiveni kod bivših sportaša. Tako visoki rezultati na testovima zadovoljstva bivših sportaša mogli bi se objasniti time što je samo 11% umirovljenih sportaša, u trenutku ispunjavanja upitnika, prekinulo s natjecateljskim sportom unutar dvije godine, što se smatra krajnjim rokom za prilagodbu i privikavanje na život bez vrhunskoga sporta. Većina bivših sportaša ima zadovoljavajuću socijalnu podršku (zadovoljavajuća ljubavna i bračna ili izvanbračna veza, kao i zadovoljavajuća obitelj iz koje potječu). Osim toga, svi imaju osnovu za novi početak jer su gotovo svi sportaši unutar ovoga uzorka sa završenom barem srednjom školom.

Sportaši koji razmišljaju o kraju svoje sportske karijere imaju najniže rezultate na svim testovima zadovoljstva, ali nije dobivena statistički značajna razlika u odnosu na aktivne i bivše sportaše. To bi se moglo objasniti znatno manjim brojem sportaša koji su pri kraju svoje karijere (23) u odnosu na bivše (171) i aktivne (107) sportaše.

Što se tiče (**H3**) treće hipoteze da su sportaši zadovoljniji od sportašica, ne samo da nije potvrđeno nego rezultati testova sportašica i sportaša gotovo se ne razlikuju. Dobiveni rezultat u skladu je s većinom istraživanja na općoj populaciji gdje razlike nisu značajne (Andrews i Witney, 1976; Krizmanić i Kolesarić, 1992; Diener i sur., 1999; Vuletić, 1999; Podgorelec, 2004). No, ne i u skladu s istraživanjima: Dahlberga, (2010); Aydina i sur. (2012); Singhapakdia i sur. (2013). To što nema razlike u zadovoljstvu životom s obzirom na spol moglo bi se objasniti i s prenosivim vještinama kao što su dobra prilagodljivost; sposobnost nošenja s usponima i padovima te s izazovima.

Analiza razgovora sa sportašima pokazala je da su sportaši po prekidu sportske karijere imali dobru socijalnu podršku, bili zaokupljeni i ispunjeni poslom koji rade i da su promijenili prioritet važnosti domena. Time bi se mogla objasniti **H1**, odnosno zašto zadovoljstvo životom bivših vrhunskih sportaša nije manje od zadovoljstva životom aktivnih vrhunskih sportaša.

U prilog dobivenim rezultatima za **H3**, da su rezultati sportašica i sportaša na svima testovima zadovoljstva gotovo identični, ide to što nije uočena razlika u odgovorima na pitanja između sportašica i sportaša.

Jedino se na osnovu odgovora sportaša ne bi mogla potvrditi **H2**, a niti bi joj išta moglo ići u prilog jer u odgovorima sportaša ekipnih sportova i sportaša individualnih sportova nije uočena nikakva razlika.

Zadovoljstvo životom izmjereno je trima skalama: *Skalom kvalitete življenja (SKŽ)*, *Skalom zadovoljstva životom (SZŽ)* i revidiranom *Proširenom skalom životnoga zadovoljstva (ESWL)*. Prosječni rezultati na svim testovima zadovoljstva pokazali su da su sportaši zadovoljni svojim životom.

Zadovoljni su i u svim izmjerenim domenama življenja, kao i po svim pitanjima koji se odnose na zadovoljstvo, a i većina ispitanih sportaša zadovoljna je ili uvijek zadovoljna sobom kao osobom.

Da su sportaši zadovoljni svojim životom može se uočiti i iz tvrdnji s kojima se najviše slažu: (SZŽ): *uživam živjeti; život mi se čini smislen; mislim da sam sretna osoba; u cjelini gledajući, sretniji sam od drugih ljudi; rijetko sam utučen i žalostan.* (ESWL): *imam dobre obiteljske odnose; imam odane prijatelje; učinkovito obavljam posao; zadovoljan sam svojim socijalnim statusom.* Veliko zadovoljstvo sportašima pruža *obitelj iz koje potječu, bračna ili izvanbračna zajednica te ljubavna veza*, a daleko najveće životno zadovoljstvo predstavljaju im *njihova djeca*. Sportaši su zadovoljni i s obzirom na protok vremena. U prosjeku, dosadašnji im je život predstavljao *veliko zadovoljstvo*. Isto tako u uzorku nije bilo niti jednoga sportaša kojemu je dosadašnji život predstavljao *veliko nezadovoljstvo*. Kada uspoređuju svoj život sa životom svojih prijatelja, kolega i susjeda, svoj život vide *donekle boljim*.

Sportaši su najmanje zadovoljni *društvenom okolinom, demokratskim slobodama i pravima koja imaju* (najniži rezultat od svih čestica svih skala); svojim *materijalnim stanjem te obrazovanjem koje su stekli*. U odnosu na sve izmjereno, najmanje su zadovoljni *podrškom države, saveza i/ili kluba*. Više od polovice sportaša smatra da nisu, ni po pitanju materijalne ni po pitanju društvene podrške, dobili što im je obećano. Dvostruko više ih je izrazilo nezadovoljstvo *dobivenom društvenom podrškom* u odnosu na *dobivenu materijalnu podršku*. Većina ispitanika smatra da je od države, saveza i/ili kluba dobila *manje nego što zaslužuje*, a i najviše sportaša smatra da su *u sport uložili više no što im je sport dao*.

Samo 10% sportaša smatra da su ostvarili sve postavljene ciljeve u sportu. Više od polovice sportaša smatra da je ostvarilo većinu postavljenih ciljeva, a oko 5% smatra da nisu ostvarili gotovo niti jedan postavljeni cilj. Po pitanju *pažnje i pozornosti* najviše sportaša smatra da dobiva onoliko pažnje i pozornosti koliko je potrebno.

Navedene tvrdnje mogle bi dovesti do zaključka da su sportaši manje zadovoljni svojom sportskom karijerom, no što su zadovoljni ostalim domenama života. Međutim, kada bi mogli vratiti vrijeme i kada bi ponovno mogli birati, 95% ispitanika ponovno bi izabralo karijeru vrhunskoga sportaša. Ono što ih najviše privlači sportu nije sportska zarada i društveni status, nego sportski uspjeh, druženje i putovanja te stjecanje discipline, radnih navika i organizacijskih sposobnosti. Većinu privlače i veliki naponi te odricanja. Prema izloženosti javnosti najviše ispitanika je ravnodušno. No, dvostruko je više onih koje to odbija od onih koje to privlači. Sportaše najviše odbija od sporta zapostavljanje drugih aktivnosti i nedostatak vremena za društvo i zabavu izvan sporta.

Utvrđeno je da su vrhunski sportaši daleko obrazovaniji od opće populacije. Visoko obrazovanih sportaša je preko 42%. Najniži stupanj obrazovanja je osnovna škola (samo jedan ispitanik). Većina ih je zaposlena, podjednako u sportu i izvan sporta, a malo je onih koji mogu živjeti od natjecateljskoga sporta. U vrijeme mjerenja većina sportaša, koji su se prestali natjecati, rekreativno se bavila sportom, a trećina sportaša, koji su se prestali natjecati, bili su treneri.

Naši vrhunski sportaši općenito su zadovoljni svojim životom. To mogu zahvaliti svojem obrazovanju koje im je omogućilo da imaju i druga područja na koja mogu prenijeti svoje pozitivne karakteristike koje su se razvile u sportu (organizacijske sposobnosti, disciplina, upornost, zalaganje, snaga, kompetitivnost, koncentracija, nošenje s usponima i padovima, i dr.). Također imaju i dobru socijalnu podršku, a i pozadinu. Veliko zadovoljstvo predstavlja im bračna ili izvanbračna zajednica, ljubavna veza, ali i obitelj iz koje potječu. Imaju dobre obiteljske odnose, odane prijatelje i zadovoljni su svojim socijalnim statusom.

Usprkos tome što su daleko obrazovaniji od hrvatskoga prosjeka, obrazovanje je životno područje s kojim su vrhunski sportaši najmanje zadovoljni. Razlog tome je što su se mnogi bivši sportaši, u vrijeme svoje natjecateljske karijere, trebali odlučiti između sporta i obrazovanja. Ranije nije bilo mogućnosti *dualne karijere* pa su neki, provodeći veliki dio godine *vani*, jednostavno gubili pravo studiranja. Budući da je sportašima obrazovanje jako važno, ono bi im se trebalo i omogućiti i to primjenom modela koji omogućuju usklađenost

obrazovanja i bavljenje natjecateljskim sportom. Također trebala bi postojati fleksibilnost u obrazovnim programima (dopuštanje odsutnosti zbog treninga ili natjecanja, neograničen status studenta, produljenje rokova, prilagodba nastavnoga plana i programa, mentorstvo kod učenja, učenje na daljinu, odnosno programi e-učenja).

Istraživanje je pokazalo da su sportaši nezadovoljni podrškom države, saveza i/ili kluba. Većina smatra da je dobila premalo podrške i da su *uložili u sport više no što im je sport dao*. Ima sportaša kojima je oproštaj od sporta ostao u neugodnome sjećanju. Možda bi se mogao ublažiti taj loš osjećaj organiziranjem, na nivou države, saveza i/ili kluba, oproštaja za sportaše koji, prekidaju sportsku karijeru, kako bi im se zahvalilo na njihovom sportskom doprinosu.

6. LITERATURA

- Alfermann, D., Stambulova, N., Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes *Psychology of Sport and Exercise* 5(1) 61–75. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00050-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X)
- Alfermann, P., Lavallee, D., (2006). Career transitions in sport: European perspectives *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 407–421. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Andrews, F. M. i Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans' Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum Press. DOI:10.1007/978-1-4684-2253-5
- Andrijašević, M., (2010). Kineziološka rekreacija. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. https://scholar.google.hr/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Andrija%25%A1evi%25%C4%87%2C+M.%25+%282010%29.+Kineziolo%25%A1ka+rekreacija.+Kineziolo%25%A1ki+fakultet+Sveu%25%C4%8Dili%25%A1ta+u+Zagrebu&btnG=
- Anić, P. i Tončić, M. (2013). Orientations to Happiness, Subjective Well-being and Life Goals. *Psihologijske teme* 22 1, 135-153. <https://hrcak.srce.hr/100702>
- Attila, V., Kovács, Á., Szabó T. (2009). Social and Structural Changes in Hungarian Talent Care: The case of a sports club. *Physical Culture and Sport. Studies and Research* 46 (1), 157-166. <https://doi.org/10.2478/v10141-009-0014-0>
- Aydin, A., Uysal, S., Sarier, Y. (2012). The Effect of Gender on Job Satisfaction of Teachers: A Meta-Analysis Study *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 46, 356-362. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.122>
- Baillie, P. H.F. & Danish S.J.(1992), Understanding the Career Transition of Athletes. *Human Kinetics Journals* 6(1) 77-98. <https://doi.org/10.1123/tsp.6.1.77>
- Baron, D., Martin, D.M. & Magd, S.A. (2007). Doping in sports and its spread to at-risk populations: an international review, *World Psychiatry*. 6(2): 118–123. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2219897/>
- Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J.P& Blanch, A. (2011). The Role Of Personality In Satisfaction With Life And Sport, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(2), 333-345. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/45094121/The_role_of_personality_in_satisfaction_20160426-30027-nyu5oe.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1532657847&Signature=iUk4LYf5S%2BZ0BtR3UZxvOjqFbAU%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DThe_role_of_personality_in_satisfaction.pdf

- Berger, B., Motl, R. (2001). Physical activity and quality of life. *Life Spain Development*. U R. Singer, H., A., Hausenblas, C., M., Janelle (ur.) *Handbook of Sport Psychology* (str. 636 – 671) Canada: J. Wiley & Sons, Inc.
<http://psycnet.apa.org/record/2001-01061-000>
- Best, C.J. i Cummins, R.A. (2000). The Quality of Rural and Metropolitan Life. *Australian Journal of Psychology*, 52(2), 69-74.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00049530008255370>
- Bjelić, G.(1993). *Pregled radova o kognitivnim sposobnostima i konativnim osobinama kod sportašica..* (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Bloom, B.S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Brajković, L. (2010). *Pokazatelji zadovoljstva životom u trećoj životnoj dobi* (doktorski rad), Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
<http://medlib.mef.hr/id/eprint/824>
- Brajković, L. i Vuletić, G. (2011). Teorije subjektivne kvalitete života. U G.Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*, (str. 17-20). Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J J. Strossmayera u Osijeku
https://bib.irb.hr/datoteka/592441.KVALITETA_IVOTA_I_ZDRAVLJE.pdf
- Brettschneider, W.D. (1999). Risks and Opportunities: Adolescents in Top-Level Sport & Growing Up with the Pressures of School and Training. *European Physical Education Review*, 5(2) 121-133. <https://doi.org/10.1177/1356336X990052004>
- Brewer, S.Y., Britton, W. (2007). Perceived Determinants of Identification with the Athlete Role Among Elite Competitors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 67-79.
<https://doi.org/10.1080/10413200600944090>
- Brkljačić, M. (2007). Etika i sport. *Medicina* 43, 230-233. <https://hrcak.srce.hr/23435>
- Bukenya, J. O. and Gebremedhin, T. G. Quality of Life Satisfaction: A Comparative Survey Analysis of the Eastern Panhandle and Southern West Virginia Counties. *research paper2001-20*
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.196.3430&rep=rep1&type=pdf>
- Burnett, C. (2010) . Student versus athlete : professional socialisation influx : psycho-social perspectives of sports *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance : Special Issue 116(1)*, 1-11. <http://hdl.handle.net/10520/EJC19685>
- Caput-Jogunica, R. (2007) Attitudes and interests of Croatian female athletes and equality and education. *International seminar: Sportswoman: from results to career in sports*. Croatian Olympic Committee. pp 41-49. Zagreb.
- Caput-Jogunica, R., Razbornik, S. (2009) The role of distance learning study for the Croatian top level athletes. In Lužar-Stifer, Jarec, I., Bekić, Z. (ur.) *Proceeding book of 31st*

- International Conference on Information Technology Interfaces* „, ITI 2009. (str.349-352). Zagreb: SRCE University of Zagreb. DOI: 10.1109/ITI.2009.5196107
- Caput-Jogunica, R ., Ćurković, S., Bjelić, G. (2012). Comparative analysis: support for student - athletes and the guidelines For the universities in southeast europe. *Sport Science 5 (1)*, 21-26. 901776.Sport_Science_Comparative_analysis_dual_career.pdf
- Cecić Erpić, S. (2002). *Konec športne karijere: Razvojno psihološki in športno psihološki vidiki*. Fakultet za šport, Ljubljana
- Cecić Erpić, S., Wylleman, P., Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise, 5(1)*, 45-59. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00046-8](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00046-8)
- Cecić Erpić, S., & Wylleman, P. (2005). Socio-psychological perspective on traumatic retirement from sports. In D. Milanović, & F. Prot (Eds.), *Proceedings of 4th International Scientific Conference on Kinesiology: Science and profession - Challenge for the future* (pp. 654-657). Opatija: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
- Christensen, M.K., Sørensen, J.K. (2009). Sport or school? Dreams and dilemmas for talented young Danish football players. *European Physical Education Review, 15(1)*, 115-133. <https://doi.org/10.1177/1356336X09105214>
- Clemmet, S., Hanrahan, S., Murray, J. (2010) Transition out of sport: An examination of the loss of athletic careers. *Journal of Science and Medicine in Sport, 12(2)*, e111. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.228>
- Coakley, J.J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth? *Quest, 35*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/00336297.1983.10483777>
- Comeaux, E., Harrison, K.C. (2011). A Conceptual Model of Academic Success for Student – Athletes. *Educational Researcher, 40(5)*, 235–245. <https://doi.org/10.3102/0013189X11415260>
- Costa, P.T. i McCrae, R.R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective wellbeing: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 665-678. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- Cummins, R.A. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research, 43*, 307-334. <https://doi.org/10.1023/A:1006831107052>
- Cummins, R.A. (2000). Objective and subjective quality of life: an interactive model. *Social Indicators Research, 52*, 55-72. <https://doi.org/10.1023/A:100702782>
- Cummins, R.A., (2002). International Wellbeing Index, Version 2 (Web document): http://acqol.deakin.edu.au/inter_wellbeing/Index-CoreItemsDraft2.doc

- Dahlberg, D. (2010). Influence of Title IX on personal and professional biographies Of early career female club volleyball coaches. *International Journal of Volleyball Research 1* (1), 39.
https://ecommons.udayton.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://scholar.google.hr/&httpsredir=1&article=1009&context=hss_fac_pub0
- Danish, S. J., Petitpas, A. J., & Hale, B. D. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sport. *The Counseling Psychologist, 21*, 352-385.
<https://doi.org/10.1177/0011000093213002>
- Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C., Rosnet, E. (2012). A lifespan perspective on transitions during a top sports career: A case of an elite female fencer. *Psychology of Sport and Exercise 13*, 660-668. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.010>
- De Croock, S.: Career Development Of Elite Athletes Who Graduated From An Elite Sports School, *19th Conference of the European Association for Sport Management, Madrid 2011*.<https://www.easm.net/download/2011/379055337d50b225f6e5a1273a63001e.pdf>
- DeNeve, K. M., i Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin, 124*(2), 197-229. <http://psycnet.apa.org/buy/1998-10661-003>
- Derick, J. W., (2007). *An Examination of Athletic Identity, Sport Commitment, Time in Sport, Social Support, Life Satisfaction, and Holistic Wellness in College Student-athletes*. A Dissertation Submitted to the Faculty of Graduate School at The University of North Carolina at Greensboro in Partial Fulfillment
<https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/umi-uncg-1444.pdf>
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(5), 851–864.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.851>
- Diener, E., Suh., E.M., Lucas, R. E., Smith i H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), 276-302.
http://web.yonsei.ac.kr/suh/file/Subjective%20Well%20Being_Three%20Decades%20of%20Progress%20-Diener,%20Suh,%20Lucas&Smith.pdf
- Diener, E. Rahtz, D.R. (2000). *Advances in quality of life theory and research. Social indicators research series Vol.4*. Boston: Kluwer Academic Publishers. DOI: 10.1007/978-94-011-4291-5
- Diener, E. and Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money. Toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest, 5*, 1-31.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>

- Diener, E., (2005). Guidelines for National Indicators of Subjective Wellbeing and Ill-being. (Distributed by e-mail communication to ISQOLS list server group).
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (2012). The Satisfaction with Life Scale as noted in the 1985 article in the *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49, 1, Niamh Clarke – Education Conference
- Diersen, B. A. (2005). *Student – Athlete or Athlete – Student*. A Research Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Master of Science Degree in Education The Graduate School University of Wisconsin-Stout Physical Culture And Sport Studies And Research Directed by Drs. Craig S. Cashwell & Jane E. Myers. 203 pp. experience at former athletes (coaches) in Croatia. *Original scientific paper* 796.071.43:159.9
<http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2005/2005diersenb.pdf>
- Dnevnik.ba (2. kolovoza 2017). *Eurostatova lista: Evo koliko Hrvata si ne može priuštiti ljetovanje!* <http://www.dnevnik.ba teme/evo-koliko-hrvata-si-ne-moze-priuštiti-ljetovanje>
- Doupona Topič, M. (2007). Od vrhunca sportske karijere do završetka sportske karijere slovenskih sportašica. Međunarodni seminar Sportašice: Zagreb, Hrvatski olimpijski odbor Komisija za skrb o ženama u športu u suradnji s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i športa i Olimpijskom solidarnosti sportašica.
<https://www.hoo.hr/images/dokumenti/vodici-i-druge-publikacije/Zbornik-radovazene-sport-od-rezultata-do-karijere.pdf>
- Državni zavod za statistiku; popis stanovništva 2011. <https://www.dzs.hr/>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319 (5870), 1687–1688.
<http://dx.doi.org/10.1126/science.1150952>
- Elias, MJ; Gara, M. & Ubriaco, M. (1985). Sources of stress and support in children's transition to middle school: An empirical analysis. *Journal of Clinical Child Psychology*, 14, 112–118. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1402_3
- Eger, R. J., & Maridal, J. H., (2015). A statistical meta-analysis of the wellbeing literature. *International Journal of Wellbeing*, 5(2), 45-74. doi:10.5502/ijw.v5i2.
- European Commission (2007). White paper on Sport
<https://doi.org/10.1080/19406940903265533>
- European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions, (2005). First European Quality of Life Survey: Life satisfaction, happiness and sense of belonging,
- European Olympic Committees European Union office (EOC EU) (2010). AthletesToBusiness Results and Interpretation of the Online Questionnaire

- EOC EU office (2011). *AthletesToBusiness - Guidelines Promoting Dual Career*. Brussels
- European Parliament, Directorate-general for research (2003). *Combining sports and education: Support for athletes in the EU Member States*
- Eurostatova lista, Dnevnik.ba, kolovoz, 2017. <http://www.dnevnik.ba/teme/evo-koliko-hrvata-si-ne-moze-priustiti-ljetovanje>
<https://www.telegram.hr/politika-kriminal/statisticki-ured-eu-a-istrazio-je-tko-si-od-europljana-moze-priustiti-7-dana-godisnjeg-hrvatska-stoji-sramotno-lose/>
- Felce, D. i Perry, J. (1993). *Quality of life: A contribution to its definition and measurement*. Cardiff: Mental Handicap in Wales Applied Research Unit.
- Fernandez, A., Stephan, Y., Fouquereau, E. (2006). Assessing reasons for sports career termination: Development of the Athletes' Retirement Decision Inventory (ARDI). *Psychology of Sport and Exercise*, 7(4), 407–421.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.11.001>
- Fletcher D. i Hanton, S. (2003). Sources of Organizational Stress in Elite Sports Performers *The Sport Psychologist* 17, 175-195. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.2.175>
- Földesi, G.S. (2004). Social status and mobility of Hungarian elite athletes. Special issue: Sport in Eastern European society, past and present. *International Journal of the History of Sport*, 21(5) 710-726. <https://doi.org/10.1080/0952336042000262015>
- Fraser L., Fogarty G., Albion M. (2009). A longitudinal analysis of the transition to retirement from elite sport: Athletic identity, life satisfaction and career indecision. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12(2) e174. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.366>
- Gaudreau, P., Blondin, J.P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1–34. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6)
- Gershgoren, L., Tenenbaum, G., Gershgoren, A & Eklund, R. (2011). The effect of parental feedback on young athletes' perceived motivational climate, goal involvement, goal orientation, and performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5),481-489. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.05.003>
- Gledhill A. and Harwood C. (2015). A holistic perspective on career development in UK female soccer players: A negative case analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 65-77. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.003>
- Greendorfer, S. L, & Blinde, E. M. (1985). "Retirement" from intercollegiate sport: Theoretical and empirical considerations. *Sociology of Sport Journal*, 2, 101-110. <https://doi.org/10.1123/ssj.2.2.101>

- Greendorfer, S. (1992). Sport socialization. U T.S. Horn (ur.), *Advances in sport psychology* 201–218. Champaign, IL: Human Kinetics. <http://psycnet.apa.org/record/1993-98520-010>
- Gropper, D. M., Lawson, R. A., & Thorne, J. T., Jr. (2011). Economic freedom and happiness. *The Cato Journal*, 31, 237–255.
https://business.fau.edu/images/business/our-college/deans-office/dean_groppers_publications/Economic-Freedom-and-Happiness.pdf
- Grove, J.R., Lavalley, D. and Gordon, S. (1998). Account-Making: A Model for Understanding and Resolving Distressful Reactions to Retirement from Sport. *The Sport Psychologist*, 12, 52-67. doi: 10.1123/tsp.12.1.52
- Hellstedt, J.C. (1995). Invisible players: A family systems model. U S. Murphy (ur.), *Sport psychology interventions* (str. 117–146). Champaign, IL: Human Kinetics. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19951809090>
- Hemmatinezhad, M., Benar, N., Hashemi, M., Moemeni, S. (2013). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement difficult among professional athletes in Iran. *International Journal of Sport Studies*. 3(1), 111-116. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20133190393>
- Henry, I. (2010). Elite Athletes and Higher Education: Lifestyle, ‘Balance’ and the Management of Sporting and Educational Performance *Centre of Olympic Studies and Research*. <http://doc.rero.ch/record/22126>.
- Holt, N.L., Tamminen, K. A., Black, D.E. Mandigo, J.L., Fox, K.R. (2009). Parenting styles and Practices. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 37-59. <https://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jsep.31.1.37>
- Huang, Z. (2002). Athletic career transition in former Chinese elite athletes: An empirical investigation and cross-cultural comparison with findings from Germany (Disertation), Munchen, Fakultat fur Bauingenieur und Vermessungsmesen der Univstat der Bundeswehr Munchen. <http://athene-forschung.unibw.de/doc/85354/85354.pdf>
- Ineum consulting, European Union (2008). Study of training of young sportsmen/women in Europe, Brussels
- Institute of Sport and Leisure Policy, Loughborough University (2004). *Education of young sportspersons, fina report*. http://www.bso.or.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Internationales/EU_Education_Sportpersons.pdf
- Ivković, G., Kardum, I., Marinović, N. Prekid sportske karijere i obrazovanje. *Zbornik radova 19. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2010*. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez

- Jones, J. G., & Hardy, L. (ur.), (1990). *Wiley series in human performance and cognition. Stress and performance in sport*. Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Jowett S. and Cockerill I.M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313-331.
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00011-0](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0)
- Jozak, R. (2007). *Nogometasi nakon prestanka karijere* (magistarski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
https://books.google.hr/books/about/Nogometasi_nakon_prestanka_karijere.html?id=yjTqOgAACAAJ&redir_esc=y
- Kaliterna - Lipovčan, Lj., Prizmić- Larsen, Z.(2006). Kvaliteta življenja, životno zadovoljstvo i osjećaj sreće u Hrvatskoj i europskim zemljama.
<http://www.ijf.hr/Eu4/kaliterna-prizmic.pdf>
- Kaliterna Lipovčan, Lj., Prizmić Larsen, Z. i Brkljačić, T. (2011). Međunarodni indeks dobrobiti – podaci za Hrvatsku. U G.Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*, (str. 41-51). Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
https://bib.irb.hr/datoteka/592441.KVALITETA_IVOTA_I_ZDRAVLJE.pdf
- Kapteyn, A., Smith J. P., Van Soest A., (2009). Life Satisfaction. *discussion paper series, IZA dp no. 4015*
<https://pdfs.semanticscholar.org/a651/64d668b2e0b37356be55f0445fa44cea7c81.pdf>
- Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experience of elite female gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 115-133.
<https://doi.org/10.1080/10413200008404218>
- Kim, J.H., Bardi, M. (2012). Living in Alaska: The Role of Self-Monitoring and Uniqueness in Subjective Well-Being. *International Journal of Business, Humanities and Technology*, 2(5), 41-48.
http://www.ijbhtnet.com/journals/Vol_2_No_5_August_2012/4.pdf
- Koukouris, K., Panagiotis, G., Nikos, V. (2009). Oarsmen's Views about the Effects of Training on their Daily Lives. Applying Goffman's Theory in the Rowing Communes. *International Review for the Sociology of Sport* 46(1), 194-207.
<https://doi.org/10.2478/v10141-009-0017-x>
- Krapu, T. M., Meinke, L., Kramer, L., Friedman, R., Voda, J. (2006). The Life Satisfaction Survey (LSS):Development of the Instrument. U J. L. Bennett i F. Campone (ur.). *ICF Coaching Research Symposium*, KY: International Coach Federation.
http://www.krapu4.com/PDF/krapu_meinke_kramer_friedman_voda1.pdf
- Krizmanić, M. i Kolesarić, V. (1989). Pokušaj konceptualizacije pojma „kvaliteta života“
Primijenjena psihologija, 10, 179-184.
- Krizmanić, M. i Kolesarić, V. (1992). *Priručnik za primjenu Skale kvalitete življenja*. Jastrebarsko: Naklada slap

- Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85-99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>
- Lavallee, D., Gordon, S., & Grove, J.R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2, 129–147. <https://doi.org/10.1080/10811449708414411>
- Lavallee, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. U D. Lavallee i P. Wylleman (ur.), *Career transitions in sport: International perspectives* (str. 1-27). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. <https://pdfs.semanticscholar.org/398f/70846959832297051145ba250e48414baf25.pdf>
- Lavallee, D.(2005). The Effect of a Life Development Intervention on Sports Career Transition Adjustment. *The Sport Psychologist* 19, 193-202. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.2.193>
- Lavallee, D., Robinson, H. K.(2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.003>
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N. & Pierce, M. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of Sport and Exercise* 11(6), 487-496. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.06.008>
- Lee, E., Carey, T. (2013). Eudaimonic well-being as a core concept of positive functioning. *MindPad, Winter* 17-20. https://www.cpa.ca/docs/File/Students/MindPad/articles/v3.1-17_Lee.pdf
- Leung, M. I., Carre, A., Fu, F. H. (2005). Retirement rationale for Chinese female elite athletes. *International Journal of Eastern Sport and Physical Education*, 3(1), 87-94. <http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss3/WhateverHappened.htm>
- López de Subijana, C., Barriopedro, M., Conde, E. (2015). Supporting dual career in Spain: Elite athletes' barriers to study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 57-64. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.012>
- Lučev, I. i Tadinac, M. (2008). Kvaliteta života u Hrvatskoj- povezanost subjektivnih i objektivnih indikatora te temperamenta i demografskih varijabli s osvrtnom na manjinski status. *Migracijske i etničke teme*, 24(1-2), 67-89. <https://hrcak.srce.hr/26287>
- Lučev, I. i Tadinac, M. (2010). Provjera dvaju modela subjektivne dobrobiti te povezanosti zadovoljstva životom, demografskih varijabli i osobina ličnosti. *Migracijske i etničke teme*, 26(3), 263–296. <https://hrcak.srce.hr/65805>
- Lykken, D. T. (1999). *Happiness: What studies on twins show us about nature, nurture, and the happiness set-point*. New York: Golden Books.

<http://psycnet.apa.org/record/2000-03362-000>

- MacNamara, Á., Collins, D., (2010). The role of psychological characteristics in managing the transition to university. *Psychology of Sport and Exercise* 11(5), 353-362.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.04.003>
- Marcia, J.E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 551–558.
https://www.researchgate.net/profile/James_Marcia/publication/17245812_Development_and_Validation_of_Ego_Identity_Status/links/0046351912fd706fd4000000.pdf
- Marčinko, I., Vuletić, G. i Šincek D. (2011). Kvaliteta života studenata. U G.Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*, (str. 73.94). Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J J. Strossmayera u Osijeku
https://bib.irb.hr/datoteka/592441.KVALITETA_IVOTA_I_ZDRAVLJE.pdf
- Marthinus J. (2007), Psychological Effects on Retirement on Elite Athletes *Dissertation (Sport Science) At Stellenbosch University* Promoter: Professor Justus R. Potgieter.
<http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/1133>
- Mayocchi, L., & Hanrahan, S. J. (2000). Transferable skills for career change. U D. Lavallee, i P. Wylleman (ur.), *Career transitions in sport: International perspectives* (str. 95-110). Morgantown, W.VA: Fitness Information Technology.
<https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:146152>
- McKenna, J., Dunstan-Lewis, N. (2004). An Action Research Approach to Supporting Elite Student-Athletes in Higher Education. *European Physical Education Review*, 10(2), 179-198. <https://doi.org/10.1177/1356336X04044070>
- McKnight, K., Bernes, K., Gunn, T., Chorney, D., Orr, D. i Bardick, A. (2009). Life After Sport: Athletic Career Transition and Transferable Skills. *Journal of Excellence – Issue 13 Z* <http://www.zoneofexcellence.ca>
- McNeill, M.C., Wang, C.K.J. (2005). Psychological profiles of elite school sports players in Singapore. *Psychology of Sport & Exercise*, 6, 17–128.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2003.10.004>
- Mičetić-Turk, D. (2006). Kvaliteta života djece s kroničnim bolestima probavnog trakta jetre. *Paediatr Croat*, 50(1), 148-151. <http://www1997.kbsplit.hr/hpps-2006/pdf/dok19.pdf>
- Mihovilovic, M. (1968). The status of former sportsmen. *International Review of Sport Sociology*, 3, 73–93. <https://doi.org/10.1177/101269026800300105>
- Mindoljević Drakulić, A. (2012). A Phenomenological Perspective On Subjective Well-Being: From Myth To Science. *Psychiatria Danubina*, 24(1), 31-37.
https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=156416

- Mišura, D. (2011). Model održive sreće. U G.Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*, (str. 21-31). Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J J. Strossmayera u Osijeku https://bib.irb.hr/datoteka/592441.KVALITETA_IVOTA_I_ZDRAVLJE.pdf
- Murphy, S.M. (1995). Transitions in competitive sport: Maximizing individual potential. U S.M. Murphy (ur.), *Sport psychology interventions* 331–346. Champaign, IL: Human Kinetics. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19951809099>
- Niaa M.E. & Besharata M.A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 808–812. <https://core.ac.uk/download/pdf/82749250.pdf>
- North, J., Lavalley, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 77-84. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00051-1](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00051-1)
- Ogilvie, B.C. & Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. U R.N. Singer, M. Murphey, i L.K. Tennant (ur.), *Handbook of research in sport psychology* (str. 761–775). New York: Macmillan. <http://www.drjimtaylor.com/4.0/writing/book-chapters/>
- Ogilvie, B., Taylor, J. (2011). Career Termination Issues Among Elite Athletes (Inspire, Inform, Transform, Perform – Jim Taylor) <http://drjimtaylor.com/2.0/book-chapters>
- Overall life satisfaction *The Social Report 2010* <http://socialreport.msd.govt.nz/life-satisfaction/overall-life-satisfaction.html>
- Park, S., Tod, D., Lavalley, D. (2012). Exploring the Retirement from Sport Decision-making Process based on the Transtheoretical Model. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 444-453. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.02.003>
- Pavot, W. and Diener, E. (1993). Review Of The Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment* 5(2), 164-172. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-2354-4_5
- Penezić, Z. (1999). *Zadovoljstvo životom: Relacije sa životnom dobi i nekim osobnim značajkama* (magistarski rad). Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
- Petitpas, A.J., Champagne, D., Chartrand, J., Danish, S., Murphy, S. (1997). Athlete's guide to career planning. Keys to success from the playing field to professional life. Champaign, IL: Human Kinetics. <https://cvt823cmj06.storage.googleapis.com/MDg3MzIyNDU5MA==06.pdf>
- Podgorelec, Sonja (2004). Kvaliteta života starijega stanovništva u izoliranim sredinama – primjer hrvatskih otoka (doktorska disertacija). Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

- Popp, N., Pierce, D., Hums, M. A. (2011). A comparison of the college selection process for international and domestic student-athletes at NCAA Division I universities. *Sport Management Review* 14 ,176–187. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.08.003>
- Price, N., Morrison, N., Arnold, S. (2010). Life out of the Limelight: Understanding the Non-sporting Pursuits of Elite Athletes. *The International Journal Of Sport And Society*, 1(3) 69-79. <http://www.SportandSocietyJournal.com>
- Protić, I. i Maršić, T. (2014). Motivacijske razlike između sportaša i sportašica ekipnih i individualnih sportova. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, Vol.5 No.1 Lipanj 2014*. <https://hrcak.srce.hr/127003>
- Pummell, B., Harwood, C., Lavallee, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 427–447. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.004>
- Rice, P.F. (1998). *Human development: A life-span approach*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.
- Rijavec, M., Brdar, I., Miljković, D. (2011). Aspirations And Well-Being: Extrinsic Vs. Intrinsic Life Goals. *Društvena istraživanja* 20, 3, (113), 693-710. <https://doi.org/10.5559/di.20.3.05>
- Ryff, C.D., Love, G.D., Urry, H.L., Muller, D., Rosenkranz, M.A., Friedman, E.M. Davidson, R.D. & Singer, B. (2006). Psychological Well-Being and Ill-Being: Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? *Psychother Psychosom*, 75, 85–95. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Scanlan T.K., Carpenter P.J., Simons J. P., Schmidt G.W. i Keeler B. (1993). An Introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15(1) 1-15. <https://journals.humankinetics.com/doi/abs/10.1123/jsep.15.1.1>
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling psychologist*, 9 (2), 2-18. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/001100008100900202>
- Schlossberg, N., Waters, E. B., & Goodman, J. (1995). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory*. New York: Springer.
- Schröder, E., Schmitt-Rodermund, E. (2006). Crystallizing enterprising interests among adolescents through a career development program: The role of personality and family background. *Journal of Vocational Behavior*, 69 (3), 494–509. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2006.05.004>
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment.

- Sen, A. K. (1999). *Commodities and capabilities*. Delhi; New York: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., Elliot, A. J., Ryan, R. M., Chirkov, V., Kim Y., Wu, C., Demir, M., Zhigang S. (2004). Self-Concordance And Subjective Well-Being In Four Cultures. *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, 35(2), 209-223. <https://doi.org/10.1177/0022022103262245>
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *The Sport Psychologist*, 7, 138–150. <https://doi.org/10.1123/tsp.7.2.138>
- Sindik , J. (2012). Latent dimensions of satisfaction with life and general life. *Fizička kultura*, 1(66), 5-14. doi:10.5937/fizkul1201005S
- Sindik, J. i Missoni, S. (2012). Razlike između trenera različitih sportova u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu. *Hrvatski sportsko medicinski vjesnik* 27(1): 34-41.
- Sindik, J. i Rendulić, D. (2012). Life satisfaction and general life experience in judo and other sport coaches. *Sport Science* 5(1), 53-58.
- Singhapakdi, A., Sirgy, M. J., Lee, Dong-Jin, Senasu, K., Yu, G.B., Nisius, A. M. (2013). Gender disparity in job satisfaction of Western versus Asian managers Original Research Article. *Journal of Business Research*, In Press, Corrected Proof, Available online 28 April 2013. <https://pdfs.semanticscholar.org/8c98/d66da3d86eae2dff5a994468d0161b49c44.pdf>
- Smith, J.L., McManus, A. (2008). A Review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens When the Spotlight Dims? *The Open Sports Sciences Journal*, 1, 45-49. <http://sportsconflict.org/wp-content/uploads/2014/05/Review-of-Transitional-Implications-for-Retiring-Elite-Athletes.pdf>
- Soflu, H. G., Esfahani, N., Assadic, H. (2011). The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, str. 2394 – 2400. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.466
- Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-Perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221–237. <https://doi.org/10.1123/tsp.8.3.221>
- Stambulova, N., Stephan, Y., Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A crossnational comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 101–118. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.05.002>
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T. and Côté, J. (2009). Career Development and Transitions of Athletes. *ISSP Position Stand: IJSEP*, 7, 395-412. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671916>

- Stephan, J., Bilard, J., Ninot G. & Delignières, D. (2003). Repercussions Of Transition Out Of Elite Sport On Subjective Well-Being: A One-Year Study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(4), 354-371. DOI: 10.1080/714044202
- Stephan, Y., Torregrosa, M., Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
- Stier, J. (2007). Game, Name and Fame Afterwards, Will I Still Be the Same?: A Social Psychological Study of Career, Role Exit and Identity. *International Review for the Sociology of Sport* 42(1), 99-111. <https://doi.org/10.1177/1012690207081830>
- Stevenson, C.L. (1990). The early careers of international athletes. *Sociology of Sport Journal*, 7(3), 238–253. <https://doi.org/10.1123/ssj.7.3.238>
- Stokvis, R. (2011). Social stratification and sports in Amsterdam in the 20th century. *International Review for the Sociology of Sport* 47(3), 511-525. <https://doi.org/10.1177/1012690210393831>
- Tadić, M. (2011). Što mjerimo kada mjerimo sreću? Metodološki izazovi istraživanja sreće. *Društvena istraživanja*, 20(112), 317-336. <https://doi.org/10.5559/di.20.2.02>
- Taylor, J., & Ogilvie, B.C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/10413209408406462>
- The Ryff Scales of Psychological Well-Being by Tricia A. Seifert, (2005). Center of Inquiry Assessment Notes, Center of Inquiry Home. <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/>
- The WLS, MIDUS, and NSFH II podaci korišteni za ovu analizu javno su dostupni na slijedećim mrežnim stranicama:
<http://www.ssc.wisc.edu/wlsresearch> (WLS) and
<http://www.icpsr.umich.edu/access/index.html> (MIDUS and NSFH).
- Tokila, T.M., (2002.) Combining Competitive Sports and Education: How Top Level Sport Became Part of the School System in the Soviet Union, Sweden and Finland. *European Physical Education Review*, 8(3) 196-206. <https://doi.org/10.1177/1356336X020083002>
- Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35–43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)
- Triandis, H. C., Gelfand, M. J. (1998). Converging measurement of horizontal and vertical individualism and collectivism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 118–128. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.118>
- Tshube T., Feltz D.L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe.

Psychology of Sport and Exercise, 21, 109-114.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.005>

- Veenhoven, R. (1996). Average Level Of Satisfaction In 10 European Countries .Explanation Of Differences. Poglavlje 1 u: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (ur.) *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eötvös University Press, ISBN963 463 081 2, str. 243-253.
<https://repub.eur.nl/pub/16311/>
- Veenhoven, R. (1996). Satisfaction And Social Position: Within-nation-differences compared across nations. Poglavlje 13 u: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (ur.) *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eotvos University Press, ISBN 963 463 081 2, str. 254-262.
<https://repub.eur.nl/pub/16311/>
- Veenhoven, R. (1996). The Study Of Life Satisfaction. Poglavlje 1 in: Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C. & Bunting B. (ur.) *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eötvös University Press,, pp. 11-48.
<https://repub.eur.nl/pub/16311/>
- Veenhoven, R. and Ehrhardt , J. (1995).The Cross-National Pattern Of Happiness:Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 34(1), 33-68. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01078967>
- Vuletić, G. (1999). *Sociopsihološki čimbenici osobne kvalitete života* (magistarski rad). Zagreb: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Vuletić, G. i Misajon, R. (2011) Subjektivna kvaliteta života: povijesni pregled. U G. Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*, (str. 9-16). Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J J. Strossmayera u Osijeku
https://bib.irb.hr/datoteka/592441.KVALITETA_IVOTA_I_ZDRAVLJE.pdf
- Vuletić, G. i Ivanković, D. (2011). Što čini osobnu kvalitetu života: studija na uzorku odrasle gradske populacije u Hrvatskoj. U G.Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*, (str. 32-40). Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J J. Strossmayera u Osijeku
https://bib.irb.hr/datoteka/592441.KVALITETA_IVOTA_I_ZDRAVLJE.pdf
- Webb, W .M., Nasco, S. A., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338-362.
- Wooda A. M., Joseph S., Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences* 45, 49–54.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>
- Wuerth, S., Lee,M.J., Alfermann, D. (2004) Parental involvement and athletes' career in youth sport *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 21-33.
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00047-X)

- Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (1999). Transitions in the career of competitive athletes. Lund, Sweden: FEPSAC.
- Wylleman, P., De Knop, P., & Van Kerckhoven, C. (2000, October). The development of the athlete family as perceived by talented swimmers and their parents. Paper presented at the AAASP Conference, Nashville, TN.
- Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. U M. Weiss (ur.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, (str. 507–527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology. <http://psycnet.apa.org/record/2004-18908-019>
- Wylleman, P., Alfermann, D., Lavallee D. (2004), Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 57–20. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)
- Wylleman, P., Harwood, C. G., Elbe, A.-M., Reints, A., de Caluwe' D. (2009). A perspective on education and professional development in applied sport psychology. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 435–446. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.03.008>
- Wylleman, P., Reints, P. (2010). A lifespan perspective on the career of talented and elite athletes: Perspectives on high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 1–132. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01194.x>
- Wylleman P., Rosier N., (2016). Holistic Perspective on the Development of Elite Athletes. U Raab, M., Wylleman, P., Seiler, R., Elbe, A.-M., Hatzigeorgiadis A. *Sport and Exercise Psychology Research From Theory to Practice*, 269-288.
- Zak, P. J. (2011). Moral markets. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 77(2), 212–233. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jebo.2010.09.004>
- Zemunović, R. (31. srpnja 2017). *Statistički ured EU-a istražio je tko si od Europljana može priuštiti 7 dana ljetovanja. Hrvatska stoji sramotno lose*. Dostupno na <https://www.telegram.hr/politika-kriminal/statisticki-ured-eu-a-istrazio-je-tko-si-od-europljana-moze-priuštiti-7-dana-godisnjeg-hrvatska-stoji-sramotno-lose/>

7. PRILOZI

7.1. UPITNIK korišten u istraživanju

1. Ime i prezime: -----
2. Mjesto, datum i godina rođenja: -----

<p>3. Završeni stupanj obrazovanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. osnovna škola 2. srednja trogodišnja škola 3. srednja četverogodišnja škola 4. viša (dvogodišnja ili trogodišnja škola) 5. visoka škola-fakultet 6. znanstveni magisterij 7. doktorat 	<p>4. Bračni status :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. oženjen/ živim u zajednici s partnerom 2. neoženjen 3. rastavljen 4. udovac
<p>5. Koliko imate djece (napišite brojem od 0 na više)? -----</p>	
<p>6. Vaš status u natjecateljskom sportu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. aktivno se natječem 2. razmišljam o prestanku natjecateljske karijere 3. prestao sam se natjecati (navesti godinu) _____ 	<p>7. Zaposleni ste:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. u sportu 2. izvan sporta 3. nisam zaposlen
<p>8. Vaši sadašnji prihodi su :</p> <p>profesionalni ugovor DA NE</p>	<p>9. Vaš sadašnji status u sportu :</p> <p>natječem se u vrhunskom sportu DA</p>
<p>djelomično sportska naknada, a djelomično posao DA NE</p>	<p>natječem se u sportu nižeg ranga DA NE</p>
<p>stalan posao DA NE</p>	<p>rekreativno se bavim sportom DA NE</p>
<p>povremeni posao DA NE</p>	<p>imam sportsku funkciju (predsjednik, tajnik...) DA NE</p>
<p>uglavnom me financiraju drugi (roditelji, partner...) DA NE</p>	<p>trener DA NE</p>
<p>zarada od privatnoga posla pokrenutog novcem zarađenim tijekom sportske karijere DA NE</p>	<p>sudac DA NE</p>
<p>novac zarađen tijekom sportske karijere sportska mirovina DA NE</p>	<p>menadžer DA NE</p>
<p>snalazim se DA NE</p>	<p>nisam više u sportu DA NE</p>
<p>nešto drugo DA NE</p>	<p>sport me više ne zanima DA NE</p>

10. Koliko ste zadovoljni sobom kao osobom? 1. Zadovoljan sam sobom. 2. Bio sam zadovoljniji na vrhuncu karijere. 3. Uvijek sam zadovoljan sobom. 4. Nikada nisam zadovoljan sobom.	11. Kakva je Vaša ekonomska situacija?
	Posjedujem automobil. DA
	Posjedujem dva ili više automobila. DA
	NE
	Posjedujem jednu nekretninu (stan ili kuću). DA
	NE
	Posjedujem više nekretnina. DA
	NE
Odlazim barem jednom godišnje na ljetovanja. DA	
NE	
Odlazim barem jednom godišnje na zimovanja. DA	
NE	
Odlazim barem jednom godišnje na turistička putovanja. DA	
DA	
Nije mi financijski problem često se (privatno) hraniti po restoranima. DA(točno)	

Pitanja vezana za podršku društva i sportskih organizacija.

12. Jeste li dobili od države, saveza, kluba sve što vam je <u>materijalno</u> obećano? 1. Ništa od obećanoga. 2. Nešto malo od obećanoga. 3. Manje od obećanoga. 4. Uglavnom sve što je obećano. 5. Sve obećano.	13. Jeste li dobili od države, saveza, kluba obećanu <u>društvenu podršku</u> ? 1. Uopće ne. 2. Nešto malo. 3. Manje od obećanog. 4. Uglavnom da. 5. Potpunu.
14. Smatrate li da su vam država, savez, klub dali : 1. puno manje nego što zaslužujete 2. nešto manje 3. koliko zaslužujete 4. nešto više 5. puno više od zasluženog	15. Jeste li postigli sve postavljene ciljeve u sportu? 1. Gotovo niti jedan. 2. Nešto malo. 3. Više da nego ne. 4. Većinu. 5. Sve.
16. S obzirom na to koliko ste uložili u sport, smatrate li da Vam je vrhunski sport omogućio i dao: 1. puno manje 2. nešto manje 3. jednako 4. nešto više 5. puno više no što ste uložili?	17. Smatrate li da dobivate dovoljno društvene pozornosti i pažnje)? 1. Puno previše. 2. Malo previše. 3. Koliko je potrebno. 4. Premalo 5. Gotovo ništa.

<p>18. Razlog prestanka Vaše sportske karijere:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. životna dob 2. izostavljenost iz selekcije 3. ozljeda 4. obiteljski razlozi 5. zasićenost sportom 6. materijalni razlozi 7. nezadovoljavajući odnosi (s trenerom, ekipom, upravom ili politikom, ...) 8. nastavak obrazovanja, stalni posao 9. još sam profesionalno aktivan 	<p>19. Kada biste mogli vratiti vrijeme, biste li se ponovo odlučili za karijeru vrhunskog sportaša?</p> <p style="text-align: right;">DA NE</p>
---	---

Vrhunski sport odlikuju i pozitivna i negativna obilježja. Što Vas privlači sportu, a što odbija i koliko?

1 = jako odbija

2 = malo odbija

3 = niti privlači niti odbija

4 = malo privlači

5 = jako privlači

	<i>jako odbija</i>			<i>jako privlači</i>	
	1	2	3	4	5
20. Sportski uspjeh	1	2	3	4	5
21. Druženje, putovanja	1	2	3	4	5
22. Društveni status	1	2	3	4	5
23. Sportska zarada	1	2	3	4	5
24. Stjecanje discipline, radnih navika, organizacijske sposobnosti	1	2	3	4	5
25. Veliki napor i odricanja	1	2	3	4	5
26. Nedostatak vremena za društvo i zabavu izvan sporta	1	2	3	4	5
27. Zapostavljanje drugih aktivnosti (obrazovanje, kultura, hobi...)	1	2	3	4	5
28. Izloženost javnosti	1	2	3	4	5

29. Obitelj iz koje potječem (rođen i odrastao) čine me – (1-5)

1. vrlo zadovoljnim
2. donekle zadovoljnim
3. niti zadovoljnim niti nezadovoljnim
4. donekle nezadovoljnim
5. vrlo nezadovoljnim

30. Ljubavna veza koju imam pruža mi :

1. mnogo nezadovoljstva
2. malo nezadovoljstva
3. niti zadovoljstva niti nezadovoljstva
4. malo zadovoljstva
5. mnogo zadovoljstva

31. Moj seksualni život čini me:

1. vrlo zadovoljnim
2. donekle zadovoljnim
3. niti zadovoljnim niti nezadovoljnim
4. donekle nezadovoljnim
5. vrlo nezadovoljnim

32. Druženje s prijateljima, kolegama, susjedima... pričinjava mi :

1. mnogo nezadovoljstva
2. malo nezadovoljstva
3. niti zadovoljstva niti nezadovoljstva
4. malo zadovoljstva
5. mnogo zadovoljstva

33. S obrazovanjem koje sam stekao sam :

1. vrlo zadovoljnim
2. donekle zadovoljnim
3. niti zadovoljnim niti nezadovoljnim
4. donekle nezadovoljnim
5. vrlo nezadovoljnim

34. Svojim sadašnjim poslom (studijem) sam:

1. vrlo zadovoljan
2. donekle zadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle nezadovoljan
5. vrlo nezadovoljan

35. Svojim položajem u društvu sam:

1. vrlo zadovoljan
2. donekle zadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle nezadovoljan
5. vrlo nezadovoljan

36. Društvena okolina u kojoj živim, demokratske slobode i prava koje imam čine me :

1. vrlo zadovoljnim
2. donekle zadovoljnim
3. niti zadovoljnim niti nezadovoljnim
4. donekle nezadovoljnim
5. vrlo nezadovoljnim

37. Moja vjera (religija) čini me:

1. vrlo zadovoljnim
2. donekle zadovoljnim
3. niti zadovoljnim niti nezadovoljnim
4. donekle nezadovoljnim
5. vrlo nezadovoljnim

38. Svojim zdravstvenim stanjem sam :

1. vrlo zadovoljan
2. donekle zadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle nezadovoljan
5. vrlo nezadovoljan

39. Svoje slobodno vrijeme provodim tako da sam time:

1. vrlo zadovoljan
2. donekle zadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle nezadovoljan
5. vrlo nezadovoljan

40. Svojim materijalnim stanjem sam :

1. vrlo nezadovoljan
2. donekle nezadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle zadovoljan
5. vrlo zadovoljan

41. Svojim stanovanjem sam :

1. vrlo zadovoljan
2. donekle zadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle nezadovoljan
5. vrlo nezadovoljan

42. Moja obitelj (bračna ili vanbračna zajednica) čine me:

1. vrlo nezadovoljnim
2. donekle nezadovoljnim
3. niti zadovoljnim niti nezadovoljnim
4. donekle zadovoljnim
5. vrlo zadovoljnim

43. Moje dijete/djeca za mene su izvor :

1. velikog zadovoljstva
2. malog zadovoljstva
3. niti zadovoljstva niti nezadovoljstva
4. malog nezadovoljstva
5. velikog nezadovoljstva

44. Koliko ste općenito zadovoljni svojim dosadašnjim životom :

1. vrlo zadovoljan
2. donekle zadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle nezadovoljan
5. vrlo nezadovoljan

45. Koliko ste općenito zadovoljni svojim životom u posljednjih godinu dana :

1. vrlo nezadovoljan
2. donekle nezadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle zadovoljan
5. vrlo zadovoljan

46. Koliko ste općenito zadovoljni dosadašnjim ostvarenjem svojih ciljeva, želja, nada :

1. vrlo nezadovoljan
2. donekle nezadovoljan
3. niti zadovoljan niti nezadovoljan
4. donekle zadovoljan
5. vrlo zadovoljan

47. Očekujete li da ćete u budućnosti ostvariti ono što još niste uspjeli?

1. Sa sigurnošću očekujem.
2. Donekle očekujem.
3. Niti očekujem niti ne očekujem.
4. Donekle ne očekujem.
5. Sa sigurnošću ne očekujem.

48. Kada bi se Vaš život nastavio takav kakav je danas, biste li time bili zadovoljni?

1. Vrlo zadovoljna.
2. Donekle zadovoljna.
3. Niti zadovoljan niti nezadovoljan.
4. Donekle nezadovoljan.
5. Vrlo nezadovoljan.

49. Ako uspoređujete svoj život sa životom svojih prijatelja, kolega, znalaca ili susjeda, onda je vaš život općenito :

1. značajno bolji
2. donekle bolji
3. niti bolji niti gori
4. donekle gori
5. značajno gori

Vaše zanimanje -----

Procijenite koja je, od dolje navedenih tvrdnji, najbliža Vašem viđenju sebe i svog življenja.

1. uopće se ne slažem
2. uglavnom se ne slažem
3. niti se slažem, niti se ne slažem
4. uglavnom se slažem
5. u potpunosti se slažem

50. U više aspekata moj život je blizak idealnom.	1	2	3	4	5
51. Uvjeti moga života su izvrsni.	1	2	3	4	5
52. Zadovoljan sam svojim životom.	1	2	3	4	5
53. Sve u svemu, ja sam jako sretna osoba.	1	2	3	4	5
54. Život mi donosi puno zadovoljstva.	1	2	3	4	5
55. Ja se općenito dobro osjećam.	1	2	3	4	5
56. Mislim da sam sretna osoba.	1	2	3	4	5
57. U cjelini gledajući ja sam manje sretan od drugih ljudi.	1	2	3	4	5
58. Često sam utučen i žalostan.	1	2	3	4	5
59. Mislim da sam sretan barem koliko i drugi ljudi.	1	2	3	4	5
60. Moja budućnost izgleda dobro.	1	2	3	4	5
61. Zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi.	1	2	3	4	5
62. Što god da se desi mogu vidjeti i svjetlu stranu.	1	2	3	4	5
63. Uživam živjeti.	1	2	3	4	5
64. Moj mi se život čini smislen.	1	2	3	4	5
65. Do sada sam dobivao sve bitne stvari koje želim u životu.	1	2	3	4	5
66. Kada bih ponovno mogao živjeti svoj život, gotovo ništa ne bih promijenio	1	2	3	4	5
67. Zadovoljan sam sa svojim fizičkim izgledom.	1	2	3	4	5
68. Dobro sam zdravlja	1	2	3	4	5

69. Zadovoljan sam svojim prehrabnim navikama.	1	2	3	4	5
70. U dobrom sam fizičkom stanju.	1	2	3	4	5
71. Volim svoj posao.	1	2	3	4	5
72. Učinkovito obavljam svoj posao.	1	2	3	4	5
73. Zadovoljan sam svojim socijalnim statusom	1	2	3	4	5
74. Imam dobre obiteljske odnose.	1	2	3	4	5
75. Socijalno sam dobro prihvaćen.	1	2	3	4	5
76. Imam odane prijatelje.	1	2	3	4	5
77. Uglavnom sam u dobrom raspoloženju.	1	2	3	4	5
78. Svoje životne problema uglavnom uspješno rješavam.	1	2	3	4	5

Započnite rečenicu tvrdnjom koja je, po Vašoj procjeni, najbliža Vašoj realnosti.

1. *nikada mi se ne događa*
2. *rijetko mi se događa*
3. *ponekad mi se događa*
4. *često mi se događa*
5. *redovito (stalno) mi se to događa*

	<i>nikada</i>				<i>redovito</i>
79. ...da sam zadovoljan postignutim.	1	2	3	4	5
80. ...da sam zadovoljan jer me drugi vole.	1	2	3	4	5
81. ...da se osjećam potpuno sretan.	1	2	3	4	5

Datum ispunjavanja upitnika -----

Skala kvalitete življenja (SKŽ) (Krizmanić i Kolesarić, 1989., prvo izdanje 1992.)

1. Obitelj iz koje potječem (rođen i odrastao) čine me – (1-5)
2. Ljubavna veza koju imam pruža mi :
3. Moj seksualni život čini me:
4. Druženje s prijateljima, kolegama, susjedima... pričinjava mi :
5. S obrazovanjem koje sam stekao sam :
6. Svojim sadašnjim poslom (studijem) sam:
7. Svojim položajem u društvu sam:
8. Društvena okolina u kojoj živim, demokratske slobode i prava koje imam čine me :
9. Moja vjera (religija) čini me:
10. Svojim zdravstvenim stanjem sam :
11. Svoje slobodno vrijeme provodim tako da sam time:
12. Svojim materijalnim stanjem sam :
13. Svojim stanovanjem sam :
14. Moja obitelj (bračna ili vanbračna zajednica) čine me:
15. Moje dijete/djeca za mene su izvor :
16. Koliko ste općenito zadovoljni svojim dosadašnjim životom :
17. Koliko ste općenito zadovoljni svojim životom u posljednjih godinu dana :
18. Koliko ste općenito zadovoljni dosadašnjim ostvarenjem svojih ciljeva, želja, nada :
19. Očekujete li da ćete u budućnosti ostvariti ono što još niste uspjeli?
20. Kada bi se Vaš život nastavio takav kakav je danas, biste li time bili zadovoljni?
21. Ako uspoređujete svoj život sa životom svojih prijatelja, kolega, znalaca ili susjeda, onda je vaš život općenito :

Skala zadovoljstva životom (Penezić, 1996)

1. U više aspekata moj život je blizak mom idealu.
2. Uvjeti moga života su izvrsni.
3. Zadovoljan sam svojim životom.
4. Do sada sam postigao sve bitne stvari koje želim u životu.
5. Kada bih ponovno mogao živjeti svoj život, gotovo ništa ne bih promijenio.
6. Sve u svemu, ja sam jako sretna osoba.

7. Život mi donosi puno zadovoljstva.
8. Ja se općenito dobro osjećam.
9. Mislim da sam sretna osoba.
10. U cjelini gledajući ja sam manje sretan od drugih ljudi.+
11. Često sam utučen i žalostan.+
12. Mislim da sam sretan barem koliko i drugi ljudi.
13. Moja budućnost izgleda dobro.
14. Zadovoljan sam načinom na koji mi se ostvaruju planovi.
15. Što god da se desi mogu vidjeti i svjetlu stranu.
16. Uživam živjeti.
17. Moj mi se život čini smislen.

18. ...da sam zadovoljan postignutim.
19. ...da sam zadovoljan jer me drugi vole.
20. ...da se osjećam potpuno sretan.

Proširena skala životnog zadovoljstva (ESWL) (Sindik i Rendulić, 2012. prema SWL – Skali životnog zadovoljstva, Pavot & Diener 1993)

1. Zadovoljan(na) sam sa svojim fizičkim izgledom.
2. Dobrog sam zdravlja.
3. Zadovoljan(na) sam svojim prehrambenim navikama.
4. U dobrom sam fizičkom stanju.
5. Volim svoj posao.
6. Učinkovito obavljam svoj posao.
7. Zadovoljan(na) sam svojim socijalnim statusom.
8. Imam dobre obiteljske odnose.
9. Socijalno sam dobro prihvaćen(na).
10. Imam odane prijatelje.
11. Uglavnom sam u dobrom raspoloženju.
12. Svoje životne problema uglavnom uspješno rješavam

7.2. Struktura uzorka s obzirom na dob u vrijeme mjerenja i u vrijeme prekida sportske karijere te s obzirom na godine od prestanka sportske karijere

Tablica 1:Struktura uzorka s obzirom na dob

Dob u godinama	f	cf	f u %	cf u%
22	1	1	0,33	0,33
24	1	2	0,33	0,66
25	6	8	1,99	2,66
26	5	13	1,66	4,32
27	11	24	3,65	7,97
28	4	28	1,33	9,30
29	15	43	4,98	14,29
30	9	52	2,99	17,28
31	15	67	4,98	22,26
32	13	80	4,32	26,58
33	12	92	3,99	30,56
34	20	112	6,64	37,21
35	16	128	5,32	42,52
36	14	142	4,65	47,18
37	12	154	3,99	51,16
38	9	163	2,99	54,15
39	7	170	2,33	56,48
40	11	181	3,65	60,13
41	11	192	3,65	63,79
42	11	203	3,65	67,44
43	10	213	3,32	70,76
44	9	222	2,99	73,75
45	13	235	4,32	78,07
46	11	246	3,65	81,73
47	8	254	2,66	84,39
48	6	260	1,99	86,38
49	6	266	1,99	88,37
50	9	275	2,99	91,36
51	7	282	2,33	93,69
52	4	286	1,33	95,02
53	3	289	1,00	96,01
54	2	291	0,66	96,68
55	4	295	1,33	98,01
56	1	296	0,33	98,34
57	1	297	0,33	98,67
60	1	298	0,33	99,00
66	1	299	0,33	99,34
68	1	300	0,33	99,67
81	1	301	0,33	100,00

Legenda: f=frekvencija, cf=kumulativne frekvencije, f u %=postotci, cf u %=kumulativni postotci.

Tablica 2: Struktura uzorka s obzirom na starosnu dob u vrijeme prekida sportske karijere

Dob	f	cf	f (%)	cf (%)	f (%) svi	cf (%) svih
21	2	2	1,17	1,17	0,66	0,66
22	1	3	0,58	1,75	0,33	1,00
23	2	5	1,17	2,92	0,66	1,66
24	4	9	2,34	5,26	1,33	2,99
25	6	15	3,51	8,77	1,99	4,98
26	10	25	5,85	14,62	3,32	8,31
27	4	29	2,34	16,96	1,33	9,63
28	12	41	7,02	23,98	3,99	13,62
29	4	45	2,34	26,32	1,33	14,95
30	14	59	8,19	34,50	4,65	19,60
31	8	67	4,68	39,18	2,66	22,26
32	7	74	4,09	43,27	2,33	24,58
33	7	81	4,09	47,37	2,33	26,91
34	16	97	9,36	56,73	5,32	32,23
35	14	111	8,19	64,91	4,65	36,88
36	10	121	5,85	70,76	3,32	40,20
37	11	132	6,43	77,19	3,65	43,85
38	12	144	7,02	84,21	3,99	47,84
39	4	148	2,34	86,55	1,33	49,17
40	9	157	5,26	91,81	2,99	52,16
41	4	161	2,34	94,15	1,33	53,49
42	1	162	0,58	94,74	0,33	53,82
43	2	164	1,17	95,91	0,66	54,49
44	2	166	1,17	97,08	0,66	55,15
45	1	167	0,58	97,66	0,33	55,48
46	1	168	0,58	98,25	0,33	55,81
51	1	169	0,58	98,83	0,33	56,15
52	1	170	0,58	99,42	0,33	56,48
71	1	171	0,58	100,00	0,33	56,81
Aktivni	130	301	76,02		43,19	100,00

Legenda: f=frekvencija ispitanika, cf=kumulativne frekvencije ispitanika, f u %=postotci umirovljenih sportaša, cf u %=kumulativni postotci umirovljenih sportaša, f (%) svi=postotci od svih sportaša, cf% svi=kumulativni postotci od svih sportaša

Tablica 3: **Struktura uzorka s obzirom na godine od prestanka sportske karijere**

godine	f	cf	f (%)	cf (%)	f (%) svi	cf (%) svih
0	3	3	1,75	1,75	1,00	1,00
1	5	8	2,92	4,68	1,66	2,66
2	11	19	6,43	11,11	3,65	6,31
3	13	32	7,60	18,71	4,32	10,63
4	8	40	4,68	23,39	2,66	13,29
5	15	55	8,77	32,16	4,98	18,27
6	10	65	5,85	38,01	3,32	21,59
7	11	76	6,43	44,44	3,65	25,25
8	10	86	5,85	50,29	3,32	28,57
9	10	96	5,85	56,14	3,32	31,89
10	9	105	5,26	61,40	2,99	34,88
11	16	121	9,36	70,76	5,32	40,20
12	11	132	6,43	77,19	3,65	43,85
13	6	138	3,51	80,70	1,99	45,85
14	11	149	6,43	87,13	3,65	49,50
15	9	158	5,26	92,40	2,99	52,49
16	2	160	1,17	93,57	0,66	53,16
17	3	163	1,75	95,32	1,00	54,15
18	2	165	1,17	96,49	0,66	54,82
19	2	167	1,17	97,66	0,66	55,48
20	4	171	2,34	100,00	1,33	56,81
Aktivni	130	301	76,02		43,19	100,00

Legenda: f=frekvencija ispitanika, cf=kumulativne frekvencije ispitanika, f u %=postotci umirovljenih sportaša, cf u %=kumulativni postotci umirovljenih sportaša, f (%) svi=postotci od svih sportaša, cf % svi=kumulativni postotci od svih sportaša

7.3. Korelacije varijabli skala

Tablica 4: Korelacije kriterijskih varijabli Skale kvalitete življenja (SKŽ)

varijable	KK1	KK2	KK3	KK4	KK5	KK6	KK7	KK8	KK9	KK10	KK11	KK12	KK13	KK14	KK15
KK1	1,00	0,20	0,25	0,22	0,05	0,09	0,10	0,10	0,23	0,12	0,22	0,03	0,15	0,19	0,49
KK2	0,20	1,00	0,53	0,48	0,21	0,27	0,20	0,23	0,21	0,38	0,16	0,20	0,16	0,66	0,31
KK3	0,25	0,53	1,00	0,28	0,21	0,10	0,21	0,23	0,13	0,25	0,26	0,06	0,08	0,41	0,39
KK4	0,22	0,48	0,28	1,00	0,34	0,23	0,27	0,32	0,15	0,32	0,36	0,22	0,21	0,32	0,31
KK5	0,05	0,21	0,21	0,34	1,00	0,32	0,22	0,19	0,16	0,27	0,34	0,20	0,12	0,20	0,08
KK6	0,09	0,27	0,10	0,23	0,32	1,00	0,34	0,19	0,27	0,22	0,29	0,34	0,19	0,25	0,08
KK7	0,10	0,20	0,21	0,27	0,22	0,34	1,00	0,41	0,18	0,24	0,25	0,26	0,23	0,19	0,14
KK8	0,10	0,23	0,23	0,32	0,19	0,19	0,41	1,00	0,23	0,17	0,18	0,28	0,20	0,21	0,11
KK9	0,23	0,21	0,13	0,15	0,16	0,27	0,18	0,23	1,00	0,14	0,14	0,25	0,20	0,19	0,18
KK10	0,12	0,38	0,25	0,32	0,27	0,22	0,24	0,17	0,14	1,00	0,37	0,12	0,00	0,41	0,13
KK11	0,22	0,16	0,26	0,36	0,34	0,29	0,25	0,18	0,14	0,37	1,00	0,05	0,12	0,16	0,10
KK12	0,03	0,20	0,06	0,22	0,20	0,34	0,26	0,28	0,25	0,12	0,05	1,00	0,42	0,30	0,11
KK13	0,15	0,16	0,08	0,21	0,12	0,19	0,23	0,20	0,20	0,00	0,12	0,42	1,00	0,17	0,20
KK14	0,19	0,66	0,41	0,32	0,20	0,25	0,19	0,21	0,19	0,41	0,16	0,30	0,17	1,00	0,38
KK15	0,49	0,31	0,39	0,31	0,08	0,08	0,14	0,11	0,18	0,13	0,10	0,11	0,20	0,38	1,00

Tablica 5: Korelacije prediktorskih varijabli Skale kvalitete življenja (SKŽ)

varijable	KK16	KK17	KK18	KK19	KK20	KK21
KK16	1,00	0,44	0,44	0,15	0,49	0,30
KK17	0,44	1,00	0,51	0,18	0,38	0,23
KK18	0,44	0,51	1,00	0,07	0,39	0,30
KK19	0,15	0,18	0,07	1,00	0,18	-0,01
KK20	0,49	0,38	0,39	0,18	1,00	0,37
KK21	0,30	0,23	0,30	-0,01	0,37	1,00

Tablica 6: Korelacije varijabli Skale zadovoljstva životom (SZŽ)

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
P1	1,00	0,60	0,59	0,43	0,51	0,54	0,50	0,51	0,51	0,24	0,28	-0,07	0,48	0,53	0,28	0,32	0,41	0,24	0,22	0,40
P2	0,60	1,00	0,61	0,46	0,54	0,51	0,47	0,48	0,47	0,18	0,23	-0,08	0,42	0,54	0,22	0,34	0,38	0,17	0,17	0,29
P3	0,59	0,61	1,00	0,40	0,65	0,71	0,68	0,67	0,64	0,30	0,37	0,04	0,52	0,54	0,36	0,43	0,43	0,31	0,23	0,45
P4	0,43	0,46	0,40	1,00	0,43	0,35	0,31	0,31	0,33	0,11	0,10	0,01	0,34	0,46	0,14	0,26	0,42	0,21	0,20	0,27
P5	0,51	0,54	0,65	0,43	1,00	0,57	0,54	0,51	0,51	0,27	0,36	0,02	0,37	0,49	0,26	0,33	0,36	0,26	0,12	0,33
P6	0,54	0,51	0,71	0,35	0,57	1,00	0,76	0,76	0,76	0,41	0,43	-0,02	0,55	0,54	0,43	0,49	0,41	0,34	0,25	0,50
P7	0,50	0,47	0,68	0,31	0,54	0,76	1,00	0,75	0,74	0,45	0,41	0,03	0,58	0,52	0,42	0,49	0,45	0,34	0,25	0,50
P8	0,51	0,48	0,67	0,31	0,51	0,76	0,75	1,00	0,77	0,42	0,45	0,00	0,56	0,53	0,48	0,52	0,43	0,32	0,29	0,50
P9	0,51	0,47	0,64	0,33	0,51	0,76	0,74	0,77	1,00	0,41	0,45	0,03	0,54	0,54	0,41	0,48	0,44	0,35	0,28	0,53
P10	0,24	0,18	0,30	0,11	0,27	0,41	0,45	0,42	0,41	1,00	0,55	0,04	0,44	0,32	0,30	0,28	0,19	0,21	0,24	0,32
P11	0,28	0,23	0,37	0,10	0,36	0,43	0,41	0,45	0,45	0,55	1,00	-0,01	0,33	0,34	0,35	0,34	0,22	0,27	0,11	0,36
P12	-0,07	-0,08	0,04	0,01	0,02	-0,02	0,03	0,00	0,03	0,04	-0,01	1,00	-0,01	-0,03	-0,03	-0,03	0,04	0,09	0,17	0,01
P13	0,48	0,42	0,52	0,34	0,37	0,55	0,58	0,56	0,54	0,44	0,33	-0,01	1,00	0,69	0,40	0,41	0,42	0,30	0,30	0,44
P14	0,53	0,54	0,54	0,46	0,49	0,54	0,52	0,53	0,54	0,32	0,34	-0,03	0,69	1,00	0,40	0,42	0,44	0,35	0,28	0,47
P15	0,28	0,22	0,36	0,14	0,26	0,43	0,42	0,48	0,41	0,30	0,35	-0,03	0,40	0,40	1,00	0,54	0,35	0,26	0,23	0,38
P16	0,32	0,34	0,43	0,26	0,33	0,49	0,49	0,52	0,48	0,28	0,34	-0,03	0,41	0,42	0,54	1,00	0,56	0,20	0,22	0,39
P17	0,41	0,38	0,43	0,42	0,36	0,41	0,45	0,43	0,44	0,19	0,22	0,04	0,42	0,44	0,35	0,56	1,00	0,19	0,19	0,26
P18	0,24	0,17	0,31	0,21	0,26	0,34	0,34	0,32	0,35	0,21	0,27	0,09	0,30	0,35	0,26	0,20	0,19	1,00	0,42	0,54
P19	0,22	0,17	0,23	0,20	0,12	0,25	0,25	0,29	0,28	0,24	0,11	0,17	0,30	0,28	0,23	0,22	0,19	0,42	1,00	0,44
P20	0,40	0,29	0,45	0,27	0,33	0,50	0,50	0,50	0,53	0,32	0,36	0,01	0,44	0,47	0,38	0,39	0,26	0,54	0,44	1,00

Tablica 7: Korelacije varijabli Proširene skale životnoga zadovoljstva (ESWL)

varijable	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12
S1	1,00	0,27	0,56	0,57	0,34	0,35	0,30	0,30	0,42	0,24	0,41	0,37
S2	0,27	1,00	0,28	0,39	0,25	0,12	0,21	0,17	0,20	0,08	0,21	0,15
S3	0,56	0,28	1,00	0,55	0,28	0,24	0,22	0,16	0,20	0,15	0,31	0,24
S4	0,57	0,39	0,55	1,00	0,35	0,34	0,30	0,25	0,40	0,23	0,35	0,34
S5	0,34	0,25	0,28	0,35	1,00	0,46	0,38	0,28	0,32	0,16	0,32	0,31
S6	0,35	0,12	0,24	0,34	0,46	1,00	0,31	0,35	0,43	0,24	0,34	0,37
S7	0,30	0,21	0,22	0,30	0,38	0,31	1,00	0,25	0,42	0,26	0,35	0,34
S8	0,30	0,17	0,16	0,25	0,28	0,35	0,25	1,00	0,46	0,30	0,40	0,39
S9	0,42	0,20	0,20	0,40	0,32	0,43	0,42	0,46	1,00	0,45	0,47	0,48
S10	0,24	0,08	0,15	0,23	0,16	0,24	0,26	0,30	0,45	1,00	0,35	0,39
S11	0,41	0,21	0,31	0,35	0,32	0,34	0,35	0,40	0,47	0,35	1,00	0,58
S12	0,37	0,15	0,24	0,34	0,31	0,37	0,34	0,39	0,48	0,39	0,58	1,00

7.4. Pitanja za intervjuje

Pitanja za intervju s Tinom Srbićem

1. Uobičajeni dan *od kreveta do kreveta* (odnosno od ustajanja do lijevanja).
2. Kada si spoznao da je gimnastika baš ono što želiš?
3. Kada dolazi u središte tvoga življenja, odnosno kada joj se počinju podređivati druge stvari?
4. Kada počinju odricanja i koja?
5. Što ti od toga najviše nedostaje?
6. Kako si uspjevao, a i dalje uspevaš uskladiti obrazovanja i gimnastiku (znam da si bio odličan učenik i da si dobar student)?
7. Što te najviše privlači i drži u gimnastici?
8. Koliko dnevno treniraš (kad su natjecanja i kada nisu)?
9. Postoje li režimi kojih se moraš striktno držati (prehrana - što i koliko jesti, što ne jesti; sati spavanja, vrijeme odlaska u krevet; ima li nešto štota je zabranjeno ili ti je preporučeno da izbjegavaš; vodi li te, i u čemu, tko od stručnjaka, pomaže li ti tko i što...)
10. Ako ima još nešto što bi htio objasniti ili dodati.

Pitanja za intervju sa sportašima i sažetak njihovih odgovora

1. Je li Vam je tijekom bavljenja vrhunskim sportom, sport bio najvažnije odnosno središnje životno područje kojemu je sve ostalo bilo prilagođeno? (cijelu karijeru vrhunskoga sportaša; jedno vrijeme, kada; nikada, uvijek je bilo važnije...)
 1. Ne. Škola je bila važnija
 2. U sportskoj karijeri sport mi **je** (katkad nažalost) bio središnje područje zanimanja i sve je bilo podređeno sportu: prehrana, obitelj, sportski način života.... Za ilustraciju, koliko sam bio fokusiran na sport, nisam išao na maturlnu ekskurziju iako u to vrijeme nisam imao natjecanja nego sam ostao trenirati kod kuće. Radi utakmica i karijere nisam bio djedu na sprovodu, sinu na rođenju (bio na drugom kontinentu), nisam bio bratu na svadbi, a vrhunac asocijalnog života je izjava kćeri u dobi od šest godina: „Mama, mi kao da nemamo tatu, njega nema nikad doma.“
 3. Da. Od trenutka kada sam shvatila da mi je to izvor egzistencije. Ma i prije, u biti cijela karijera.
 4. Da. Tijekom cijele karijere, osim na kraju.
 5. Da. Tijekom cijele karijere.
2. Je li Vam teško pao prekid karijere vrhunskoga sportaša?
 1. Da
 2. Prekid karijere mi **nije** teško pao. Ostvario sam sve moguće sportske uspjehe, stigle su ozljede, a htio sam pokušati „nadoknaditi“ neke stvari unutar obitelji, prema prijateljima, a i zaželio sam se izaći iz tog ritma „ljudskog stroja“.
 3. Da.
 4. Da.
 5. Da.

3. Je li odluka bila u jednome trenutku ili ste se pripremali za prekid? Kako? Koliko dugo?
 1. Odluka je bila „kada dobijem posao“.
 2. Razmišljao sam duže vremena o odluci kad prekinuti karijeru i konačno najavio godinu dana ranije završetak karijere.
 3. Prestajala sam 4,5 godina. Još OI, potrebe kluba (Mladost) i konačno 3. trudnoća
 4. U jednome trenutku. Željela sam ostati trudna.
 5. U jednome trenutku, zbog ozlijede.

4. Jeste li imali problem s viškom vremena? Kako ste ga ispunjavali?
 1. Ne. Plivanje, trčanje, pomoć na bazenu..
 2. **Nisam** nikad imao, pa ni danas, problem s viškom vremena. Dapače, uvijek sebi postavljam ciljeve pa mi je vrijeme uvijek popunjeno. Ako mogu, idem na ronjenje što češće, sam sebi napravio gliser, kamin, prikolicu.., studiram, radim s djecom u klubu, bavim se trčanjem.
 3. Ne. Obitelj (troje djece), studiranje na Višoj trenerskoj na KIF-u.
 4. **U početku da.** Druženje i ispijanje kava, a i uhvatila sam se knjige i završila faks.
 5. Ne. Druženje s prijateljima, odmor, more

5. Što Vam je najviše pomoglo u prihvaćanju odluke o prekidu i s nošenjem o promjeni življenja?
 1. Životna situacija (dobiveni posao, stav prema vrhunskome sportu – usmjeravanje da nije najvažniji, da se od njega ne može živjeti
 2. Pomoglo mi je više stvari: ozljede, djeca koja su rasla, želja za povratkom u rodni grad i zasićenost utjecaja politike na sport.
 3. Obitelj.
 4. Brak i želja za djecom.
 5. Ostanak u sportu kao trener (paralelno sam se natjecao i trenirao druge) i u kontaktu sa sportskom ekipom.

6. Što Vam je najviše nedostajalo po prekidu karijere vrhunskoga sportaša?
 1. Ranojutarnja buđenja, razgovori s ostalim plivačicama prije i poslije treninga, zezanja, druženja i sva ta jedna ležernost oko toga.
 2. Iskreno, iz karijere vrhunskog sportaša mi nije nedostajalo **ništa**. Iako sam posljednju utakmicu s klubom odradio bez prigodnog cvijeća i sata s posvetom, a za potrebe lokalnog HDZ-a, ušavši u svlačionicu nakon posljednje utakmice u karijeri, odmah sam svu svoju karijeru prekrižio najdebljim flomasterom i rekao sam sebi: Sad počinje drugi život.
 3. Natjecateljski duh.
 4. Sportska putovanja i druženja.
 5. Adrenalin i sve što je vezano s natjecanjem. Nomadska putovanja, upoznavanje novih sportaša, zajednički treninzi, pripreme, druženja.

7. Na što ste se usmjerili?

1. Edukaciju, posao, napredovanje,
2. Prvih pet godina nakon karijere nisam htio čuti za rukomet. Ni kao trener, ni kao igrač na veteranskim turnirima. Usmjerio sam se na posao kojeg i sada radim (zaposlenik Regionalnog vodovoda i vlasnik privatnog obrta za podvodne radove). Osim posla, putujem turistički kad god mogu.
3. Obitelj, posao (treniranje mlađih dobnih skupina)
4. Faks i obitelj.
5. Treniranje.

8. Koja područja Vašega života su preuzela primarnost, odnosno postala najvažnija?

1. Posao - rad sa studentima i kao kondicijski trener
2. Trenutno mi je najvažniji odnos s djecom (studentica i srednjoškolac), posao i prijatelji.
3. Obitelj, posao
4. Obitelj i posao.
5. Prijatelji (tada još nisam imao obitelj), posao-treniranje

9. Koliko Vam je trebalo da se potpuno priviknete na život bez vrhunškoga sporta u ulozi sportaša?

1. Godinu, godinu i pol
2. Kao što sam rekao, pet godina nisam htio čuti za rukomet. Iako me ljudi i dan danas traže autogram ili fotografiju, čini mi se da je taj period od pet godina bio zapravo period resocijalizacije
3. Godinama (nemoguće je reći koliko)
4. Dosta dugo (oko dvije godine).
5. Još traje (14 godina od prekida).

10. Što ste iz sporta mogli prenijeti na drugu karijeru ili život općenito?

1. Red, rad, disciplina, organiziranost, koncentracija, usredotočenost
2. Iz sporta se u sve sfere života može prenijeti pružanje maksimuma, upornost i ocjenjivanje. Ako ne daješ svoj maksimum bit ćeš zamijenjen (ideš na klupu – slabije plaćeno radno mjesto) Ako se prestaneš truditi, osim što ćeš biti zamijenjen nećeš imati mjesta ni na tribinama (u firmi). I na kraju, uvijek postoji trener, publika i uprava (šef, klijenti, direktor) koji te ocjenjuju koliko si bolji u odnosu na prošlu godinu, hoće li se i koliko povećati plaća ili ćeš biti zamijenjen. To su principi koji funkcioniraju u normalnom, kompetitivnom svijetu. Osim u državi koja ima HDZ, SDP, HNS... i mnoštvo sličnih, rođijačkih tvorevina. Dakle, princip koji se iz sporta da prenijeti je da svatko daje svoj maksimum i da uvijek isplivavaju najbolji. To je jedini način da pojedinac, klub, tvrtka ili država ide naprijed.
3. Kompetitivnost, organiziranost, rad, disciplina, nošenje i s porazima.
4. Disciplina, timski rad, nošenje s usponima i padovima, odnos s ljudima.
5. Upornost, organiziranost – najvažnije

11. Jeste li u kontaktu sa svojim suigračima (kolegama iz reprezentacije), kakvom. (npr. redovito se družimo se, slučajno se sretnemo...)
1. Redoviti izlasci, putovanja, druženja
 2. U kontaktu sam relativno često sa Špremom i Metličićem, Šolom, Džombom, a povremeno, telefonski sa Špoljaricom, Dominikovićem, Lackovićem, Zrnićem i Sulićem dok se sa ostalima sretnem na nekim utakmicama ili domjencima.
 3. Da. Kako sam dugo trenirala, gotovo u svakoj generaciji s jednom, dvije igračice.
 4. Da, dosta. Gotovo u svakome gradu susrećem nekoga iz sporta.
 5. Da. Redovito.
12. Želite li nešto dodati ili ispričati što biste željeli podijeliti?
1. Sport je skup. Roditelji sve moraju plaćati.
 2. Ako smijem dodati, svi koji se „zakače“ na sport moraju računati i na ozljede i da će, bez obzira na talent, morati prelaziti granice boli ako žele uspjeti u sportu. To im i dalje ne garantira da će zaista uspjeti i sportom osigurati egzistenciju.
 3. *Sport je lijep i oplemenjuje duh.*
 4. *Sport više daje nego što uzima.* Bez obzira na sve ozlijede i bolove, puno više lijepoga ima za pamćenje.
 5. *Uspijevamo i dobri smo u sustavu bez sustava.*
13. Neka preporuka ili savjet?
1. Ne bih željela da se moje dijete bavi vrhunskim sportom. Nitko se ne brine o sportašima po završetku karijere. Ubrzo nakon povlačenja budu zaboravljeni, a osim toga, sportaši unutar svoga sportskog okruženja nemaju realnu sliku o svijetu izvan njega.
 2. Profesionalni sport nije zdrav, ali bi bilo super kad bi se više ljudi bavilo rekreativnim, školskim ili studentskim sportom. Ako roditelji i odluče pružiti djetetu priliku da se bavi nekim sportom, onda moraju prihvatiti činjenicu da se sportom treba baviti svaki dan. Kao što se u školu ide.
 3. *Dajte djecu u sport, maknite ih s ceste, (odnosno od ekrana).*
 4. Svima bih preporučila bavljenje sportom.
 5. *Bavite se sportom.*