Јошко Синдик

796.071.43:159.9

Изворни научни чланак

Институт за антрополошка истраживања Загреб, Хрватска

ЛАТЕНТНЕ ДИМЕНЗИЈЕ ЗАДОВОЉСТВА ЖИВОТОМ И ОПШТЕГ ЖИВОТНОГ ИСКУСТВА КОД НЕКАДАШЊИХ СПОРТИСТА (ТРЕНЕРА) У ХРВАТСКОЈ

Сажетак

Циљ овог истраживања био је да открије латентне димензије задовољства животом и општег животног искуства код некадашњих спортиста (тренера), као и да се пронађе корелације између оних димензија са социодемографским варијаблама повезаних са тренерском праксом. Испитано је укупно 132 тренера различитих спортова у Хрватској. За мерење задовољства животом и општег животног искуства коришћене су Проширена скала задовољства животом (ESWL) и Скала општег животног искуства (GLES). Пронађене су три латентне димензије задовољства животом: пословни и друштвени живот, кондиција и животна постигнућа. Откривене су четири латентне димензије општег животног искуства: задовољство и оптимизам, негативне емоције и стрес, квалитет живота и свакодневни умор. Није било значајне корелације између социодемографских варијабли две ставке које описују тренера као некога ко је могао бити некадашњи врхунски спортиста или некога ко се наменски образовао за тренерски посао. Старосно доба и радно искуство су у негативној корелацији са пословним и друштвеним животом и свакодневним умором, али су у позитивној корелацији са општим животним постигнућима. Године проведене у врхунском спорту и завршетак професионалне каријере су негативно повезани са пословним и друштвеним животом, али су у позитивној корелацији са општим животним постигнућима и негативним емоцијама и стресом. Може се обазриво рећи да период ангажовања у врхунском спорту има више негативних него позитивних утицаја на субјективно благостање.

Кључне речи: ТРЕНЕРСКИ ПОСАО / КОРЕЛАЦИЈА / СУБЈЕКТИВНО БЛАГОСТАЊЕ

УВОД

Одлазак у пензију се сматра новом фазом живота која има сопствено име, организације, чак и часописе и финансијску/правну инфраструктуру (Savishinsky, 1995; Roncaglia, 2006). Повезана је са растућим ишчекивањем дана посвећених личном остварењу и усавршавању себе (Ekerdt, Hackney, Koslovski, & DeViney, 2001). Прелазни периоди су код спортиста често повезани са преиспитивањем сопственог живота, укључујући промену у сопственом иден-

титету и преусмеравање енергија (Chow, 2001; McManus, & Smith, 2008). Ове трансформације могу утицати на то како појединци доживљавају себе, своје способности и квалитет сопственог живота, и у зависности од карактеристика транзиције, могу такође утицати на субјективно благостање (Kim, & Moen, 2001; Stephan, et al., 2003; McManus, & Smith, 2008). Истраживањем пензионисања у спорту успостављена је веза између невољног прекида спортске каријере и

потешкоћа у прилагођавању неспортском начину живота (Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančić, 2004; McManus, & Smith, 2008). Транзициона перспектива испитује процес пензионисања као мулти-димензионалан. Примењивана је на различите групе становништва, укључујући адаптацију са којом се суочавају врхунски спортисти по завршетку њихове спортске каријере (Laval, 2000; Wylleman, Alferman, & Laval, 2004). Одлазак у пензију у такмичарским спортовима представља јединствени период животне промене, пошто се, за разлику од одласка у пензију у другим професијама, обично дешава рано у животу (Webb, 1998).

Истраживања у овој области су напредовала од идентификовања узрока и последица пензионисања у спорту до испитивања фактора који утичу на квалитет професионалних транзиција и стратегија које припремају спортисте за живот након спорта (McManus, & Smith, 2008). Концептуални модели олакшавају овај шири приступ, попут Шлосберговог модела људске адаптације на транзицију који узима у обзир карактеристике појединца, транзиције и окружења, пре и после пензионисања, при одређивању успеха адаптације (Schlossberg, 1981, 1986). Структурирана природа елитног спортског окружења може подстаћи лажни осећај сигурности код спортиста, штитећи их од утицаја изван спортске каријере (Werthner, & Orlick, 1986).

Сходно томе, може кочити способност неког спортисте да се прилагоди и избори са његовим неспортским идентитетом након пензионисања. Осећај контроле над животом пензионисаних спортиста, нарочито повећана самоефикасност, игра основну улогу у неговању позитивног менталног здравља и њихове способности да се боре са променом у начину живота (McManus, & Smith, 2008). Врхунски спортисти можда не доживљавају гамбит психолошких, социјалних или физичких развојних фаза које проживљавају њихови вршњаци који нису спортисти, што их чини слабо припремљеним за промене у начину живота након пензионисања. Фактори, попут превременог одласка у пензију, услед повреде или избацивања из селекције (Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančić, 2004); снажан, изузетан спортски идентитет (Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančić, 2004); и недостатак служби за планирање и подршку који претходе одласку у пензију идентификовани су

као они који највише доприносе тешком одласку из врхунског спорта (Werthner, & Orlick, 1986). Спортисти који се нису опремили стратегијама суочавања са стресом адаптације након бављења спортом и одупирања друштвеним притисцима могу бити у већем ризику од неповољних физичких, социјалних и психолошких исхода (Werthner, & Orlick, 1986, Stephan, et al., 2006; McManus, & Smith, 2008). Значајан узрок престанка спортске каријере је непредвидива природа спортских повреда (Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančić, 2004). Превремени одлазак у пензију услед повреде може утицати на квалитет транзиције коју спортиста проживљава (Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančić, 2004). Смањење поступности процеса адаптације, неоствареност циљева у вези са спортом, и степен припремљености за нови животни правац воде до примећеног недостатка контроле код спортиста (Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančić, 2004), са резултатима: смањена самоконтрола, самопоштовање и самопоуздање, осећања беса, анксиозности и депресије, а такође и злоупотреба дрога (Werthner, & Orlick, 1986). Док одласци у пензију који су повезани са повредом, остављају осећај контроле у извесној мери, спортиста је поштеђен поруке да није довољно добар, која умањује самопоштовање (Webb, et al., 1998). Избацивање из селекције, са друге стране, може бити предвидљивије, међутим, може такође бити повезано са сумњама о спортској способности, доводећи до смањеног самопоштовања и самопоуздања (Webb, et al., 1998). Надмоћност спортског идентитета над другим друштвеним улогама може коначно одредити степен психолошких потешкоћа током преласка у период живота након бављења спортом (Webb, et al., 1998; Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančić, 2004; McManus, & Smith, 2008).

Транзициона истраживања доследно извештавају о проблемима везаним за одлазак у пензију на психолошком (криза идентитета, умањено самопоштовање и сопствене вредности, емоционални проблеми и злоупотреба дрога), физичком (повреде, општи здравствени проблеми, проблеми са престанком тренинга, и проблеми везани за исхрану и физичку активност) и психосоцијалном нивоу (друштвена и културна усамљеност, недостатак професионалних квалификација и смањење финансијског прихода) (Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančić, 2004). Током

бављења врхунским спортом, образовне, професионалне и друштвене одлуке се често сматрају секундарним у односу на циљеве који се односе на спорт. Већина програма за помоћ спортистима који су идентификовани у литератури фокусирају се на побољшање образовних и професионалних вештина спортиста. Постоје докази о предностима таквих програма, нарочито за усмеравање каријере након спорта; недостатак расположивих средстава за ове програме представља баријеру за унапређење ових иницијатива како би се бавиле ширим проблемима одласка у пензију, као што су социјална интеграција и стратегије суочавања са стресом (McManus, & Smith, 2008).

Тренери и друго стручно особље су веома значајни фактори квалитета у спорту. Основна детерминанта квалитета спорта је, без сумње, стручно особље (Milanović i sar., 2006). Основно стручно особље су тренери у том спорту, као особе са проширеним стручним педагошким и тренерско-методолошким знањем и они који разумеју научни и стручни рад. Тренер усмерава припрему и обуку спортиста за свеобухватни развој и постизање највиших спортских резултата. Тренери непосредно утврђују и управљају процесом обуке и представљају први и најважнији фактор у стратешкој посвећености квалитету спорта (Milanović i sar., 2006). Личност тренера и његова доживљена улога тренера води развоју једног правог тренерског стила који искоришћава ваше личне снаге (Gilbert, & Jackson, 2004).

Личност је добар предсказатељ понашања које није могуће предвидети општим менталним способностима, знањем, вештинама или специфичним ситуацијама (Barrick, & Mount, 2005). Понашања појединца која су одређена карактеристикама његове личности и ситуационим факторима могу се мењати током времена. Како би се разумело и предвидело задовољство послом, од суштинске важности је познавање особина личности појединца и његове околине. Субјективно благостање (у даљем тексту СБ) је област психологије која покушава да схвати како људи оцењују своје животе. Ове процене могу бити првенствено когнитивне или се могу састојати од учесталости којом људи доживљавају пријатне и непријатне емоције. Иако се чини да је темперамент блиско повезан са субјективним благостањем (СБ), демографски чиниоци су често само у слабој корелацији са њим. На пример, Кембел, Кон-

верс & Роџерс (Campbell, Converse, & Rodgers, 1976) су открили да сви демографски чиниоци заједно чине мање од 20% варијансе субјективног благостања. Варијабле попут образовања, етничког статуса и година старости често су на веома ниском нивоу повезане са извештајима о субјективном благостању. Папас (Pappas, 2004) је показао да на промене у примећеном квалитету живота (КЖ) мушких спортиста у знатној мери утичу и понашања тренера и мере успешности сезонског учинка. Нема значајне повезаности која утиче на опажени квалитет живота (КЖ) женских спортиста. За све спортисте, опажања тренерског понашања значајно утичу на вишеструке мере успешности сезонског учинка, укључујући и субјективне и објективне мере. Физичка активност је повезана са предностима расположења, повећаним самопоштовањем, смањењем психолошког и физиолошког стреса и повећањем уживања и забаве (Argyle, 1999; Berger, 1996). Све у свему, стална физичка активност може довести до осећања „да се осећате боље“. Бергер и Мотл (Berger, & Motl, 2001) тврде да ће ситуационе и контекстуалне разлике одредити или утицати на степен у којем су физичка активност и квалитет живота (КЖ) повезани.

Циљ овог истраживања био је да се открије латентна структура задовољства животом (СБ) и општег животног искуства код тренера различитих спортова. Поред тога, желели смо да пронађемо корелације између одређених демографских варијабли и варијабли директно повезаних са тренерским послом и латентних димензија задовољства животом (СБ) и општег животног искуства.

МЕТОД

Учесници

Испитали смо укупно 132 тренера различитих спортова у Хрватској током семинара за тренере на Хрватској олимпијској академији. Просечна старост тренера била је 37 година (у распону од 17 до 72 године), са просечно 15 година тренерског искуства (у распону од 0 до 45 година). У просеку, тренери се више од 13 година баве спортом на врхунском нивоу (од 0 до 52 године), док се просечно 20 година баве професи-

оналним спортовима (у распону од 0 до 45 година). Тренерским послом, у просеку, тренери се баве 7 година (од 0 до 50 година). У односу на врсту спорта, већина тренера су били тренери џудоа (43, тј. 33%), било је 19 (14.4%) тренера таеквонда, 16 (12%) тренера јахања и пливања, 12 (9%) тренера рукомета, 11 (8%) тренера гимнастике, 6(8%) тренера одбојке, док су двојица била тренери каратеа и један инструктор стоног тениса, веслања, рођења, фудбала, планинарења. Према полу, 84 (64%) тренера су били мушкарци, а 48 жене (36%). У односу на ниво образовања, 70 тренера (53%) има средњошколско образовање, 9 (7%) има више образовање, 46 (35%) има универзитетску диплому и 7 (5%) магистратуру или докторат. Што се тиче брачног стања у узорку је било 53 тренера (40%) који су били неударени или неожењени, 69 (53%) су били ожењени или удати, док је 9 (7%) било разведених. Након завршетка спортске каријере, 75 (57%) тренера радили су као тренери у спортовима који се тренирају на нивоу на коме су били као спортисти (други се нису бавили спортом на врхунском нивоу). Током њихове спортске каријере, 86 (65%) њих имало је медаље са државних првенстава. Само 17 тренера (23%) мисли да сениорски професионални спортисти треба да прекину да се баве такмичарским спортовима ако не освоје медаљу бар на националним првенствима. Једино мали број тренера, односно 18 (14%) били су чланови националног кадетског тима, 36 (27%) националног јуниорског тима, и 46 (35%) чланови националног сениорског тима. Разлози због којих су прекинули каријеру у професионалном спорту били су: добровољни („засићење“, старост) 56 тренера (42%), 30 тренера (23%) прекинуло је каријеру због спортске повреде или болести, 9 (7%) због неслагања са клубом, 14 тренера (11%) прекинуло је каријеру због неслагања са њовим тренерима, 37 тренера (28%) прекинуло је каријеру због критичних животних тренутака (брак, рођење детета, пресељење, запослење, итд), 16 тренера (12%) због амбиција већих од могућности клуба. Тренери који имају дете (46 тренера или 35% немају децу) намеравају да укључе своје дете у тај спорт када за то дође време (47 тренера (36%)), док само 20 тренера (15%) то не желе. Ако њихово дете жели да се бави истим спортом којим су се и они бавили у својој каријери, 42 тренера (32%) би волело да тренирају своју децу. Чак 45 тренера

(34%) мисли да добар тренер може да буде неко ко се није бавио професионално спортом који тренира, 58 (44%) тренера мисли да је то делимично тачно, док 20 (15%) тренера верује да добар тренер може бити онај ко је био и сам врхунски спортиста. Такође, 36 (27%) тренера мисли да добар тренер може да буде неко ко није завршио одговарајућу тренерску школу, 67 (51%) тренера мисли да је то само делимично тако, а 20 (15%) тренера мисли да добар тренер мора да заврши тренерску школу.

Инструменти

Уобичајени метод мерења задовољства животом је путем упитника самопроцене у којима испитаник просуђује и извештава о свом задовољству животом, учесталости својих пријатних осећања, или учесталости својих непријатних емоција. Павот и Диенер (Pavot, & Diener, 1993) су приказали доказе на скали задовољства животом, користећи скалу од 1 до 7. Укупан скор на скали је збир резултата свих пет варијабли и указује на степен задовољства животом где виши скор указује на веће задовољство. Унутрашња конзистентност овог упитника је била висока $\alpha = 0.79$. Ми смо проширили првобитну Скалу задовољства животом (SWEL), са додатних 12 ставки и добили три димензије Проширене скале задовољства животом (ESWL): *Пословни и друштвени живот* (8 ставки, $\alpha=0.86$), *Кондиција* (4 ставке, $\alpha=0.76$) и *Животна постигнућа* (5 ставки, $\alpha=0.74$) (видети Табелу 1). Сви учесници су анонимно попунили ESWL и Скалу општег животног искуства (GLES, Andrijašević, i Sinidik, & Andrijašević, 2012), са три димензије: *Задовољство и оптимизам* (10 ставки, $\alpha = 0.909$), *Негативне емоције и стрес* (5 ставки, $\alpha = 0.888$), *Квалитет живота* (5 ставки, $\alpha = 0.74$) и *Свакодневни умор* (2 ставке, $\alpha = 0.81$) (видети Табелу 2). Испитаници су одговарали на тврдње из упитника користећи скалу процене са шест нивоа оцењивања ('0' означава минимални или нулти степен интензитета процењиване варијабле; '5' означава максимални интензитет).

Анализа података

Примењена је стандардна дескриптивна статистика. Како би се оценила латентна структура коришћених инструмената (валидност израде) коришћена је анализа главних компоненти,

са Варимах ротацијом. Користили смо Пирсонове корелације за израчунавање интеркорелација између одређених варијабли у сваком скупу карактеристика. Обрада података урађена је у статистичком програму СПСС 11.

РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА

Табела 1 и Табела 2 пружају информације о просечним вредностима, стандардним девијацијама и податке о анализи главних компоненти (у даљем тексту факторска анализа). Факторска анализа је пружила додатне доказе за валидност израде оба мерна инструмента, Проши-

рене скале задовољства животом (ESWL) и Скале општег животног искуства (GLES). КМО и Братлетов тест коришћени су да се испита погодност матрице корелације за факторизацију оба инструмента. За први инструмент (ECWL), Кајзер-Мајер-Олкиново мерење адекватности узорка (.895) и Бартлетов тест сферичности ($\chi^2=1236,939$; $p<.01$) показали су да је матрица корелације добра за факторизацију. Анализа главних компоненти (Табела1) и скри график структуре фактора указао је на стрми пад својствених вредности, што је открило структуру са три фактора под називом: *Пословни и друштвени живот*, *Кондиција* и *Животна постигнућа*. Све три компоненте чиниле су 61,37% од укупне објашњене варијансе. Други подаци, попут дескриптива и комуналитета, могу се видети у Табели 1.

Табела 1. Дескриптиви и анализа главних компоненти Проширене скале задовољства животом (ESWL) на узорку пензионисаних хрватских спортиста (тренера)

Ајтеми	Фактори – засићеност појединим варијаблама					
	Посао и друштвени живот	Фитнес	Животна постигнућа	Комуналитети	АС	СД
Начин мог живота близак је мом идеалу.			.67	.50	4.47	1.62
Услови у мом животу су идеални.	.38		.61	.55	4.58	1.68
Задовољан сам својим животом.			.65	.64	5.47	1.35
До сада сам добијао важне ствари које сам желео у животу.			.83	.73	4.29	1.78
Ако би поново живео свој живот не би ништа променио.			.57	.46	4.17	1.85
Задовољан сам својим физичким имиџом.		.78		.74	5.12	1.50
Доброг сам здравља.	.49	.52		.55	5.50	1.37
Задовољан сам својим навикама у јелу.		.82		.74	4.62	1.71
У доборј сам физичкој кондицији.		.86		.79	4.82	1.60
Волим свој посао (тренер).	.59			.46	5.61	1.64
Ефикасно обављам свој посао (тренер).	.68			.56	5.61	1.46
Задовољан својим социјалним статусом.	.56	.46		.64	5.35	1.35
Имам добре породичне односе.	.69			.59	5.67	1.41
Друштвено сам веома прихватљив.	.58		.36	.51	5.02	1.26
Имам верне пријатеље.	.81			.66	5.95	1.26
У основи сам доврог расположења.	.75			.64	5.53	1.33
Животне проблеме углавном успешно решевам.	.67		.41	.71	5.54	1.17
Корен	4.67	3.06	2.70			
Објашњена варијанса	27.49 %	17.99	15.90		61.37 %	
Поузданост (Cronbach's α)	.86	.76	.74			

За други мерни инструмент (GLES), Кајзер-Мејер-Олкиново мерење адекватности узорка (.879) и Бартлетов тест сферичности ($\chi^2=1675,371$; $p<.01$) показали су да је матрица корелације такође добра за факторизацију. Анализа главних компоненти (Табела 2) и скри график структуре фактора указао је на стрми пад

својствених вредности, што је открило структуру од четири фактора под називом: *Задовољство и оптимизам, Негативне емоције и стрес, Квалитет живота, Свакодневни умор*. Све четири компоненте чиниле су 65,06 % укупне објашњене варијансе. Други подаци, попут дескриптива и комуналитета, могу се видети у Табели 2.

Табела 2. Дескриптиви и анализа главних компоненти Скале општег животног искуства (GLES) на узорку пензионисаних хрватских спортиста (тренера)

Ајтеми	Фактори – засићеност појединим варијаблима						
	Задовољство и оптимизам	Негативне емоције и стрес	Квалитет живота	Дневни замор	Комуна- литети	АС	СД
Степен дневног замора				.856	.81	3.01	1.16
Дневни напори (улагање у обавезе)				.847	.75	3.22	1.32
Задовољство радом	.64				.46	3.70	1.38
Задовољство са образовним постигнућем	.59				.46	3.47	1.25
Општи осећај животним задовољством	.77				.66	4.04	1.16
Општи осећај успеха	.76				.68	4.00	1.15
Општи осећај среће	.79				.70	4.02	1.12
Општи осећај здравља	.76				.63	3.89	1.21
Срећна и сигурна будућност	.52				.42	3.25	1.14
Животни оптимизам.	.70		.432		.71	3.98	1.03
Радни оптимизам	.63		.368		.57	3.89	1.15
Осећај друштвене правде и коректности			.70		.60	3.20	1.34
Квалитет живота / рада	.53		.65		.72	3.61	1.08
Квалитет друштвеног живота	.71				.61	3.68	1.20
Степен љутње		0.78			.67	2.81	1.23
Степен туге/депресије.		0.88			.81	2.63	1.28
Стеопен усамљености		0.87			.81	2.55	1.42
Степен физичког стреса		0.70		.52	.81	2.98	1.24
Степен психичког стреса		0.70		.51	.77	3.00	1.27
Степен физичке кондиције			.50	.36	.46	3.51	1.24
Степен квалитета провођења слободног времена			.71		.55	3.11	1.25
Степен психичке кондиције	.41		.62		.64	3.67	1.14
Корен	5.60	3.40	2.90	2.41			
Објашњена варијанса	25.47	15.45	13.17	10.96		65.06 %	
Поузданост (Cronbach's α)	.91	.89	.74	.81			

У Табели 3 могу се видети Пирсонове корелације између социодемографских варијабли и варијабли повезаних са тренерским послом. Од 28 могућих корелација у матрици корелације, 14

којефицијената су статистички значајни на нивоу од најмање $p<.05$. све статистички значајне корелације су позитивне и ниске до умерено високе.

Табела 3. Пирсонове корелације између социодемографских варијабли и варијабли повезаних са тренерским послом

	Ниво образов.	Узраст	Радно искуство	Стаж у врхун. спорту	Крај професи. каријере	Године тренерске каријере	Само бивши елитни спорти. може бити добар тренер	Добар тренер мора бити школован
Ниво образовања	1							
Узраст	.42**	1						
Радно искуство	.34**	.93**	1					
Стаж у врхунском спорту	.18*	.32**	.37**	1				
Крај професиона. каријере	.16	.49**	.52**	.62**	1			
Године тренерске каријере	.28**	.50**	.52**	.51**	.47**	1		
Само бивши елитни спортиста може бити добар тренер	-.05	-.07	-.07	-.08	.00	-.14	1	
Добар тренер мора бити школован	-.05	.04	.07	.06	.05	-.03	-.00	1

** p<.01, * p<.05

У Табели 4 могу се видети Пирсонове корелације између социодемографских варијабли и димензија из ESWL скале и GLES скале са интеркорелацијама између ове две скале. Од 49 могућих укрштених корелација између социодемографских варијабли и димензија из ESWL ска-

ле и GLES скале, 13 коефицијената су статистички значајни на нивоу од најмање p<.05. Четири од 13 значајних укрштених корелација су негативне. Од 21 могуће интеркорелације између димензија ове две скале, ESWL и GLES, само је једна статистички значајна и позитивна.

Табела 4. Пирсонове корелације између социодемографских варијабли и димензија из Проширене скале задовољства животом (ESWL) и Скале животног искуства (GLES) са интеркорелацијама

	Посао и друштвени живот	Фитнес	Животна постигнућа	Задовољство и оптимизам	Негативне емоције и стрес	Квалитет живота	Дневни замор
Ниво образовања	-.07	.04	.18*	-.04	.16	.14	-.14
Узраст	-.23**	-.04	.36**	.12	.12	-.11	-.20**
Радно искуство	-.20*	.01	.35**	.17	.09	-.10	-.21*
Стаж у врхунском спорту	-.27**	.22**	.17*	.18	.26**	.08	-.09
Крај професиона. каријере	-.25**	.04	.30**	.16	.26**	.04	-.11
Године тренерске каријере	-.14	.05	.21*	.108	.147	.09	-.11
Посао и друштвени живот	1						
Фитнес	-.17	1					
Животна постигнућа	-.12	.03	1				
Задовољство и оптимизам	.14	.14	.29**	1			
Негативне емоције и стрес	-.04	.12	.10	-.09	1		
Квалитет живота	.12	.13	.09	-.12	-.04	1	
Дневни замор	.03	-.06	-.09	-.13	-.03	-.08	1

** p<.01, * p<.05

Главни закључак овог истраживања је чињеница да смо успешно израдили (GLES) и модификовали (ESWL) два мерна инструмента, на узорку тренера. Оба инструмента имају димензије које се могу тумачити. Димензије Скале задовољства животом описују задовољство учесника постигнућима у пословном и друштвеном аспекту њиховог живота (*Пословни и друштвени живот*); друга димензија описује њихово физичко стање, навике у исхрани, здравље (*Кондиција*); трећа димензија описује опште задовољство животом (*Животна постигнућа*). Димензије Скале општег животног искуства описују различите аспекте животних искустава учесника: *Задовољство и оптимизам* (питања везана за позитивна осећања у вези са неким аспектима живота), *Негативне емоције и стрес* (питања везана за негативне и стресне емоције у вези са неким аспектима живота), *Квалитет живота* (општа процена квалитета живота, повезана са психофизичком кондицијом) и *Свакодневни умор* (однос свакодневног умора и свакодневног труда). Ова структура фактора може бити специфична за тренере, у поређењу са другим разлозима одласка у пензију из активне спортске делатности. На пример, невољан прекид спортске каријере и тешкоће у прилагођавању неспортском начину живота, попут одласка у пензију због повреде или због избацивања из селекције (Cecić-Erpić, Wylleman, & Župančič, 2004; McManus, & Smith, 2008). Тренери су вероватно означени позитивније у многим карактеристикама у поређењу са другим пензионисаним спортистима. Од свих значајних корелација између социодемографских варијабли и варијабли повезаних са тренерским послом нисмо нашли ниједну значајну за наше истраживање. Заправо, очекивали смо неке значајне корелације између основних социодемографских варијабли и две ставке: *добар тренер може бити само некадашњи врхунски спортиста* и *Добар тренер мора да заврши тренерску школу*. Међутим, нису пронађене никакве значајне корелације између ове две ставке и осталих варијабли. То се може објаснити чињеницом да уверења о овим питањима зависе више од неких карактеристика личности или фактора околине, него од изабраних социодемографских варијабли. Већину значајних информација добили смо од укрштених корелација између социодемографских варијабли и димензија из Проширене

скале задовољства животом (ESWL) и Скале општег животног искуства (GLES). *Старосно доба и радно искуство* негативно корелирају са *Пословним и друштвеним* животом и *Свакодневним умором*, али су у позитивној корелацији са општим *Животним постигнућима*. Старији тренери (као и старији људи уопште) имају мање енергије, док њихов друштвени живот није тако богат као када су били млађи. *Године проведене у врхунском спорту* и *Завршетак професионалне каријере* негативно корелирају са *Пословним и друштвеним животом*, али су позитивно повезани са општим *Животним постигнућима* и *Негативним емоцијама и стресом*. Опрезно можемо рећи да период бављења врхунским спортом има више негативне него позитивне утицаје, чак и за тренере, који су можда једни од најзадовољнијих пензионисаних спортиста. Међутим, спортски идентитет, године старости и фазу живота би стога требало сматрати важним индивидуалним карактеристикама које утичу на квалитет преласка у живот након спорта. Тренери и спортска удружења не треба да посматрају пензионисања изван спорта (нпр. академска, стручна, социјална) која се дешавају изван спортског окружења као негативне утицаје на спортску каријеру једног спортисте (McManus, & Smith, 2008). Разматрање предности охрабрујућег уравнотеженог концепта сопствености и идентитета за живот током и након спорта у већој мери треба неговати у оквиру спортског окружења (Stephan, et al., 2003). Тако да је период неколико година пре одласка у пензију, током и након званичног пензионисања кључан период за продужену интервенцију како би се утицало на квалитет и развој једног спортисте у животу након спорта, и како би се спречиле потешкоће повезане са овим преласком (McManus, & Smith, 2008). Након одласка у пензију, спортисти треба да буду „опремљени“ уравнотеженим и разноврсним распоном животних компетенција како би се обезбедио лагани прелазак у живот након спорта и то на личном, друштвеном, професионалном/академском и финансијском нивоу. Постоје прилике да се развију професионалне вештине и да се негују шире животне вештине које ће олакшати лаганији прелазак из врхунског спорта. Такви напори ће помоћи да се изгради „не-спортски“ идентитет пре одласка у пензију који може помоћи да се смањи појава „транзиционог оптерећења“. Како би се ово постигло, ис-

траживачи и спортска удружења треба да узму у обзир искуства некадашњих спортиста при усавршавању програма који ће спортисте упутити да направе одговарајуће изборе о начину живота и да минимализују стрес транзиције спортиста који тренутно одлазе у пензију или су недавно пензионисани. Како би се обезбедио успех и одрживост програма за одлазак спортиста у пензију, одабране стратегије морају се прилагодити низу појединачних околности и фази адаптације са којима се суочавају врхунски спортисти, пре и након одласка у пензију. Ове стратегије ће помоћи у омогућавању лагане транзиције за врхунске спортисте како се они буду удаљавали од краљевства спорта (McManus, & Smith, 2008). Коначно, тренери су одличан модел за све спортисте, не само у усавршавању спортских, техничких и тактичких вештина. Њихов приступ животу уопште (њихова „животна стратегија“), састоји се од размишљања унапред, о плановима за њихову каријеру и разматрања проблема и решења за многе „ако-онда“ животне опције. На пример, уколико се нека озбиљна повреда догоди неком спортисти, он мора имати јасан план шта да ради: одмах се започиње процес рехабилитације. Уколико овај процес рехабилитације може имати позитивне резултате, он се мора стога држати упутстава рехабилитатора. Уколико је повреда фатална за његову каријеру, он може да доврши образовање и да почне да ради, у спорту (као тренер, менаџер, скаут) или изван спорта (бирајући врсту посла за који је стручан и мотивисан да ради). Међутим, тренерова очигледна унутрашња мотивација за обављање посла може бити „покретачка машина“ за спортисте да се изборе са свим опасностима и изазовима током њихове спортске каријере.

Недостаци овог истраживања углавном произилазе из чињенице да је узорак тренера случајан и веома хетероген. У даљим истраживањима можемо проширити и усавршити наше истраживање, испитујући већи и репрезентативнији узорак тренера, са бољом уједначеношћу подузорака тренера различитих спортова.

ЗАКЉУЧЦИ

Резултати су показали три латентне димензије задовољства животом (пословни и друштвени живот, кондиција и животна постигнућа) и четири латентне димензије општег животног искуства (задовољство и оптимизам, негативне емоције и стрес, квалитет живота и свакодневни умор). Постоји тенденција да су старији и искуснији тренери мање задовољни пословним и друштвеним животом, али су такође свакодневно мање уморни и задовољнији су својим животним постигнућима. Тренери који су провели мање година у врхунском спорту су мање задовољни својим пословним и друштвеним животом и учесталије доживљавају негативне емоције и стрес, упркос чињеници да су задовољни општим животним постигнућима. Можемо обазриво рећи да период ангажовања тренера у врхунском спорту има више негативних него позитивних импликација: они су углавном испунили своја животна очекивања, али је запостављање пословног и друштвеног живота вероватно цена коју су морали да плате ради спортског успеха и која се тешко може надокнадити.

ЛИТЕРАТУРА

1. Argyle, M. (1999). Causes and correlations of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
2. Barrick, M.R., & Mount, K.M. (2005). Yes, Personality Matters: Moving on to More Important Matters. *Human Performance*, 18(4), 359-372.
3. Berger, B.G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330-353.
4. Berger, B.G., & Motl, R. (2001). Physical activity and quality of life. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd) (pp. 636-671). New York: Wiley.

5. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
6. Cecic-Erpic S, Wylleman P, & Zupancic M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
7. Chow, B.C. (2001). Moving on? Elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sport. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 10(2), 47-62.
8. Ekerdt, D. J., Hackney, J., Koslovski, K., & DeViney, S. (2001). Eddies in the stream: The prevalence of uncertain plans for retirement. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56, 162-170.
9. Gilbert, W. D., & Jackson, C. (2004). Gilbert, Ph.D., Wade, Jackson, Ph.D., F.A.C.S.M., Catherine. (2004, December 5). In Search of an Effective Coaching Style. American College of Sports Medicine. Retrieved June 28, 2006 from: <http://coaching.usolympicteam.com/coaching/kpub.nsf/v/5Dec04>.
10. Kim, J., & Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective wellbeing? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 83-86.
11. Lavalley, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. In: Lavalley D.W.P., Ed. *Career transitions in sport. International Perspectives* (pp. 1-28). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
12. McManus, A., & Smith, J. (2008). A Review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens When the Spotlight Dims?. *The Open Sports Sciences Journal* 1(null), 45-49.
13. Milanović, D., Jukić, I., Čustonja, Z., i Šimek, S. (2006). Kvaliteta rada u sportu. U Findak, V., (Ur). 15. *Ljetna škola kineziologa RH. Zbornik radova. Rovinj*, (pp 35-47). Zagreb: Kineziološki fakultet.
14. Pappas, G.D. (2004). *Perceptions of coaching behavior, seasonal success and quality of life: assessing relationships over the course of a season*. (Master's thesis). Oxford, Ohio: Miami University.
15. Roncaglia, I. (2006). Retirement as a career transition in ballet dancers. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6(3), 181-193.
16. Savishinsky, J. C. (1995). The unbearable lightness of retirement. *Research on Ageing*, 17, 243-259.
17. Schlossberg N. (1984). *Counseling adults in transition*. New York: Springer.
18. Schlossberg, N. (1981). *A model for analysing human adaptation to transition. Counseling Psychologist*; 9, 2-18.
19. Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G., & Delignieres, D. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: a one year study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 354-371.
20. Webb, W., Nasco, S.A., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athletic identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338-362.
21. Werthner P, & Orlick T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
22. Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavalley, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.

Овај рад је подржан од стране Хрватске олимпијске академије. Желим да се захвалим свим тренерима, студентима Хрватске олимпијске академије, који су партиципирали у истраживању.

Примљен: 14.03.2012.
Прихваћен: 25.04. 2012.

Joško Sindik

796.071.43:159.9
Original scientific paper

Institute for Anthropological Research, Zagreb, Croatia.

LATENT DIMENSIONS OF SATISFACTION WITH LIFE AND GENERAL LIFE EXPERIENCE AT FORMER ATHLETES (COACHES) IN CROATIA

Abstract

The goal of our study was to find the latent dimensions of the satisfaction with life and general life experience at former athletes (coaches), as well as to find correlations between those dimensions with sociodemographic and variables connected with coaching. We have examined a total of 132 coaches of various sports in Croatia. For measuring satisfaction with life and general life experience, we used Extended Satisfaction With Life Scale (ESWL) and General Life Experience Scale (GLES). We have found three latent dimensions of the satisfaction with life: business and social life, fitness and life achievement. Four latent dimensions of the general life experience were found: satisfaction and optimism, negative emotions and stress, life quality and daily fatigue. No significant correlations were found between sociodemographic variables two items that describe the coach as someone who could have to be elite former athlete or purposefully educated for coaching. Age and work experience are negatively correlated with business and social life and daily fatigue, but positive with general life achievement. Years in top sport and end of professional career are negatively correlated with business and social life, but positive with general life achievement and negative emotions and stress. We can cautiously say that period of engagement in top sport have more negative than positive implications on subjective well-being.

Key words: COACHING / CORRELATION / SUBJECTIVE WELL-BEING

Introduction

The transition of retirement has been seen as a new stage of life with its own name, organizations and even magazines and financial/ legal infrastructure (Roncaglia, 2006; Savishinsky, 1995). It has been associated with a growing expectation of days devoted to personal fulfillment and development of the self (Ekerdt, Hackney, Koslovski, & DeViney, 2001). Transitional periods at athletes are often connected by a reevaluation of one's life, including a shift in self-identity and a redirection of energies (Chow, 2001; McManus, & Smith, 2008). These transformations may affect how individuals perceive themselves, their abilities and the quality of their lives, and depending upon the characteristics of the transition,

could also impact on subjective well-being (Kim, & Moen, 2001; McManus, & Smith, 2008; Stephan et al, 2003). Sports retirement research has established an association between involuntary sports career termination and difficulties in adjusting to a non-athletic lifestyle (Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004; McManus, & Smith, 2008). The transitional perspective examines the retirement process as multidimensional. It has been applied to different population groups, including the adaptation faced by elite athletes upon their sporting career termination (Lavallee, 2000; Wylleman, Alfermann, & Lavallee, 2004). Competitive sports retirement represents a unique period of life change, as, unlike retirement from other

careers, it usually occurs early in life (Webb, 1998). Research in this field has progressed from identifying the causes and consequences of sports retirement to investigating factors influencing the quality of career transitions and strategies preparing athletes for life after sport (McManus, & Smith, 2008). Conceptual models facilitating this broader approach, such as Schlossberg's Model of Human Adaptation to Transition, considers characteristics of the individual, the transition and the pre and post retirement environments in determining adaptation success (Schlossberg, 1981, 1986). The structured nature of the elite sports environment may foster a false sense of security in athletes by protecting them against influences outside the sports career (Werthner, & Orlick, 1986). Consequently, it may inhibit an athlete's ability to adjust and cope with their nonathletic identity upon retirement. A sense of control over retiring athletes' lives, in particular enhanced self-efficacy, play a fundamental role in fostering positive mental health and their ability to cope with lifestyle change (McManus, & Smith, 2008). Elite athletes may not experience the gambit of psychological, social or physical developmental stages experienced by their non-athletic peers, leaving them ill-equipped for lifestyle changes upon retirement. Factors such as premature retirement due to injury or deselection (Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004); a strong, exclusive athletic identity (Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004); and a lack of pre-retirement planning and support services have been identified as the greatest contributors to a difficult transition from elite sports (Werthner, & Orlick, 1986). Athletes who are not provided with coping skills for post-sports adaptation and resistance to social pressures may be at greater risk of adverse physical, social and psychological outcomes (McManus, & Smith, 2008; Stephan et al, 2006; Werthner, & Orlick, 1986). A significant cause of sports career termination is the unforeseeable nature of sports injuries (Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004). Premature retirement due to injury can impact upon the quality of the transition an athlete experiences (Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004). A reduction in the gradualness of the adaptation process, the non-accomplishment of sports-related goals, and the degree of preparation for a new life direction lead to a perceived lack of control in an athlete (Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004), with results: lower self control, self esteem and self respect, feelings of anger, anxiety

and depression, and also substance abuse (Werthner, & Orlick, 1986). Whereas injury-related retirements relinquish a sense of personal control to some extent, the athlete is spared the esteem damaging message that they weren't good enough (Webb, et al., 1998). Deselection on the other hand may be more foreseeable; however it may also be associated with doubts surrounding athletic ability, leading to decreased self-esteem and self-confidence (Webb, et al., 1998). The prevalence of the athletic identity over other social roles can ultimately determine the extent of psychological difficulties during the transition to post sports life (Webb, et al., 1998; Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004; McManus, & Smith, 2008). Transitional research consistently reports retirement-related issues at the psychological (identity crisis, decreased self esteem and self worth, emotional problems and substance abuse), physical (injuries, general health problems, issues with detraining, and dietary and physical activity related problems) and psychosocial (social and cultural loneliness, lack of professional qualifications and decline of financial income) levels (Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004). During involvement in elite sport, educational, occupational and social decisions are often considered secondary to sports-related goals. The majority of athlete assistance programs, identified in the literature, focus on enhancing educational and professional-related skills in athletes. There is evidence of the benefits of such programs, particularly for career direction after sport, the lack of available funding for these programs present barriers for enhancing these initiatives to address broader retirement issues such as social integration and coping skills (McManus, & Smith, 2008).

Coaches and other professional staff are very important factors of quality in sport. The main determinant of the quality of the sport is, without doubt, the professional staff (Milanović, et al., 2006). Basic professional staff is coaches in the sport, as the persons with extensive professional pedagogical and coaching-methodological knowledge and those who understand the scientific and professional work. Coach directs the preparation and training of athletes for its comprehensive development and achieving the highest sports betting. Coaches immediately determine and manage the training process and represent the first and most important factor in the strategic commitment to the quality of the sport (Milanović, et al., 2006). Personality of the coach and his perceived role of the coach lead to the development of a true

coaching style that utilizes your personal power (Gilbert, & Jackson, 2004). Personality is a good predictor of behavior that is not possible to predict general mental skills, knowledge, skills or specific situations (Barrick, & Mount, 2005). Individual's behaviors determined by the characteristics his personality and situational factors, which may change over time. To understand and predict job satisfaction are essential knowledge about personality traits individual and his environment. Subjective well-being (hereinafter SWB) is a field of psychology that attempts to understand people's evaluations of their lives. These evaluations may be primarily cognitive or may consist of the frequency with which people experience pleasant emotions and unpleasant emotions. Although temperament appears to be strongly related to SWB, demographic factors are often only weakly correlated with it. For example, Campbell, Converse, & Rodgers (1976) found that all demographic factors together accounted for less than 20 percent of the variance in SWB. Variables such as education, ethnic status, and age often correlate at very low levels with reports of SWB. Pappas (2004) showed that changes in male athletes' perceived quality of life (QOL) were significantly affected by both coaching behaviors and seasonal performance success measures. No significant relationship was found affecting females' perceived QOL. For all athletes, perceptions of coaching behavior significantly affected multiple measures of seasonal performance success, including both objective and subjective measures. Physical activity has been associated with mood benefits, increased self-esteem, decreases in psychological and physiological stress, and increases in enjoyment and fun (Argyle, 1999; Berger, 1996). Overall, habitual physical activity can lead to a sense of "feeling better". Berger, & Motl (2001) contend that situational and contextual differences will affect or determine the degree to which physical activity and QOL are correlated.

The aim of this study was finding the latent structure of life satisfaction (SWB) and general life experience, at the coaches in different sports. Additionally, we wanted to find correlations between certain demographic variables and the variables directly linked with a coaching, with latent dimensions of life satisfaction (SWB) and general life experience.

METHOD

Participants

We have examined a total of 132 coaches of various sports in Croatia during the seminar for coaches in Croatian Olympic Academy. The average age of a coach was 37 years (range 17-72 years), with average 15 years coaching experience (range 0-45 years). On average, the coaches were more than 13 years involved in sport at the top level (range 0-52 years), while an average of 20 years engaged in the professional sports (range 0-46 years). As a coach, on average, coaches work seven years (range 0-50 years). In relation to the type of sport, most coaches were judo coaches (43, i.e. 33%), 19 (14.4%) were tae kwon do coach, 16 (12%) were the coaches of riding and swimming, 12 (9%) were the coaches of handball, 11 (8%) gymnastics coaches, 6 (8%) volleyball coaches, while two were karate coaches and one trainer of table tennis, rowing, diving, football, mountain guide, mountain guide. By gender, 84 (64%) coaches were men and 48 women (36%). In relation to their education level, 70 trainers (53%) had secondary school education, 9 (7%) higher education, 46 (35%) university graduates and 7 (5%) master's degree or doctorate. In terms of marital status in a sample of 53 trainers (40%) there were unmarried, 69 (53%) were married, while 9 (7%) divorced. After finishing sport career, 75 (57%) coaches worked as a coach in sports that are practiced at the level of athlete (the others were not involved in sport at top level). During their sport career, 86 (65%) coaches have medals from state championships. Only 17 (23%) thought that the senior professional athletes have to stop play competitive sports if they do not win a medal, at least at the national championships. Only a small number of trainers, i.e. 18 (14%) were members of the national cadet team, 36 (27%) of the national junior team, and 46 (35%) of the national senior team. The reasons why they stopped the career in the professional sport were: voluntary ('saturation', age) 56 coaches (42%), sports injury or illness 30 (23%), disagreement with the club 9 (7%), disagreement with their coaches, 14 (11%), critical life events (e.g. marriage, child birth, relocation, employment, etc.) 37 (28%), greater ambitions than the possibility of the club 16 (12%). Coaches who have their own child (46 coaches or 35% have no children) are intended to include it in this sport when the time comes for 47 (36%)

coaches, while only 20 (15%) do not want. If their child becomes involved in sport in which the coach had his own career, 42 coaches (32%) would like to coach their own child. Even 45 (34%) of coaches thought that a good coach can be the one who was not involved in professional sport that he coach, 58 (44%) think this is partly so, while 20 (15%) believe that a good coach may be the one who himself was a top athlete. Also, 36 (27%) of coaches thought that a good coach can be the one who has not completed the appropriate coaching school, 67 (51%) thought that it only partially, and 20 (15%) believe that a good coach must complete coaching education.

Instruments

The usual method of measuring satisfaction with life is through self-report surveys in which the respondent judges and reports his life satisfaction, the frequency of her pleasant affect, or the frequency of his unpleasant emotions. Pavot and Diener (1993) review evidence on the Satisfaction With Life Scale, using the 1 - 7 scale. Total score on the scale is the sum of the results of all five variables and indicates the degree of life satisfaction with higher scores indicate greater satisfaction. The internal consistency of this questionnaire was high at $\alpha = 0.79$. We have extended the original Satisfaction With Life Scale (SWL), with additional 12 items and got three dimensions of the Extended Satisfaction With Life Scale (ESWL): *Business and social life* (8 items, $\alpha=0.86$), *Fitness* (4 items, $\alpha=0.76$) and *Life achievement* (5 items, $\alpha=0.74$) (see Table 1). All participants anonymously filled out ESWL and the General Life Experience Scale (GLES, Andrijašević, in Sindik, 2012), with the dimensions: *Satisfaction and optimism* (10 items; $\alpha = 0.909$), *Negative emotions and stress* (5 items; $\alpha = 0.888$), *Life quality* (5 items; $\alpha = 0.74$) and *Daily fatigue* (2 items; $\alpha = 0.81$) (see Table 2). The subjects answered to the questionnaire statements using the estimation scale with a six-degree assessment ('0' means a minimal or zero degree of intensity of the estimated variable; '5' means maximal intensity).

Data analysis

Standard descriptive statistic was applied. To evaluate the latent structure of the instruments used (construct validity), a Principal Components analysis was used, with Varimax Rotation. We have used Pearson correlations for calculating intercorrelations between specific variables in each set of characteristics. Data processing was done in the statistical program SPSS 11.

RESULTS AND DISCUSSION

Table 1 and Table 2 provide the information about average values, standard deviations and data about the Principal Components analysis (hereinafter factor analysis). A factor analysis provided additional evidence for the construct validity of both measuring instruments, Extended Satisfaction With Life Scale (ESWL) and General Life Experience Scale (GLES). KMO and Bartlett's Test was used to test the convenience of the correlation matrix for factorization for both instruments. For the first one (ESWL), Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (.895) and Bartlett's Test of

Sphericity (Chi-Square=1236,939; $p<.01$) showed that correlation matrix is good for factorization.

Principal Component Analysis (Table 1) and a scree plot of the factor structure indicated a steep drop of eigenvalues that revealed a three-factor structure, with factors named: *Business and social life*, *Fitness* and *Life achievement*. All three components accounted for 61,37 % % of the total variance explained. Other data, such as descriptives and communalities, can be seen in the Table 1.

Table 1. Descriptives and Principal components analysis of the Extended Satisfaction With Life Scale (ESWL) on the sample of retired Croatian athletes (coaches)

Items	Factors – saturation with certain variables			Communalities	Mean	Stan. Dev.
	Business and social life	Fitness	Life achievement			
In most ways my life is close to my ideal.			.67	.50	4.47	1.62
The conditions of my life are excellent.	.38		.61	.55	4.58	1.68
I am satisfied with life.			.65	.64	5.47	1.35
So far I have gotten the important things I want in life.			.83	.73	4.29	1.78
If I could live my life over, I would change almost nothing.			.57	.46	4.17	1.85
I'm satisfied with my physical image.		.78		.74	5.12	1.50
I have a good health.	.49	.52		.55	5.50	1.37
I am satisfied with my eating habits.		.82		.74	4.62	1.71
I am in good physical condition.		.86		.79	4.82	1.60
I like my job (as a coach).	.59			.46	5.61	1.64
I effectively carry out my job (as a coach).	.68			.56	5.61	1.46
I am satisfied with my social status.	.56	.46		.64	5.35	1.35
I have good family relationships.	.69			.59	5.67	1.41
I am socially well accepted.	.58		.36	.51	5.02	1.26
I have loyal friends.	.81			.66	5.95	1.26
Basically I'm in a good mood.	.75			.64	5.53	1.33
My life's problems I largely successfully resolve.	.67		.41	.71	5.54	1.17
Eigenvalue	4.67	3.06	2.70			
Variance Explained	27.49 %	17.99	15.90		61.37 %	
Reliability (Cronbach's α)	.86	.76	.74			

For the second measuring instrument (GLES), Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy (.879) and Bartlett's Test of Sphericity (Chi-Square=1675,371; $p < .01$) showed that correlation matrix is good for factorization, too. Principal Component Analysis (Table 2) and a scree plot of the factor structure indicated a steep drop of eigenvalues that

revealed a four-factor structure, with factors named: *Satisfaction and optimism*, *Negative emotions and stress*, *Life quality*, *Daily fatigue*. All four components accounted for 65,06 % of the total variance explained. Other data, such as descriptive and communalities, can be seen in the Table 2.

Table 2. Descriptive and Principal components analysis of the General Life Experience Scale (GLES) on the sample of retired Croatian athletes (coaches)

Items	Factors – saturation with certain variables				Communa	Mean	Stan. Dev.
	Satisfaction and optimism	Negative emotions and stress	Life quality	Daily fatigue			
Degree of daily fatigue				.856	.81	3.01	1.16
Daily effort (investment in obligations)				.847	.75	3.22	1.32
Work satisfaction	.64				.46	3.70	1.38
Satisfaction with the educational attainment	.59				.46	3.47	1.25
General feeling of life satisfaction	.77				.66	4.04	1.16
General feeling of success	.76				.68	4.00	1.15
General feeling of happiness	.79				.70	4.02	1.12
General feeling of health	.76				.63	3.89	1.21
Happy and safe future	.52				.42	3.25	1.14
Life optimism	.70		.432		.71	3.98	1.03
Work optimism	.63		.368		.57	3.89	1.15
Sense of social justice and fairness			.70		.60	3.20	1.34
Quality of life / work	.53		.65		.72	3.61	1.08
The quality of social life	.71				.61	3.68	1.20
Degree of anger		0.78			.67	2.81	1.23
Degree of sadness / depression		0.88			.81	2.63	1.28
Degree of loneliness		0.87			.81	2.55	1.42
Degree of physical stress		0.70		.52	.81	2.98	1.24
Degree of psychical stress		0.70		.51	.77	3.00	1.27
Degree of physical fitness			.50	.36	.46	3.51	1.24
Degree of quality leisure time			.71		.55	3.11	1.25
Degree of psychical fitness	.41		.62		.64	3.67	1.14
Eigenvalue	5.60	3.40	2.90	2.41			
Variance Explained	25.47	15.45	13.17	10.96		65.06 %	
Reliability (Cronbach's α)	.91	.89	.74	.81			

In the Table 3, Pearson correlations between sociodemographic variables and variables connected with coaching can be seen. Among 28 possible correlations in the correlation matrix, 14 coefficients are

statistically significant at the level of at least $p < .05$. All statistically significant correlations are positive and low to moderately high.

Table 3. Pearson correlations between sociodemographic variables and variables connected with coaching

	Education level	Age	Work experience	Years in top sport	End of profess. career	Years of coach career	Good coach can be only elite former athlete	Good coach must graduate on coaching school
Education level	1							
Age	.42**	1						
Work experience	.34**	.93**	1					
Years in top sport	.18*	.32**	.37**	1				
End of professional career	.16	.49**	.52**	.62**	1			
Years of coach career	.28**	.50**	.52**	.51**	.47**	1		
Good coach can be only elite former athlete	-.05	-.07	-.07	-.08	.00	-.14	1	
Good coach must graduate on coaching school	-.05	.04	.07	.06	.05	-.03	-.00	1

** p<.01, * p<.05

In the Table 4, Pearson correlations between sociodemographic variables and the dimensions from ESWL and GLES with the intercorrelations between these two scales, can be seen. Among 49 possible cross-correlations between sociodemographic variables and the dimensions from ESWL and

GLES, 13 coefficients are statistically significant at the level of at least p<.05. Four of 13 significant cross-correlations are negative. Among 21 possible intercorrelations between the dimensions of two scales, ESWL and GLES, only one is statistically significant and positive.

Table 4. Pearson correlations between sociodemographic variables and the dimensions from Extended Satisfaction With Life Scale (ESWL) and General Life Experience Scale (GLES) with the intercorrelations

	Business and social life	Fitness	Life achievement	Satisfaction and optimism	Negative emotions and stress	Life quality	Daily fatigue
Education level	-.07	.04	.18*	-.04	.16	.14	-.14
Age	-.23**	-.04	.36**	.12	.12	-.11	-.20**
Work experience	-.20*	.01	.35**	.17	.09	-.10	-.21*
Years in top sport	-.27**	.22**	.17*	.18	.26**	.08	-.09
End of professional career	-.25**	.04	.30**	.16	.26**	.04	-.11
Years of coach career	-.14	.05	.21*	.108	.147	.09	-.11
Business and social life	1						
Fitness	-.17	1					
Life achievement	-.12	.03	1				
Satisfaction and optimism	.14	.14	.29**	1			
Negative emotions and stress	-.04	.12	.10	-.09	1		
Life quality	.12	.13	.09	-.12	-.04	1	
Daily fatigue	.03	-.06	-.09	-.13	-.03	-.08	1

** p<.01, * p<.05

The main finding in this research is the fact that we have successfully constructed (GLES) and modified (ESWL) two measuring instruments, on the sample of coaches. Both instruments have interpretable dimensions. The dimensions of the Extended Satisfaction With Life Scale describe satisfaction with participants' achievements in their job and in social aspect of life (*Business and social life*); other dimension describes their physical condition, eating habits, health (*Fitness*); third dimension describes general satisfaction with life (*Life achievement*). The dimensions of the General Life Experience Scale describe different aspects of participants' life experiences: *Satisfaction and optimism* (issues connected with positive emotions about some aspects of life), *Negative emotions and stress* (issues connected with negative and stressful emotions about some aspects of life), *Life quality* (general estimation of life quality, linked with psycho-physical fitness) and *Daily fatigue* (daily fatigue and daily effort ratio). This factor structure can be specific for the coaches, comparing with other reasons for retirement from active sport activity. For example, involuntary sports career termination and difficulties in adjusting to a non-athletic lifestyle, like injury-related retirements and deselection reasons (Cecic-Erpic, Wylleman, & Zupancic, 2004; McManus, & Smith, 2008). Probably the coaches are more positively selected in many characteristics, comparing with other retired athletes. Among all significant correlations between sociodemographic variables and variables connected with coaching we didn't find any relevant for our study. In fact, we have expected some significant correlations between basic sociodemographic variables and two items: *Good coach can be only elite former athlete* and *Good coach must graduate on coaching school*. However, no significant correlations were found between these two items and other variables. That could be explained as the fact that beliefs about those issues depends more about some personality characteristics or environmental factors, more than on chosen sociodemographic variables. The most of relevant information we got from cross-correlations between sociodemographic variables and the dimensions from Extended Satisfaction With Life Scale (ESWL) and General Life Experience Scale (GLES). *Age and work experience* are negatively correlated with *Business and social life* and *Daily fatigue*, but positive with general *Life achievement*. Older coaches (like older people in general) have less energy, while so-

cial life is not as frequent as when they were younger. *Years in top sport* and *End of professional career* are negatively correlated with *Business and social life*, but positive with general *Life achievement* and *Negative emotions and stress*. We can cautiously say that period of engagement in top sport have more negative than positive implications, even for coaches, who are probably one of the most satisfied retired athletes. However, athletic identity, age and stage of life should therefore be considered important individual characteristics that impact upon the transitional quality into post-sports life. Coaches and sporting associations should not view non-athletic transitions (eg. academic, vocational, social) occurring outside the sports environment as negative influences on an athlete's sporting career (McManus, & Smith, 2008). Greater consideration of the benefits of encouraging a balanced self-concept and identity for life, during and after sport, should be fostered within the sports environment (Stephan, et al., 2003). So, the time few years before retirement, during and after the formal retirement is a crucial time for continued intervention to influence the quality and development of an athlete into post sport life, and prevent difficulties associated with the transition (McManus, & Smith, 2008). Upon retirement, athletes should be equipped with a balanced and diverse range of life competencies to enable a smooth transition personally, socially, professionally/academically and financially into post-sports life. Opportunities exist to develop professional skills and to foster broader life skills that will facilitate a smoother transition from elite sports. Such efforts will help to build a 'non-athletic' identity prior to retirement and may help to reduce the occurrence of a 'transitional burden'. To achieve this, researchers and sporting associations should draw on the experiences of former athletes when developing a program that will guide athletes to make appropriate lifestyle choices and minimize the stress of transition for current and recently retired athletes. To ensure success and sustainability of athlete transition programs, strategies chosen must accommodate the range of individual circumstances and adaptation phases faced by elite athletes, before and after retirement. These strategies will assist in facilitating a smooth transition for elite athletes as they move beyond the realm of sport (McManus, & Smith, 2008).

The shortcomings of this study are mainly arising from the fact that the sample of coaches is occasional and very heterogeneous. In future studies

we can expand and improve our research, examining a larger and more representative sample of coaches, better equalizing the sub-samples of coaches from different sports.

CONCLUSIONS

We have found three latent dimensions of the satisfaction with life: business and social life, fitness and life achievement. Four latent dimensions of the general life experience were found, too: satisfaction and optimism, negative emotions and stress, life

quality and daily fatigue. No significant correlations were found between sociodemographic variables two items that describe the coach as someone who has to be elite former athlete and purposefully educated for coaching. Age and work experience are negatively correlated with Business and social life and Daily fatigue, but positive with general Life achievement. Years in top sport and End of professional career are negatively correlated with Business and social life, but positive with general Life achievement and Negative emotions and stress. We can cautiously say that period of engagement in top sport have more negative than positive implications.

REFERENCES

1. Argyle, M. (1999). Causes and correlations of happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 353-373). New York: Russell Sage Foundation.
2. Barrick, M.R., & Mount, K.M. (2005). Yes, Personality Matters: Moving on to More Important Matters. *Human Performance*, 18(4), 359-372.
3. Berger, B.G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330-353.
4. Berger, B.G., & Motl, R. (2001). Physical activity and quality of life. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd) (pp. 636-671). New York: Wiley.
5. Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
6. Cecic-Erpic S, Wylleman P, Zupancic M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.
7. Chow, B.C. (2001). Moving on? Elite Hong Kong female athletes and retirement from competitive sport. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 10(2), 47-62.
8. Ekerdt, D. J., Hackney, J., Koslovski, K., & DeViney, S. (2001). Eddies in the stream: The prevalence of uncertain plans for retirement. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56, 162-170.
9. Gilbert, W. D., & Jackson, C. (2004). Gilbert, Ph.D., Wade, Jackson, Ph.D., F.A.C.S.M., Catherine. (2004, December 5). In Search of an Effective Coaching Style. American College of Sports Medicine. Retrieved June 28, 2006 from: <http://coaching.usolympicteam.com/coaching/kpub.nsf/v/5Dec04>.
10. Kim, J., Moen, P. (2001). Is retirement good or bad for subjective wellbeing? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 83-86.
11. Lavalley, D. (2000). Theoretical perspectives on career transitions in sport. In: Lavalley D.W.P., Ed. *Career transitions in sport. International Perspectives* (pp. 1-28). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
12. McManus, A., & Smith, J. (2008). A Review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens When the Spotlight Dims?. *The Open Sports Sciences Journal* 1(null), 45-49.

13. Milanović, D., Jukić, I., Čustonja, Z., Šimek, S. (2006). Kvaliteta rada u sportu. [The quality of the sport]. In: Findak, V., (Ed.), Zbornik radova 15. Ljetna škola kineziologa RH [Proceedings of 15. Summer School of Kinesiology of RC], (pp. 35-47). Zagreb: Kineziološki fakultet.
14. Pappas, G.D. (2004). *Perceptions of coaching behavior, seasonal success and quality of life: assessing relationships over the course of a season*. (Master's thesis). Oxford, Ohio: Miami University.
15. Roncaglia, I. (2006). Retirement as a career transition in ballet dancers. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 6(3), 181-193.
16. Savishinsky, J. C. (1995). The unbearable lightness of retirement. *Research on Ageing*, 17, 243-259.
17. Schlossberg N. (1984). *Counseling adults in transition*. New York: Springer.
18. Schlossberg, N. (1981). *A model for analysing human adaptation to transition*. *Counseling Psychologist*; 9, 2-18.
19. Stephan, Y., Bilard, J., Ninot, G., Delignieres, D. (2003). Repercussions of transition out of elite sport on subjective well-being: a one year study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 354-371.
20. Webb, W., Nasco, S.A., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athletic identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338-362.
21. Werthner P, Orlick T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 17, 337-363.
22. Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.

This article was supported by the Croatian Olympic Academy. I would specially like to thank all the coaches, students at the Croatian Olympic Academy's coaching course, who participated in this research

Received: 14.03.2012.
Accpeted: 25.04. 2012.