

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
IZGLĪTĪBAS ZINĀTŅU UN PSIHOLOĢIJAS FAKULTĀTE
PSIHOLOĢIJAS NODAĻA

**SPORTISTU UZTVERTĀ SOCIĀLĀ ATBALSTA SAISTĪBAS AR
PERFEKCIONISMU UN IZDEGŠANU**

BAKALAURA DARBS

Autors: **Kristiāna Freivalde**

Studenta apliecības Nr.: KF22024

Darba vadītājs: lektors Mg. psych. Ronalds Cinks

RĪGA 2025

ANOTĀCIJA

Sportistu ikdiena sastāv no ilgstošām un intensīvām prasībām, kas, ilgtermiņā ar citiem aspektiem sportā, var būt liels izaicinājums (Smith et al., 2019). Sportistu izdegšana un perfekcionisms ir sarežģītas sporta psiholoģijas komponentes, kas daudzos gadījumos ir savstarpēji saistītas (Weinberg & Gould, 2014). Savukārt, uztvertais sociālais atbalsts var kalpot kā preventīva metode izdegšanai (Grey et al., 2024). Šī bakalaura darba mērķis bija noskaidrot, kādas saistības pastāv starp sportistu uztverto sociālo atbalstu, perfekcionismu un izdegšanu. Pētījumā piedalījās dažādu sporta veidu sportisti $N = 58$, no tiem vīrieši $n = 33$ un sievietes $n = 25$. Dalībnieki bija vecumā no 18 līdz 45 gadiem. Tika izmantotas trīs aptaujas – Sportistu izdegšanas aptauja (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ; Raedeke & Smith, 2001; adaptējis S. Vilks 2021. gadā), Uztvertais pieejamais atbalsts sportā aptauja (The Perceived Available Support in Sport Questionnaire, PASS-Q; Freeman et al., 2011; adaptēja K. Freivalde šī pētījuma ietvaros) un Sporta daudzdimensionālā perfekcionisma skala 2 (The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2, S-MPS-2; Gotwals & Dunn, 2009; adaptēja K. Freivalde šī pētījuma ietvaros). Pētījuma mērķis tika daļēji sasniegts. Lai gan netika atklātas statistiski nozīmīgas saistības starp summārajiem mainīgajiem, detalizētāka analīze apakšskalās atklāja būtiskus rezultātus un nozīmīgu ieskatu šajos faktoros un to mijiedarbībā.

Atslēgas vārdi: sportists, izdegšana, perfekcionisms, uztvertais sociālais atbalsts.

ABSTRACT

The everyday lives of athletes consist of long-term and intense demands, which, when combined with other aspects of sports, pose significant challenges (Smith et al., 2019). Athlete burnout and perfectionism are complex components of sports psychology and are often intertwined (Weinberg & Gould, 2014). However, perceived social support may serve as a preventative method for burnout (Gray et al., 2024). The aim of this bachelor's thesis was to investigate the relationship between athletes perceived social support, perfectionism and burnout. Participants in the study were athletes from different sports $N = 58$ of whom males $n = 33$ and females $n = 25$. Participants were aged between 18 and 45 years. Three questionnaires were used: the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Raedeke & Smith, 2001; adapted by S. Vilks 2021), the Perceived Available Support in Sport Questionnaire (PASS-Q; Freeman et al, 2011; adapted by K. Freivalde for this study) and The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2 (S-MPS-2; Gotwals & Dunn, 2009; adapted by K. Freivalde for this study). The aim of the study was partially achieved. Although no statistically significant relationships were found between the summary variables, more detailed analysis of the subscales revealed significant results and important insights into these factors and their interactions.

Keywords: athlete, burnout, perfectionism, perceived social support.

SATURA RĀDĪTĀJS

Ievads.....	5
Izdegšana	7
Perfekcionisms	11
Daudzdimensionāls perfekcionisms	11
Saistība starp perfekcionismu un izdegšanu.....	14
Sociālais atbalsts sportā.....	17
Sociāla atbalsta saistības ar izdegšanu un perfekcionismu.....	19
Metode.....	21
Pētījuma dalībnieki	21
Mērījumi	21
Pētījuma procedūra	22
Rezultāti.....	23
Diskusija.....	27
Ierobežojumi un stiprās puses.....	29
Nākotnes pētījumu virzieni.....	30
Secinājumi	31
Izmantotā literatūra.....	32

IEVADS

Sports uzstāda nozīmīgas prasības dalībniekiem laika, pūļu un neatlaidības ziņā. Sportisti tiek pakļauti stingram sagatavošanās procesam, kur trenē savas prasmes, regulāri tiek vērtēti attiecībā uz viņu sniegumu un rezultātiem, uztur attiecības ar treneriem, vecākiem, komandas biedriem un vienaudžiem. Bieži vien sportistiem ir jāpārvalda gan sporta karjera, gan mācības vienlaicīgi. Dažreiz sportistiem nākas piepūlēties, lai tiktu galā ar daudzām sporta prasībām, un šo iemeslu dēļ viņi var saskarties ar izdegšanu (Smith et al., 2019).

Pirmie pētījumi par izdegšanu (Silva, 1990) piedāvāja, ka 47% universitāšu sportisti, kādā brīdī bija piedzīvojuši izdegšanu. Nedaudz jaunākā pētījumā (Gustafsson et al., 2007) noskaidroja, ka nopietnu izdegšanu sportā piedzīvo 1% līdz 9% sieviešu un no 2% līdz 6% vīriešu. Vēl svarīgi ir pieminēt, ka divdesmit gadu laikā ir paaugstinājušies vidējie rādītāji sporta devalvacijai un samazinātai sasnieguma sajūtai (Madigan et al., 2022). Izdegšana ir aktuāla sportistu vidū, jo tā var negatīvi ietekmēt sniegumu ilgtermiņā, kaut gan labs sniegums ir tas, uz ko tiecās gandrīz katrs sportists (Gustafsson et al., 2011). Pētījumā noskaidrojās, ka sportistiem, kuriem bija zemāki izdegšanas rādītāji, bija gandrīz trīs reizes lielāka iespēja sasniegt augstākus panākumus, t.i. spēlēt nacionālā vai profesionālā līmenī, salīdzinājumā ar spēlētājiem, kuriem bija augstāki izdegšanas rādītāji (Isoard-Gauthier et al., 2016). Izņemot to, izdegšanas sekas arī var būt sporta veida pamešana, pasliktināta imūnsistēma, hronisks iekaisums (Gustafsson et al., 2011). Ir arī pierādījumi, ka sportistu izdegšana saistās ar mentālās veselības pasliktināšanos, piemēram, depresija, trauksme, bezmiegs un neapmierinātība ar savu ķermeni (Gustafsson et al., 2017).

Sporta psiholoģija jau vairākus gadus pēta, kas ir tie faktori, kas saistās ar izdegšanu. Perfekcionisms ir viens no šiem faktoriem, kas pētījumos parādās diezgan bieži (Winberg & Gould, 2014). Tiek uzskatīts, ka perfekcionisms ir personības iezīme un ka tas ir daudzdimensionāls konstrukts, kas var novest pie neadaptīviem vai adaptīviem iznākumiem (Flett & Hewitt, 2005). Pētījumos pierādās, ka adaptīvi vai neitrāli iznākumi saistās ar iekšēju tieksmi pēc augstiem panākumiem un uz sevi orientētu perfekcionismu, savukārt, sociāli noteikts perfekcionisms, kas ir tiekšanās pēc pārmērīgi augstiem mērķiem un standartiem, kurus ir uzstādījuši citi cilvēki, kā arī bažas nerasniegt tos, noved pie neadaptīviem iznākumiem (Hill et al., 2008; Appelon, et al., 2009).

Sociālais atbalsts ir būtisks ne tikai ikdienas dzīvē, bet arī sportā, kur tam var būt izšķiroša loma, lai sportisti spētu sasniegt savus mērķu un uzturēt augstu snieguma līmeni (Bu et al., 2024). Sportisti var saņemt atbalstu no ģimenes, treneriem, vienaudžiem, komandas biedriem un psihologiem (Weinberg & Gould, 2014; Coyle et al., 2016; Gray et al., 2024;

Olsson et al., 2021) un šis atbalsts var būt emocionāls, cieņas, informācijas un materiāls (Gray et al., 2024).

Zināšanas par sportistu izdegšanu un perfekcionismu, kā arī sociālo atbalstu ir nepieciešamas, lai tās palīdzētu izprast viņu labbūtību, sniegumu, izaugsmi un veselību. Izprotot šīs tēmas nozīmību – sportisti, treneri, komandas biedri, vecāki, draugi – var atpazīt izdegšanas simptomus, mainīt savu rīcību un uzvedību, sniegt piemērotu atbalstu, kā arī izmantot preventīvas stratēģijas, lai mazinātu negatīvās sekas (Smith et al., 2019; Gray et al., 2024; Bu et al., 2024).

Pētījuma mērķis: Noskaidrot vai un kādas saistības pastāv starp sportistu uztverto sociālo atbalstu, izdegšanu un perfekcionismu.

Pētījuma jautājumi:

Vai pastāv dzimumatšķirības starp mainīgajiem?

Vai pastāv saistības starp sportistu uztverto sociālo atbalstu, izdegšanu un perfekcionismu?

Kā emocionālais un cieņas atbalsts saistīsies ar perfekcionisma bažu dimensijām?

Vai uztvertais sociālais atbalsts un perfekcionisms prognozē izdegšanu?

Mainīgie lielumi: sociālais atbalsts, izdegšana, perfekcionisms.

Pētījuma dalībnieki: licencēti, sacensību līmeņa sportisti.

Mērinstrumenti:

Sportistu izdegšanas aptauja (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ; Raedeke & Smith, 2001; adaptējis S. Vilks 2021. gadā).

Uztvertais pieejamais atbalsts sportā aptauja (The Perceived Available Support in Sport Questionnaire, PASS-Q; Freeman et al., 2011; adaptēja K. Freivalde šī pētījuma ietvaros).

Sporta daudzdimensionālā perfekcionisma skala 2 (The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2, S-MPS-2; Gotwals & Dunn, 2009; adaptēja K. Freivalde šī pētījuma ietvaros).

Pētījuma dizains: Izmantojot Google Forms vietni, apkopojot aptaujas un aicinot dalībniekus piedalīties tiks iegūti dati, kas tiks pētīti statistikas programmā. Tiks veikta aprakstošā statistika mainīgajiem, korelāciju analīze, regresiju analīze, lai noteiktu sociālā atbalsta un perfekcionisma izskaidroto variāciju izdegšanā.

Šī bakalaura darba ietveros tiks aplūkota zinātniskā literatūra par izdegšanu, perfekcionisma raksturojumu, daudzdimensionālu perfekcionismu, perfekcionisma saistībām ar izdegšanu, kā arī sociālo atbalstu sportistiem un tā saistības ar perfekcionismu un izdegšanu. Bakalaura darbs sastāv no 38 lappusēm un tajā tika izmantoti 57 literatūras avoti.

IZDEGŠANA

Izdegšanu konceptualizēja H. Freidenbergs (Freudenberg, 1974), apskatot tieši slimnīcu darbinieku izdegšanu. Šo konceptu viņš definēja, kā fizisku un emocionālu izsīkumu, ko izraisa pārmērīgas enerģijas, spēka vai resursu prasības un var rezultēties, kā noguruma, neapmierinātības, cinisma un neveiksmes vai neefektivitātes sajūta. Izdegšana var rasties no strādāšanas vai darbošanās augstā intensitātē, īpaši, ja ir ilgstoša un ekstrēma fiziska vai mentāla slodze, vai arī pārmērīga darba daudzuma slodze, līdz ar ko rodas stress un spriedze, kas atstāj negatīvas sekas. Savukārt, sporta nozarē šo jēdzienu sāka pētīt pirms, apmēram, 35-40 gadiem (Smith, 1986). Palielinoties interesei par šī fenomena pētīšanu, parādījās nepieciešamība definēt izdegšanu sportistu populācijā. To izdarīja T. Raedeke (Raedeke, 1997), adaptējot K. Maslačas un S. E. Džeksones (Maslach & Jackson, 1984) definīciju par izdegšanu darba un organizāciju vidē uz sporta vidi. Maslača un Džeksone (1984) izdegšanu raksturo kā emocionāla, fiziska un garīga izsīkuma stāvokli, ko izraisa pārmērīgs un ilgstošs stress. Sportā izdegšana ir psiholoģisks fenomens, kas ir emocionāls un fizisks izsīkums, samazināta sasniegumu sajūta un sporta devalvācija, kas bieži saistās ar hronisku stresu un pārtrenēšanos (Raedeke, 1997).

Raedeke (1997) piedāvāja trīs izdegšanas dimensijas, kur viena no dimensijām ir emocionālā un fiziskā izdegšana, vēl viena, ka ar izdegšanu saistās samazināti sportiskie sasniegumi un pēdējā ir sporta devalvācija (izveidojas negatīva attieksme pret sportu un sava snieguma kvalitāti). Raedeke apgalvo, ka šis definējums varētu identificēt iemeslus un to nozīmību izdegšanai, beigās, nosakot vai sportisti pametuši savu sporta karjeru izdegšanas dēļ vai tomēr citu iemeslu dēļ. Viņš pats piedāvāja teoriju, kur sportistiem notiek izdegšana, kad viņiem ir pazudusi motivācija piedalīties, bet jūtas iesprostoti sportā. Šis uzskats atspoguļojas viņa pētījumā par peldētājiem, kuri bija pārstājuši baudīt šo sportu, taču turpināja piedalīties sociālā spiediena dēļ.

Savukārt, pastāv arī citādāks skaidrojums par izdegšanu, proti, ka tā ir neadaptīva reakcija uz stresu (Smith, 1986; Silva, 1990). Smits raksturoja izdegšanu, kā sekas hroniskam stresam, ko izraisa fiziskas un psiholoģiskas sporta prasības. Izdegšana ir process, kas sastāv no vairākām komponentēm (Smith et al., 2019). Pirmā ir situācija, kas ietver sevī sportistam uzstādītās prasības, kā arī pieejamie resursi, kas ir sportistam, lai sasniegtu šīs prasības. Otrā komponente sastāv no sportista novērtējuma par uzstādītajiem standartiem, kā arī sekām, ja tos nerasniedz. Ja sportista pieejamie resursi nerasniedz prasības, tad var rasties garastāvokļa vai kādi citi traucējumi. Pēdējā komponente ir pārvarēšanas mehānismi, kas var vai nu pasliktināt izaicinājumus, vai palīdzēt tos atrisināt. Šai komponentei arī nāk klāt motivācija un

personība. Savukārt, Silva (Silva, 1990) izdegšanu saistīja ar pārslodzi treniņos un tur radušos stresu. Kaut arī citi pētnieki ir noskaidrojuši, ka pārtrenēšanai un izdegšanai ir saistības un kaut kādā mērā tās pārklājās, taču tas nesniedz pietiekamu skaidrojumu un nav vienīgais stressors, kas varētu veicināt izdegšanu. S. L. Kresvels un R. Eklunds (Cresswell & Eklund, 2006) izceļ, ka Silvas ideja atspoguļo dažas iespējamās stadijas pirms izdegšanas, kā arī simptomus, bet ne pašu fenomenu.

Vēl citādāka pieeja bija D. Koukljam (Coakley, 1992), kur viņš uzsver, ka izdegšana primāri ir sociāla problēma un tai pamatā ir sociālas organizācijas, kas ierobežo jauniešu identitātes attīstību un nedod iespēju kontrolēt savu dzīvi. Šis ir kas daudz dziļāks un lielāks par sportistu piedzīvoto stresu, stresa pārvaldīšanas spējām, emocionālajām prasībām un sacensību iznākumiem jeb stress nav izdegšanas izraisītājs, bet gan zīme. Līdz ar to šeit svarīgs aspekts ir tas, kā sportā piedzīvotais tiek integrēts sportistu dzīvē un tas, kāda ir dinamika un struktūra sportistu un viņu tuvinieku attiecībās. Tomēr arī Kouklijs apgalvo, ka izdegšanas sekas ir tādas, ka sportists beidz sporta karjeru.

H. Gustafsons ar kolēģiem (Gustafsson et al., 2011) piedāvāja izdegšanas modeli, kurā ir integrēti šie un citi teorētiskie koncepti. Centrālais aspekts šim modelim ir iepriekšējo pētījumu un teoriju apkopojums, kas kalpo kā pamats. Tie ir piedāvātie stresa modeļi (Raedeke, 1997; Silva, 1990), sociālās vides ietekme (Coakley, 1992; Cresswell & Eklund, 2006) u.c., jo šos modeļus nebūtu vērtīgi apskatīti atsevišķi tā kā daudzu aspektu saistība ar izdegšanu ir tikai daļēji apstiprinājusies. Savā darbā arī apkopojusi iespējamus simptomus izdegšanai, kā arī kā šo fenomenu ietekmē personība (t.s. perfekcionisms), pārvarēšanas spējas un vide. Ar šo pieeju piedāvā arī saprast ne tikai, kāpēc sportisti nonāk izdegšanas stadijā, bet arī kādēļ sportisti paliek sportā un nepamet to, tātad tiek apskatīti arī šie "ieslodzījuma un ierobežojošie" faktori.

Pētnieki savos darbos ir izcēlušī dažādus nozīmīgus aspektus un skaidrojumus izdegšanai, kas tagad kalpo par pamatu sportistu izdegšanas pētījumiem. Tomēr katra atsevišķā pieeja ir nepilnīga, lai pilnvērtīgi izskaidrotu izdegšanas fenomenu. Risinājums šai problēmai varētu būt, apvienot šīs dažādās komponentes, lai iegūtu pilnīgāku un plašāku izpratni par to.

Sportistu izdegšanas simptomi ir būtisks aspekts, lai izprastu hroniska stresa un izsīkuma ietekmi uz sportistu. Atbilstoši izdegšanas simptomiem tika izveidota sportistu izdegšanas aptauja (Raedeke & Smith, 2001; ABQ). Šis instruments tika izmēģināts un pārbaudīts uz senioru peldētājiem un koledžu sportistiem, kas piedalās dažādos sporta veidos. Ņemot vērā simptomus un izmantojot šo mērinstrumentu, pētnieki ir centušies noskaidrot, kādi varētu būt ietekmējošie faktori un potenciālās sekas sportistu izdegšanai. Dažādos

pētījumos (Gustafsson et al., 2011; Creswell & Eklund, 2006) tika noskaidrotas vairākas negatīvās sekas ar kurām saskaras sportisti, piemēram, pazemināta labbūtība, sliktāks sniegums, pasliktinātas attiecības un pat paaugstināts risks depresijai.

Ņemot vērā, ka ir pagājuši vairāk kā 20 gadi kopš tika izveidota ABQ aptauja, nozīmīgi ir saprast vai šo gadu laikā ir notikušas izmaiņas sportistu izdegšanā. Pētījuma rezultātus apkopoja un izskaidroja D. Madigans un viņa kolēģi (Madigan et al., 2022), kur noskaidrojās, ka kopumā ir paaugstinājušies vidējie rādītāji sporta devalvācijai un samazinātai sasniegumu pieredzei. Madigans un kolēģi (2022) akcentē, ka vidējais rādītāju pieaugums samazinātai sasniegumu pieredzei varētu būt skaidrojams ar to, ka sportisti apzinās, ka paaugstinās konkurentu un sacensību skaits, līdz ar to arī vērtē savu sniegumu daudz negatīvāk un kritiskāk. Šo rādītāju paaugstināšanos, iespējams, sekmē šaurākas pārvarēšanas stratēģiju prasmes un zināšanas, augstāks spiediens no apkārtējiem. Sporta devalvācijas rādītāji arī ir paaugstinājušies un rezultāti nemainās atkarībā no sportistu vecuma. Šī simptoma pieaugums varētu saistīties ar neveiksmīgām vai neesošām pārvarēšanas stratēģijām, samazinātu autonomo motivāciju piedalīties sportā vai pat ar sociālo spiedienu un maz alternatīvām ārpus konkrētā sporta veida, kas mazina tā vērtību un pievilcību. Tomēr fiziskais un emocionālais izsīkums un kopējais izdegšanas rādītājs šo gadu laikā nav nozīmīgi paaugstinājies, kas autoriem šķiet šokējoši. Taču iespējama skaidrojums varētu būt, ka sports vienmēr ir bijis prasīgs fiziskā un emocionālā ziņā, līdz ar to rezultāti nav ne pazeminājušies, ne paaugstinājušies. Rezultātu dažādība liek domāt, ka daži izdegšanas simptomi ir vairāk pakļauti izmaiņām un ir mazāk stabili laikā. Šis arī parāda, cik svarīgi būtu izpētīt simptomus atsevišķi.

Pētījumi uzrāda konsekventus pierādījumus, ka dzimuma atšķirībām ir nozīme sportistu izdegšanā. M. Sārinena un kolēģi (Saarinen et al., 2025) konstatēja, ka pusaudžu skolniecēm - sportistēm bija biežāk novērojama pieaugoša izdegšanas trajektorija laika gaitā salīdzinājumā ar viņu vienaudžiem. Šajā pētījumā tika uzsvērts, ka tādi faktori kā uzstādi augsti personīgie standarti un mazāks vecāku atbalsts veicināja izdegšanu sievietes vidū. Līdzīgi A. Martigneti ar kolēģiem (Martignetti et al., 2020) pētīja izdegšanu un depresiju koledžas sportistu izlasē un noskaidroja, ka sievietēm bija augstāks gan izdegšanas, gan depresijas rādītājs nekā vīriešiem. Tas liecināja, ka, iespējams, sievietes izjūt lielāku psiholoģisko slogu un neaizsargātību sacensību vidē. Lai gan līdzjutība pret sevi ir veiksmīgs aizsardzības faktors pret izdegšanu gan vīriešiem, gan sievietēm, tomēr nedaudz spēcīgāka ietekme uz izdegšanas mazināšanu ir tieši sportistēm (Amemiya & Sakairi, 2020).

Apkopojot, var secināt, ka galvenie simptomi sportistu izdegšanā ir emocionālais un fiziskais izsīkums, samazināta sasniegumu sajūta un sporta devalvācija. Lai novērtētu izdegšanu, balstoties uz šiem simptomiem, tika izveidota sportistu izdegšanas aptauja (Raedeke & Smith, 2001; ABQ), kuru izmanto arī mūsdienās. Daži pētījumi (Gustafsson et al., 2011; Creswell & Eklund, 2006) ir atklājuši negatīvas sekas ar kurām saskaras sportisti, kas ir pazemināta labklājība, sliktāks sniegums, pasliktinātas attiecības un paaugstināts depresijas risks. Madigana un kolēģu pētījums (2022) parāda, ka, kopš anketas izveidošanas, ir paaugstinājušies vidējie rādītāji sporta devalvācijai un samazinātai sasniegumu sajūtai. Tomēr fiziskā un emocionālā izsīkuma rādītāji nav ievērojami paaugstinājušies. Šie rezultāti parāda simptomu dažādību un to stabilitāti laikā. Pētījumi arī liecina, ka sievietes var būt pakļautas lielākam izdegšanas riskam, daļēji sociālā un psiholoģiskā spiediena dēļ (Saarinen et al., 2025; Martignetti et al., 2020).

PERFEKCIONISMS

Daudzdimensionālā perfekcionisma pieeja sākas ar pētījumiem laboratorijās, kur nonāca pie skaidrojuma, ka perfekcionisms ir pārāk augstu personisko standartu izvirzīšana un pārāk kritisks pašvērtējums, kas saistīts ar tieksmi pēc nevainojamības (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991). Sportistu perfekcionisms ir personības iezīme, kas ietekmē sniegumu sportā un cilvēka psiholoģisko labklājību (Flett & Hewitt, 2005). Šis ir viens no pētītākajiem un centrālajiem jēdzieniem sporta psiholoģijā, līdz ar to var teikt, ka ir arī viens no nozīmīgākajiem jēdzieniem (Weinberg & Gould, 2014).

G. Flets un P. Hjuits (Flett & Hewitt, 2005) skaidro perfekcionismu kā personības stilu, kas ir tendēts uzstādīt ārkārtīgi augstus sasniegumu standartus, tiecās pēc izcilības un ir pārlietu kritisks, vērtējot savu sniegumu. Ievērojot šo, pētnieki (Appleton et al., 2010; Dunn et al., 2012) ir izdalījuši dažādus perfekcionisma veidus. Viens no veidiem ir uz sevi orientēts perfekcionisms, kur indivīds pats sev uzstāda ārkārtīgi augstus personīgos standartus un pats sevi vērtē atbilstoši tiem, tad ir sociāli noteikts perfekcionisms, kad indivīdam nozīmīgi cilvēki uzstāda augstus standartus un sportisti tiecās pēc šo cilvēku atzinības, sasniedzot standartus, un uz citiem orientēts perfekcionisms jeb ļoti augsti standarti pret citiem cilvēkiem.

Savukārt, Duns un kolēģi (Dunn et al., 2011) izveidoja sportam specifisku iedalījumu, kas iedalās četrās dimensijās: personīgie standarti, bažas par kļūdām, uztvertais spiediens no vecākiem un uztvertais spiediens no treneriem. Ar šo pētījumu šie pētnieki arī centās noskaidrot vai nozarei specifiski instrumenti, š.g. "Sport-MPS" (Dunn et al., 2002), parādīs atšķirīgus rezultātus salīdzinājumā ar globāliem instrumentiem, š.g. "Hewitt-MPS" (Hewitt & Flett, 1991). Un noskaidrojās, ka sportam specifiski instrumenti varētu dot precīzāku ieskatu pētāmajā problēmā, taču pētnieki apzinās, ka ir arī citi specifiski un globāli instrumenti, kurus būtu vērts salīdzināt, lai iegūtu pilnīgāku ieskatu šai hipotēzei.

Kaut arī sākumā tika uzskatīts, ka perfekcionisms ir negatīva un "neveselīga" iezīme, tad tagad šis ir mainījies. Lielākā daļa pētnieku un teorētiķu (Flett & Hewitt, 2005; Appleton et al., 2009; Madigan et al., 2016) ir vienisprātis, ka perfekcionisms ir daudzdimensionāls konstrukts un tam var būt gan pozitīvās, gan negatīvās puses. Līdz ar to ir svarīgi saprast šīs dimensijas, lai zinātu, kad tas ir sportistam noderīgi un kad ar pretēju ietekmi.

Daudzdimensionāls perfekcionisms

Lielākā daļa sporta veidu pieprasa izcilu sniegumu, kas no sportistiem prasa daudz resursu (Demirci & Çepikkurt, 2018). Perfekcionisma fenomēns, ir daudzpusīgs konstrukts ar

vairākām dimensijām, kur katra kaut kādā veidā ietekmē sportista pieredzi, sniegumu un rezultātus.

Jau ilgāku laiku pētnieki cenšas noskaidrot līdz kādam līmenim sportistu perfekcionisms varētu būtu adaptīvs vai, tieši otrādi, neadaptīvs. Šeit būtu svarīgi daudzdimensionālā perfekcionisma dimensijas iedalīt divās augstākās dimensijās, kas ir perfekcionisma tieksmes un perfekcionisma bažas (Weinberg & Gould, 2014). Perfekcionisma tieksmes ir uz sevi vērsta tiekšanās pēc perfekcionisma un augsti uzstādīti personīgie standarti, turpretim perfekcionisma bažas iekļauj sevī tādus aspektus kā bažas pieļaut kļūdas, bailes par negatīvu sociālo vērtējumu, pretrunas starp savām ekspektācijām un sniegumu, kā arī negatīvas reakcijas uz nepilnībām (Gotwals et al., 2012). Vairākos pētījumos ir pierādījusies pozitīva korelācija starp perfekcionisma bažām un neadaptīvām īpašībām. Perfekcionisma tieksmēm rezultāti gan ir bijuši dažādi. Ņemot vērā atšķirīgos rezultātus pētījumos, Gotwals ar kolēģiem (2012) veica sistemātisko apskatu, kur galvenais mērķis bija noskaidrot, vai perfekcionisma tieksmes saistās vairāk ar adaptīvām vai neadaptīvām īpašībām. Šī analīze tika veikta divos veidos, pētījumu līmenī un korelāciju līmenī, un abos veidos apstiprinājās, ka sportistu perfekcionisma tieksmes ir biežāk saistītas ar adaptīvām īpašībām. Tomēr apskata rezultātos arī parādījās, ka perfekcionisma tieksmēm, dažos gadījumos, ir neitrālas vai neadaptīvas īpašības. Autori arī apgalvo, ka pētot perfekcionisma tieksmes ir jāņem vērā perfekcionisma bažas, lai saprastu kādā līmenī šīs tieksmes skaitās kā adaptīvas un kad jau neadaptīvas. Līdzīgus secinājumus iepriekš bija arī ieguvuši pētnieki Stoubers un Otto (2006), veicot apskatu par perfekcionisma tieksmēm un bažām nespecifiskā jomā, bet gan vispārīgi. Tātad Gotvala un kolēģu literatūras pārskats (2012) apstiprina iepriekš iegūtus secinājumus un rezultātus, tikai jau specifiski sporta nozarē.

Sportisti, kuriem ir svarīgi sasniegumi un kuriem ir uzstādīti augsti standarti, salīdzinājumā ar citiem sportistiem, ir jāspēj tikt galā ar augsta stresa situācijām. Šādos gadījumos ir svarīgi, ka cilvēkam ir augsta stresa pārvarēšanas spējas. V. Ozkans (Özcan, 2021) savā pētījumā apskatīja pārvarēšanas stratēģijas, kā mediatoru starp perfekcionismu un labbūtību. Viņš nonāca pie secinājuma, ka pozitīvas vai negatīvas pārvarēšanas stratēģijas pret augstajiem standartiem, ko rada perfekcionisms un ar to saistītais stress, ietekmē sportistu labbūtību. Līdzīgi skaidroja arī A. Karasko ar kolēģiem (Carrasco 2013), kad sportisti izvēlās pārvarēšanas stratēģijas, kas liek viņiem justies vairāk autonomiem un just kontroli pār situāciju, tad viņi arī pozitīvāk uztver savu psiholoģisko labbūtību. Šajā pētījumā autori tieši akcentē tādas pārvarēšanas stratēģijas kā aktīva plānošana un sociālā atbalsta meklēšana, kas atstāj pozitīvu efektu uz sportista psiholoģisko stāvokli. Līdz ar to perfekcionismu var uzskatīt kā stadiju pirms aktīvās pārvarēšanas stratēģijas, jo sportista spēja tikt galā ar stresu

izraisošām situācijām, kas radušās treniņa vai sacensību laikā, varētu būt saistīts ar sportista perfekcionisma standartiem.

Pētījumos ir konstatētas arī dzimuma atšķirības sportistu perfekcionismā. Par to liecina P. Matijaševicas un kolēģu (Matijašević et al., 2024) pētījums, kurā secināja, ka sievietes piedzīvo augstākus rādītājus sociāli noteiktajam perfekcionismam salīdzinājumā ar vīriešiem, kas liecina, ka, iespējams, sportistes izjūt lielāku ārējo spiedienu tiekties pēc perfekcionisma. Līdzīgi arī Jocičs (Jocić, 2023) secināja, ka sportistēm tika konstatētas spēcīgākas saiknes ar neadaptīvo perfekcionismu un sacensību trauksmi, parādot, ka perfekcionisma bažas var kaitēt sievietu labbūtībai. Šo apstiprina arī cits pētījums, kur parādījās, ka vīriešiem pārsvarā ir augstāks adaptīvā perfekcionisma rādītājs, bet sievietēm raksturīga tendence uz neadaptīvo perfekcionismu (Kurtulget & Çepikkurt, 2024). Papildinot šos secinājumus, H. Laina un S. Čo (Lainas & Cho, 2017) veica meta-analīzi, kas parādīja, ka neadaptīvs perfekcionisms ir spēcīgāks izdegšanas prognozētājs sievietēm, salīdzinot ar vīriešiem.

Apkopojot, var secināt, ka daudzdimensionāla perfekcionisma izpēte dod ieskatu uz sarežģītībām ar kurām saskaras sportisti, kad tiecās pēc izcilības. Pārsvarā tiek izdalīti divi veidi, kā iedala perfekcionisma dimensijas, kas ir perfekcionisma tieksmes un perfekcionisma bažas un katrai dimensijai ir atšķirīgas sekas (Weinberg & Gould, 2014). Lai saprastu, vai perfekcionisms ir adaptīvs vai neadaptīvs, ir jāpēta dimensijas atsevišķi. Pētījumi liecina, ka perfekcionisma tieksmes biežāk saistās ar adaptīvām īpašībām, taču dažos gadījumos var būt arī neitrālas vai neadaptīvas īpašības (Gotwals et al., 2012). Svarīgi ir apskatīt šo augstāko dimensiju mijiedarbību, kā arī ietekmi uz sportistu karjeru. Sportistiem, kuriem ir svarīgi sasniegumi un kuriem ir augsti standarti, ir jāspēj tikt galā ar augsta stresa situācijām, līdz ar to labas stresa pārvarēšanas spējas ir būtiskas viņu labbūtībai (Carrasco et al., 2013; Özcan, 2021). Pētījumi parāda, ka šādos gadījumos aktīva plānošana un sociālā atbalsta meklēšana ir efektīvas pārvarēšanas stratēģijas, kas var pozitīvi palīdzēt sportistiem ar psiholoģisko labbūtību. Šie pētījumi arī liecina, ka, lai gan perfekcionisms piemīt abiem dzimumiem, tā būtība un psiholoģiskās sekas atšķiras, un sportistes parāda augstākus rādītājus neadaptīvajam perfekcionismam. Šīs zināšanas par perfekcionismu dod mums pamatu tālākai sapratnei, vai un kā tas ietekmē sportistu izdegšanu.

SAISTĪBA STARP PERFEKCIONISMU UN IZDEGŠANU

Kā jau iepriekš tika noskaidrots, pie izdegšanas pasliktinās sportistu sniegums un paaugstinās fiziskais un emocionālais izsīkums, kā arī paaugstinās devalvācija. Savukārt, sportisti ar perfekcionisma tendencēm varētu būt pakļauti vēl lielākam izdegšanas riskam (Hassmen et al., 2022).

Fiziskie faktori, kā pārtrenēšanās, nepietiekama atveseļošanās un liela treniņu un sacensību slodze, veicina izdegšanu, taču ir skaidrs, ka šie nav vienīgie faktori, kas to ietekmē. Arī psiholoģiskiem konstruktiem ir nozīme sportistu izdegšanas veicināšanā (Gustafsson et al., 2011). Ņemot vērā izdegšanas negatīvo ietekmi uz sportistu sniegumu, psiholoģisko veselību, dalību sporta u.c. aspektiem, ir svarīgi pētīt saistības starp perfekcionismu un izdegšanu, kas ir pierādījušies, ka atstāj ietekmi uz izdegšanu (Hassmen et al., 2022). Pētījumos par saistībām starp perfekcionismu un izdegšanu sportistiem ir parādījušās atšķirības perfekcionisma dimensijām un izdegšanas simptomiem. A. P. Hills un T. Kurans (Hill & Curran, 2016) meta-analīzē par perfekcionismu un izdegšanu ieguva rezultātus, ka ļoti minimāli, taču perfekcionisma tieksmes ir drīzāk veselīgs veids perfekcionismam. Turpretim perfekcionisma bažas pozitīvi vidēji vai pat augsti korelē ar izdegšanu un tas ir tāpēc, ka šīs bažas ietver pašnovērtējuma tendences, kas padara cilvēkus uzņēmīgākus pret stresu. Savukārt, ilgstošs stress ietekmē un paaugstina izdegšanas rādītājus.

W. Kangs un C. Gongs (Kang & Gong, 2024) pētīja šīs attiecības, izmantojot vairāku teoriju pieeju un arī nonāca pie secinājuma, ka neadaptīvs perfekcionisms ir nozīmīgs sportistu izdegšanas prognozētājs. Viņu pētījumā tika identificēti vairāki potenciāli mediatori, piemēram, bailes par negatīvu vērtējumu, samazināta pašnoteikšanas un vājas emociju regulēšanas spējas. Šie mediatori liecina, ka perfekcionistiski sportisti ir vairāk pakļauti stresam internelizēta spiediena, nespējas efektīvi tikt galā ar neveiksmēm vai nesasniegtu standartu dēļ. Ar šo autori uzsver, ka izdegšanu izraisa nevis perfekcionisms pats par sevi, bet gan mijiedarbība starp perfekcionisma bažām un neefektīviem stresa pārvarēšanas modeļiem. Papildinot, Olsons un kolēģi (Olsson et al., 2021a) pētīja kā sportistu un treneru perfekcionisms veicina izdegšanu. Viņu secinājumi atklāja, ka nozīme ir ne tikai sportista perfekcionismam, bet arī treneru snieguma perfekcionisms var palielināt sportista izdegšanas risku, it īpaši tad, ja sportists internalizē trenera gaidas. Šis parāda sociālā aspekta nozīmi, ka trenera un sportista attiecībām arī svarīga nozīme perfekcionisma un izdegšanas saistībām un tas var darboties vai nu kā buferis, vai kā stimuls, atkarībā no attiecību kvalitātes un gaidām. Nākamajā pētījumā Olsons ar kolēģiem (Olsson et al., 2021b) pētīja, konkrēti, uztverto stresu kā galveno mediatoru saistībā starp sportistu perfekcionismu un izdegšanu. Rezultāti parādīja,

ka sportistiem ar augstu perfekcionisma bažu līmeni bija arī paaugstināts uztvertā stresa līmenis, kas savukārt veicināja augstāku izdegšanas līmeni. Šis pētījums parāda perfekcionisma un izdegšanas saiknes mehānismu un uzsver stresa vadības intervenču nozīmi izdegšanas riska mazināšanā. Turklāt, arī Dišleres un kolēģu (Dišlere et al., 2025) pētījumu apskatā, rezultāti apstiprināja, ka neadaptīvs perfekcionisms ir viens no stabilākajiem izdegšanas prognozētājiem. Autores uzsver nepieciešamību uzraudzīt perfekcionisma tendences jau sportista karjeras sākumā, kā arī jau sākotnēji mācīt dažādas psiholoģiskās prasmes, kas varētu veicināt veselīgāku un atbilstošāku mērķu izvirzīšanu un pašnovērtēšanu.

Kaut arī saistības starp perfekcionismu un izdegšanu ir diezgan bieži bijušas pētītas sporta kontekstā, uzsvars ir bijis likts uz perfekcionisma iezīmēm, ko tad arī apkopoja meta-analizē Hils un Kurains (2016). Taču pētījumi par kognitīviem perfekcionisma aspektiem ir bijuši daudz mazāk. Tiek skaidrots, ka perfekcionisma iezīmes drīzāk ir stabilas un nemainīgas laikā, līdz ar to šādu perfekcionismu nav viegli ietekmēt vai mainīt. Savukārt, perfekcionisma kognīcijas, kas ir domu procesi vai attieksmes saistībā ar perfekcionismu, tiek uzskatīts par mazāk stabilu konstruktu. Iespējams, šo kognitīvo aspektu ietekmēšana ar intervenču palīdzību būtu daudz efektīvāka. Tādēļ Krouvels un Madigans (2021) ierosināja noskaidrot, vai perfekcionisma kognīcijas prognozē izmaiņas izdegšanā laika gaitā. Pētniekiem bija unikāla pieeja šim jautājumam, jo šis ir pirmais longitudinālais pētījums par perfekcionisma kognīcijām un izdegšanu sportistiem. Izņemot to, pētnieki arī izmantoja trīs perfekcionisma kognīciju modeļus (PCI, PCI-10, MPCl), lai uzzinātu, vai šīs saistības atšķirsies atkarībā no izmantotā instrumenta. Kā jau pētnieki prognozēja, perfekcionisma bažu kognīcijas paredzēja divu izdegšanas dimensiju paaugstināšanos, kas bija samazināta sasniegumu sajūta un sporta devalvācija. Līdz ar šo informāciju autori secina, ka sportisti ar šādām tendencēm visdrīzāk piedzīvos izdegšanas līmeņa paaugstināšanos laika gaitā. Līdzīgu pētījumu iepriekš bija veikuši Hils un Apeltons (2011), tikai šajā gadījumā tas bija šķērsriezuma pētījums un viņi izmantoja oriģinālo 25 pantu PCI aptauju. Arī viņi secināja, ka perfekcionisma kognīcijas pozitīvi saistījās ar izdegšanu, taču rezultāti parādīja, ka perfekcionisma kognīciju biežums vidēji pozitīvi korelēja ar samazinātu sasniegumu sajūtu un fizisko un emocionālo izsīkumu, bet ne ar sporta devalvāciju. Krouvela un Madigana darbā tādus rezultātus parādīja PCI-10, kā arī atklājās tas, ka gan PCI, gan PCI-10 aptauju rezultāti neparedzēja izmaiņas izdegšanā laika gaitā, kā to izdarīja MPCl. Šeit autori skaidro, ka atšķirības viendimensionālā (PCI, PCI-10) un daudzdimensionālā (MPCl) konceptā varētu būt ļoti svarīgas. Līdz ar to šie atklājumi sniedz pierādījumus, ka sporta nozarē, pētījumiem par izdegšanu, daudzdimensionāla pieeja būtu piemērotāka.

P. Hasmens un kolēģi (Hassmen et al., 2022) apskatīja vēl iepriekš nepētītu salīdzinājumu starp objektīviem un subjektīviem sporta veidiem. Objektīvos sporta veidos, t.i. vieglatlētika, peldēšana, riteņbraukšana u.c., sportisti var novērtēt savu sniegumu pēc kvantitatīviem rādītājiem, piemēram, pēc laika, kas nepieciešams distances veikšanai vai paceltā svara. Turpretim sportisti subjektīvos sporta veidos, piemēram, dejošana, daiļslidošana u.tml., ir atkarīgi no apkārtēju atsauksmēm, piemēram, tiesnešiem, treneriem, komandas biedriem, kā arī no pašu uztveres par savu sniegumu. Šajā pētījumā pētnieki vēlējās noskaidrot atšķirības izdegšanā un perfekcionismā starp grupām. Tika ievākti dati par sportistu pavadītajām stundām treniņos un brīvajām dienām nedēļā. Ņemot vērā, ka objektīvo sporta veidu dalībnieki pavadīja vairāk stundas treniņos un mazāk atpūšoties, tika uzskatīts, ka šī grupa arī varētu uzrādīt augstākus rezultātus izdegšanas rādītājos. Rezultāti parādīja, ka abās grupās bija relatīvi zemi rādītāji izdegšanai. Otrais pieņēmums bija, ka subjektīvo sporta veidu pārstāvji uzrādīs augstākus rezultātus perfekcionisma rādītājam, jo šīs grupas pārstāvji paļaujas uz citu cilvēku vērtējumu par viņu sniegumu. Taču arī šī hipotēze neapstiprinājās, jo atšķirības starp grupām bija triviālas. Tā kā iegūtie rezultāti bija nenozīmīgi, tad pētnieki izlēma apvienot grupas un apskatīt saistības starp perfekcionismu un izdegšanu. Iegūtie rezultāti sakrita ar iepriekšējiem pētījumiem, ka perfekcionisma tieksmes negatīvi korelēja ar izdegšanu, turpretim perfekcionisma bažas paaugstina izdegšanas risku.

Šie pētījumi par saistībām starp perfekcionismu un izdegšanu parāda to, cik nozīmīga ietekme ir perfekcionisma bažām uz konkrētām izdegšanas dimensijām, proti, samazināta sasniegumu sajūta un sporta devalvācija, un izdegšanas fenomenu kopumā. Lai pārtrauktu šo ciklu un saglabātu vai uzlabotu sportistu labklājību, ir svarīgi veikt intervences, kuru mērķis būtu veicināt līdzjūtību pret sevi, apgūt adaptīvas stresa pārvarēšanas stratēģijas un veidotu atbalstošu treneru un sportistu vidi (Kang & Gong, 2024; Olsson et al., 2021a; Olsson et al., 2021b; Dišlere et al., 2025). Izņemot zināmo un pārbaudīto, tāpat daži aspekti paliek nezināmi vai par maz pētīti, piemēram, nelielais pētījumu skaits par perfekcionisma kognīciju lomu uz izdegšanu.

SOCIĀLAIS ATBALSTS SPORTĀ

Sociālais atbalsts tiek definēts kā jebkura palīdzība, ko viena persona sniedz otrai (Heerde & Hemphill, 2018) un tam var būt izšķiroša nozīme sportistu vispārējā labklājībā un sniegunā (Bu et al., 2024). Sportisti var gūt atbalstu no tādiem avotiem kā ģimene, treneri, vienaudži un komandas biedri, kā arī psihologi (Weinberg & Gould, 2014; Coyle et al., 2016; Gray et al., 2024; Olsson et al., 2021a). Veiksmīgs un efektīvs sociālais atbalsts var kalpot, kā pozitīvs aizsargājošs mehānisms pret stresu, izdegšanas risku un kopumā uzlabot sportistu mentālo veselību un noturību (Gray et al., 2024; Olsson et al., 2021a).

H. Greja un kolēģi (Gray et al., 2024) sociālo atbalstu iedala četrās kategorijās: emocionāls atbalsts, informatīvs atbalsts, cieņas atbalsts materiāls atbalsts. Emocionālais atbalsts tiek skaidrots, kā cilvēka emocionālā stāvokļa uzlabošana, piedāvājot komforta un drošības sajūtu, mierinājumu un pārliecību. Ar cieņas atbalstu, sniedzot pozitīvu pastiprinājumu un atbalstu, var paaugstināt sportista pašcieņu un pārliecību. Informatīvs atbalsts ietver padomu, norādījumu un informācijas sniegšanu, kas palīdz sportistiem pieņemt apzinātu lēmumus un efektīvi risināt problēmas. Savukārt, materiālā palīdzība, kā finansiālā palīdzība, transports un citu resursu nodrošināšana, ietilpst pie materiālā atbalsta. Sociālā atbalsta vajadzības ir ļoti individualizētas, būtu jāizprot katra sportista unikālās atbalsta vēlnes, un ja šīs vajadzības tiek apmierinātas, tad ir iespēja uzlabot sportista labbūtību, mazināt izdegšanas risku un pārlietu negatīvu reakciju uz iegūtām traumām (Yang et al., 2014; DeFreese & Smith, 2012). Arī C. Naita ar kolēģiem (Knight et al., 2018) apstiprina individuālo pieeju, bet apskata šo jēdzienu vēl paplašinātā līmenī, uzsverot, ka sportistiem ir nepieciešams īpašs atbalsts mājās, skolā un sporta kontekstā, lai, š.g., varētu apvienot duālo karjeru – mācības un sportu. Šie pētījumi apstiprina un papildina viens otru, parādot, ka sociālā atbalsta vajadzības un veidi ir unikāla un individualizēta nepieciešamība katram sportistam, kas ir svarīgi viņu sniegunam un vispārējai labbūtībai.

Galvenie sportistu sociālā atbalsta avoti ir ģimenes locekļi, treneri, komandas biedri un psihologi vai citi profesionāļi (Bu et al., 2024; Coyle et al., 2016). Katrs no atbalsta sniedzējiem var dot unikālu ieguldījumu sportista atbalsta sistēmā. Piemēram, sportistiem saskaroties ar mentālās veselības problēmām, būtisks ir vecāku un citu ģimenes locekļu atbalsts, jo tas var veicināt pozitīvus rezultātus un sniegunu, veicināt uz izaugsmi vērstu vidi un piedāvāt vērtīgus ieteikumus (Dorsch et al., 2016; Mason et al., 2015; Weinberg & Gould, 2014). Treneri ir vieni no vissvarīgākajiem sportistu sociālā atbalsta avotiem, jo viņi var pamanīt un aktualizēt sportistiem viņu mentālās veselības problēmas, kas savukārt varētu sportistus vairāk veicināt meklēt palīdzību (Bu et al., 2024). Treneri un komandas biedri var

arī veicināt cieņas atbalstu, tāda veidā uzmuntrinot un nodrošinot ārēju motivāciju sportistam, kas var padarīt viņus neatlaidīgus, palielināt pašcieņu, īpaši gadījumos, kad tiekās pakaļ konkrētiem mērķiem un atgādinot sportistiem viņu vērtību un piederību komandai (Gray et al., 2024). D. Bu un kolēģu (Bu et al., 2024) pētījumā noskaidrojās, ka emocionālais atbalsts ir īpaši nozīmīgs un veiksmīgs komandas biedru starpā, jo tas rada vidi, kurā var brīvi apspriest mentālo veselību un problēmas, kad tās parādās. Līdz ar to komandas aktivitātes, kurās parādās pozitīva un atbalstoša attieksme un uzvedība tiek vērtētas, kā ļoti nozīmīgas. Kā viens nozīmīgs materiālais atbalsts skaitās sporta un klīniskie psihologi, lai tiktu galā ar stresoriem ne tikai sportā, bet arī citās dzīves jomās, piemēram, studijās (Grey et al., 2024). Arī Bu un kolēģi (2024) uzskata, ka atbilstošs profesionālais atbalsts ir efektīvs veids, lai palīdzētu sportistiem, taču šeit ir īpaši nozīmīgi sportistam ar psihologu izveidot drošas attiecības, lai pats sportists, nepieciešamības gadījumā, justos ērti vērsties pēc palīdzības. Līdz ar to var secināt, ka sociālais atbalsts var būt daudzveidīgs un sportistiem ieteicams meklēt un izmantot dažāda veida atbalsta resursus.

SOCIĀLA ATBALSTA SAISTĪBAS AR IZDEGŠANU UN PERFEKCIONISMU

Pētījumi liecina, ka sociālajam atbalstam ir svarīga nozīme sportistu izdegšanas mazināšanā un labbūtības uzlabošanā (Grey et al., 2024; Bu et al., 2024; Dong et al., 2024; Olsson et al., 2021a). Grejas un kolēģu (2024) pētījumā tika analizēti dati no jauniešiem un pieaugušajiem, kas aktīvi nodarbojas ar individuālajiem un komandu sporta veidiem, un rezultāti uzrādīja vidēji negatīvu korelāciju starp sportistu izdegšanu un sociālo atbalstu. Šis pētījums parādīja, ka emocionālais un cieņas atbalsts no treneriem un vecākiem var palīdzēt mazināt emocionālo un fizisko izsīkumu, kā arī pasargāt no sporta devalvācijas. Šo atziņu arī apstiprina cits pētījums, kurā piedalījās Zviedrijas augsta līmeņa jauniešu sportisti – tajā tika pierādīts, ka uztvertais sociālais atbalsts ir nozīmīgs negatīvs prognozētājs izdegšanai (Olsson et al., 2021a). Tāpat I. Mitčels ar kolēģiem (Mitchell et al., 2013) uzsvēra, ka sportisti, kuri uzskata, ka viņiem ir pieejams kvalitatīvs sociālais atbalsts, uzrāda zemākus izdegšanas rādītājus. Pretēji izdegšanai, šajā pētījumā, sportistu labbūtība pozitīvi korelē ar sociālo atbalstu. Analizējot koledžas sievietes sportistu datus, tika noskaidrots, ka vislielākā efektivitāte uzrādījās tieši cieņas atbalstam, kas iespējams ir saistīts ar iedrošināšanas aspektu (Russell, 2021). Kā arī sportistes, kuras saņēma lielāku cieņas atbalstu, izjuta arī lielāku gandarījuma sajūtu par savu sniegumu un lielāku kompetences sajūtu, kas var palīdzēt mazināt stresu, nemieru un izolācijas sajūtu. Šo pētījumu rezultāti parāda, ka sociālais atbalsts var būt kā “buferis” saistībās starp sportistu izdegšanu un labbūtību. Līdz ar to, lai sociālais atbalsts varētu dot šādu efektu, ir nepieciešams veidot atklātas un godīgas attiecības un komunikāciju ar līdzcilvēkiem, kas radītu brīvi pieejamu atbalsta sistēmu. Rasels (Russell, 2021) arī norāda, ka sportistēm ar izteiktu sporta identitāti, uztvertais sociālais atbalsts var kalpot kā aizsargfaktors pret izdegšanu, īpaši samazinot fizisko izsīkuma apakšskalu. Interesanti atklājumi tika iegūti pētījumā, kur piedalījās svarcēlāji no Ķīnas, un tika noskaidrots, ka uztvertais sociālais atbalsts ne tikai negatīvi prognozē izdegšanu, bet šo saistību arī medītē citi faktori, kā sportista psiholoģiskā noturība un sporta motivācija (Shang & Yang, 2021). Tas parāda, ka uztvertā sociālā atbalsta ietekme uz sportista labbūtību ietver virkni citu psiholoģisku faktoru, kas varētu noteikt efektivitāti.

Savukārt, sociālā atbalsta saistības ar perfekcionismu sportistiem ir mazāk pētītas, tomēr pieejamie pētījumi un dati liecina, ka šie faktori var būt savstarpēji saistīti. Ozkans (2021) savā pētījumā, kur piedalījās jaunie sportisti no Turcijas, noskaidroja, ka sociālais atbalsts ir kā viena no pārvarēšanas stratēģijām perfekcionisma tendencēm. To varētu

skaidrot, ņemot vērā sociālā atbalsta veidus un avotus, piemēram, emocionālais un cieņas atbalsts no vecākiem un treneriem varētu mazināt perfekcionisma bažu izpausmi (Gray et al., 2024; Bu et al., 2024; Coyle et al., 2016). Šāds atbalsts varētu celt un stiprināt sportista pārliecību, pašpietiekamību, dot mierinājumu un drošības sajūtu, tādā veidā mazinot bailes pieļaut kļūdas, saņemot negatīvu vērtējumu un mazinātu savu ekspektāciju un snieguma pretrunu ietekmi (Gotwals et al., 2012; Gray et al., 2024).

Secinot var teikt, ka sociālais atbalsts ir būtisks faktors sportistiem, lai uzlabotu viņu mentālo veselību (Grey et al., 2024; Olsson et al., 2021a). Sociālais atbalsts ietver emocionālu, cieņpilnu, informatīvu un materiālu atbalstu, ko var sniegt ģimene, treneri, komandas biedri un vienaudži, psihologi vai citi profesionāļi, katrs piedāvājot unikālu ieguldījumu (Grey et al., 2024; Bu et al., 2024; Coyle et al., 2016). Empīriskie pētījumi pierāda, ka kvalitatīvs un efektīvs sociālais atbalsts var ne tikai palīdzēt mazināt izdegšanu, bet arī var veicināt pozitīvus pārvarēšanas mehānismus perfekcionismam, uzlabojot sportista vispārējo labbūtību (Grey et al., 2024; Bu et al., 2024; Dong et al., 2024; Olsson et al., 2021a; Gotwals et al., 2012).

METODE

Pētījuma dalībnieki

Pētījumā piedalījās sportisti $N = 58$, kas vairākas reizes nedēļā trenējās un piedalās sacensībās lokālā, reģionālā, nacionālā vai starptautiskā līmenī, kā arī ir licencēti sava sporta veida dalībnieki. Respondenti bija vecumā no 18 līdz 45 gadiem ($M = 23,26$, $SD = 6,38$), no tiem vīrieši $n = 33$ un sievietes $n = 25$. Dalībnieku nodarbošanās ilgums ar savu sporta veidu bija no 2 līdz 25 gadiem ($M = 12,12$, $SD = 5,17$). Respondenti tika atlasīti izplatot anketas saiti sociālajos mēdijos, nosūtot e-pastus sporta klubiem un federācijām, izceļot atlases kritērijus, un privāti uzrunājot pazīstamus sportistus.

Mērījumi

Lai atbildētu uz izvirzītajiem pētījuma jautājumiem un mērītu bakalaura darbā apskatītos mainīgos – sociālo atbalstu, perfekcionismu un izdegšanu - tika izmantotas 3 aptaujas, kas ir atbilstošas sporta kontekstam.

Izdegšana tika mērīta ar Sportistu izdegšanas aptauju (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ; Raedeke & Smith, 2009), kuru latviešu valodā ir adaptējis S. Vilks (2021) maģistra darba ietvaros. Aptauja sastāv no 15 pantiem, kurus dalībniekiem ir jānovērtē skalā, kur 1 = gandrīz nekad, 2 = reti, 3 = dažreiz, 4 = bieži un 5 = gandrīz vienmēr. Aptauja ir sadalīta 3 apakšskalās un katrā skalā ir pieci panti. Viena no apakšskalām ir fiziskais izsīkums, kuru izskaidro 2., 4., 8., 10., 12. pants un ticamības rādītājs $\alpha = 0,82$. Vēl viena apakšskala ir sporta devalvācija, kuru izskaidro 3., 6., 9., 11., 15. pants un šai skalai $\alpha = 0,59$. Trešā apakšskala ir samazināta sasniegumu sajūta, kuru izskaidro 1., 5., 7., 13. un 14. pants, kur 1. un 14. pants ir pārkodēti (1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 3). Samazinātu sasniegumu sajūta skalai ticamības rādītājs $\alpha = 0,73$. Visas skalas, izņemot sporta devalvācijas, uzrāda augstu vai pieņemamu ticamību. Šajā aptaujā augstākas iegūtās vērtības norāda uz augstākiem izdegšanas rādītājiem.

Sociālais atbalsts tika mērīts ar Uztvertais pieejamais atbalsts sportā aptauju (The Perceived Available Support in Sport Questionnaire, PASS-Q; Freeman et al., 2011), kas tika adaptēta latviešu valodā. Aptauja sastāv no 16 pantiem, kas veido 4 apakšskalās un katrā apakšskalā ir 4 panti. Emocionālā atbalsta apakšskala sastāv no 1., 8., 11., 14. panta un šīs skalas ticamības rādītājs $\alpha = 0,87$. Cieņas atbalsta apakšskalu sastāda 2., 4., 9. un 12. pants un ticamības rādītājs $\alpha = 0,83$. Informatīvā atbalsta apakšskalu veido 5., 7., 13., 15. pants un šai skalai ticamības rādītājs $\alpha = 0,81$. Materiālā atbalsta apakšskala sastāv no 3., 6., 10., 16. panta un šajā apakšskalā ticamības rādītājs $\alpha = 0,68$. Visas apakšskalās, izņemot materiālā atbalsta skalu, uzrāda augstus ticamības rādītājus. Respondentiem būs jāatbild uz pantiem 5 ballu

Likerta skalā, kur 0 = nemaz, 1 = nedaudz, 2 = vidēji, 3 = daudz, 4 = ļoti. Šajā aptaujā augstākas vērtības norāda uz lielāku uztverto atbalstu.

Savukārt, perfekcionisms tika mērīts ar Sporta daudzdimensionālā perfekcionisma skalu 2 (The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2, S-MPS-2; Gotwals & Dunn, 2009). Arī šī aptauja tika adaptēta pētījuma ietvaros. Aptauja sastāv no 42 pantiem, kas ir iedalīti 6 apakšskalās. Pirmā apakšskala ir personīgie standarti, kura sastāv no 7 pantiem, t.i. 1., 8., 17., 21., 23., 33., 36. pants, un šai skalai ticamības rādītājs $\alpha = 0,74$. Bažas par kļūdīšanos apakšskalā ir 8 panti, konkrēti 2., 10., 16., 24., 28., 32., 39., 42. pants, un ticamības rādītājs $\alpha = 0,79$. Trešā apakšskala ir uztvertais spiediens no vecākiem, kuru sastāda 9 panti – 4., 7., 11., 15., 19., 25., 29., 38., 40. – un ticamības rādītājs $\alpha = 0,89$. Ceturtā apakšskala ir uztvertais spiediens no trenera, kurā ietilpst 6 panti, proti, 6., 13., 22., 26., 30. un 35., un ticamības rādītājs ir $\alpha = 0,75$. Bažas par darbībām apakšskalā arī ir 6 panti, t.i. 3., 12., 14., 20., 31., 41. pants, un ticamības rādītājs šai skalai ir $\alpha = 0,75$. un pēdējā apakšskala ir organizatoriskie darbi, kuru sastāda 6 panti, konkrēti 5., 9., 18., 27., 34., 41. pants, un šai skalai ticamības rādītājs $\alpha = 0,86$. Visām apakšskalām Kronbaha alfa rādītāji ir pieņemami vai augsti, līdz ar to aptauju var izmantot pētījuma nolūkiem. Atbildes ir dotas 5 ballu Likerta skalā, kur 1 = stingri nepiekrītu, 2 = nepiekrītu, 3 = ne piekrītu, ne nepiekrītu, 4 = piekrītu, 5 = stingri piekrītu. Perfekcionisma aptaujā augstākas vērtības apakšskalām norāda uz augstākiem perfekcionisma rādītājiem.

Pētījuma procedūra

Viena anketa tika pārbaudīta (ABQ) un divas anketas tika adaptētas (PASS-Q, S-MPS-2) ar divvirzienu tulkošanas metodi, lai pārlicinātos par pantu atbilstību latviešu valodai. Pēc instrumentu pārbaudes un adaptācijas, tie tika ievadīti un apkopoti Google Forms vietnē, pēc tam saite tika nosūtīta vai piedāvāta respondentiem, vai nu uzrunājot viņus personiski, vai arī aicinot piedalīties pētījumā sociālajā vidē un nosūtītajos e-pastos. Aptauju dalībnieki varēja izpildīt sev ērtā laikā un vietā, bez laika ierobežojuma.

REZULTĀTI

Sākotnēji tika veikta aprakstošā statistika, lai noteiktu mainīgo atbilstību normālsadalījumam, ka arī tika veikti iekšējās saskaņotības aprēķini (1.tabula).

Lai noskaidrotu pētījumā lietoto metožu ticamības rādītājus tika veikts Kronbaha Alfas tests. Tika adaptēta Uztvertais sociālais atbalsts sportistiem aptauja un Sporta daudzdimensionālā skala 2. Visām apakšskalām ir augsts vai pieņemams ticamības rādītājs, kas parāda, ka ir bijusi veiksmīga aptauju adaptācija. Sportistu izdegšanas uzrādīja augstus un pieņemamus iekšējās saskaņotības rezultātus.

Lai pārbaudītu mainīgo atbilstību normālsadalījumam tika veikts Šapīro-Vilka tests. Secināms, ka daži mainīgie neatbilst normālsadalījumam, kas ir emocionālā atbalsta summārais rādītājs, cieņas atbalsta rādītājs, personīgo standartu rādītājs, bažas par kļūdīšanos, kā arī organizatoriskie darbi rādītājs.

1. tabula

Sportistu uztvertā sociālā atbalsta, perfekcionisma un izdegšanas skalu aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji (N = 58)

Mainīgie lielumi	M	SD	W	α
Uztvertais sociālais atbalsts (kopā)	38,98	11,81	0,97	0,92
Emocionāls atbalsts	2,35	0,99	0,95*	0,83
Cieņas atbalsts	2,42	0,84	0,95*	0,81
Informatīvais atbalsts	2,69	0,70	0,97	0,74
Materiālais atbalsts	2,28	0,91	0,98	0,76
Perfekcionisms (kopā)	114,95	22,54	0,48	0,93
Personīgie standarti	5,01	5,90	0,42*	0,78
Bažas par kļūdīšanos	4,38	6,06	0,43*	0,85
Uztvertais vecāku spiediens	3,40	4,59	0,46*	0,86
Uztvertais treneru spiediens	3,85	4,13	0,50*	0,85
Bažas par darbībām	3,53	3,56	0,54*	0,83
Organizatoriskās darbības	4,87	4,74	0,48*	0,82
Izdegšana (kopā)	37,41	9,67	0,98	0,88
Fizisks izsīkums	2,59	0,82	0,97	0,84
Sporta devalvācija	2,25	0,71	0,97	0,70
Samazināta sasniegumu sajūta	2,64	0,78	0,97	0,78

* $p < 0,05$

Lai atbildētu uz pirmo pētījuma jautājumu un noskaidrotu, vai pastāv dzimumatšķirības uztvertajā sociālā atbalsta, perfekcionisma un izdegšanas rādītājos, tika veikts T-tests divām

neatkarīgām izlasēm. Normalitātes tests parāda, ka dažas apakšskalās nav normāli sadalītas, tāpēc tika izmantots Mana-Vitnija tests (2. tabula).

Secināms, ka statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības nav novērojamas nevienam summārajam rādītājam. Taču pastāv dzimumatšķirības atsevišķām apakšskalām, konkrēti, ka vīrieši uzstāda sev augstākus personīgos standartus un ka vīrieši vairāk pievēršas organizatoriskajiem darbiem, savukārt, sievietes izjūt lielāku fizisko izsīkumu nekā vīrieši un ka sievietes izjūt lielāku sporta devalvāciju šajā izlasē.

2. tabula

Uztvertā sociāla atbalsta, perfekcionisma un izdegšanas rezultātu atšķirība sievietēm un vīriešiem (N = 58)

Mainīgie	Dzimums						U
	Sievietes (n = 25)			Vīrieši (n = 33)			
	Mdn	M	SD	Mdn	M	SD	
Uztvertais sociālais atbalsts (kopā)	41,00	40,68	10,25	39,00	37,70	12,87	462,00
Emocionāls atbalsts	2,50	2,57	0,91	2,50	2,18	1,03	497,00
Cieņas atbalsts	2,75	2,48	0,72	2,50	2,38	0,93	428,00
Informatīvais atbalsts	2,75	2,67	0,65	2,75	2,71	0,75	391,00
Materiālais atbalsts	2,50	2,45	0,88	2,00	2,15	0,92	493,00
Perfekcionisms (kopā)	110,00	111,84	4,44	118,00	117,30	34,88	333,00
Personīgie standarti	3,00	3,09	0,52	3,71	6,48	7,53	201,00***
Bažas par kļūdišanos	2,63	2,56	0,76	2,88	5,76	7,79	317,00
Uztvertais vecāku spiediens	2,11	2,16	0,77	2,11	4,34	5,92	370,50
Uztvertais treneru spiediens	2,67	2,62	0,72	2,83	4,78	5,28	341,00
Bažas par darbībām	2,33	2,45	0,72	2,67	4,36	4,54	332,50
Organizatoriskās darbības	3,33	3,13	0,74	3,67	6,06	6,03	265,50*
Izdegšana (kopā)	42,00	40,24	9,95	36,00	35,27	9,02	534,50
Fizisks izsīkums	3,00	2,87	0,85	2,20	2,38	0,75	550,50*
Sporta devalvācija	2,40	2,48	0,77	2,00	2,08	0,63	543,50*
Samazināta sasniegumu sajūta	2,60	2,70	0,79	2,60	2,59	0,77	438,50

* $p < 0,05$, *** $p < 0,001$

Lai atbildētu uz otro pētījuma jautājumu, tika aprēķināti Pīrsona korelācijas koeficienti starp uztverto sociālo atbalstu, perfekcionismu un izdegšanu. Rezultāti atklāj, ka nepastāv

statistiski nozīmīgas korelācijas starp visiem summārajiem mainīgajiem lielumiem. Tāpēc tika veikta mainīgo apakšskalū saistību izpēte ar Spīrmena korelāciju.

Uztvertā sociālā atbalsta apakšskalām un izdegšanas apakšskalām nebija nozīmīgu statistisku saistību. No rezultātiem var secināt, ka perfekcionisma apakšskala, uztvertais vecāku spiediens, korelē ar trīs no četrām uztvertā sociālā atbalsta skalām. Ir novērojama vāja pozitīva korelācija ar emocionālo atbalstu ($r_s = 0,28, p = 0,03$), ar cieņas atbalstu ($r_s = 0,29, p = 0,03$) un vidēja pozitīva korelācija ar materiālo atbalstu ($r_s = 0,32, p = 0,01$).

Organizatoriskās darbības, kas ir perfekcionisma apakšskala, vidēji pozitīvi korelē ar informatīvo atbalstu ($r_s = 0,30, p = 0,02$) (3. tabula). Šī korelācija arī atbild uz trešo pētījuma jautājumu, ka šajā izlasē nepastāv statistiski nozīmīgu saistību emocionālajam un cieņas atbalstam ar bažām par kļūdīšanos un bažām par darbībām.

3. tabula

Uztverta sociālā atbalsta, izdegšanas un perfekcionisma apakšskalū Spīrmena korelācijas (N = 58)

	Emocionālais atbalsts	Cieņas atbalsts	Informatīvais atbalsts	Materiālais atbalsts
Personīgie standartī	0,01	0,09	0,11	0,01
Bažas par kļūdīšanos	-0,03	0,03	0,11	0,01
Uztvertais vecāku spiediens	0,28*	0,29*	0,16	0,32*
Uztvertais treneru spiediens	-0,01	-0,07	0,17	0,06
Bažas par darbībām	0,04	0,01	0,18	0,01
Organizatoriskās darbības	0,08	0,08	0,30*	0,11

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Korelācijā starp izdegšanas un perfekcionisma apakšskalām var secināt, ka pastāv vidēja pozitīva korelācija starp bažām par kļūdīšanos un fizisko izsīkumu dimensijām ($r_s = 0,30, p = 0,02$) un starp uztverto trenera spiedienu un fizisko izsīkumu ($r_s = 0,40, p = 0,002$). Sporta devalvācijas apakšskala vidēji pozitīvi korelē ar bažām par kļūdīšanos apakšskalū ($r_s = 0,32, p = 0,02$), kā arī vāji negatīvi korelē ar organizatoriskajām darbībām ($r_s = -0,28, p = 0,03$) (4. tabula).

4. tabula

Izdegšanas un perfekcionisma apakšskalu Spīrmēna korelācijas ($N = 58$)

	Fiziskais izsīkums	Sporta devalvācija	Samazināta sasnieguma sajūta
Personīgie standarti	0,03	-0,21	0,03
Bažas par kļūdīšanos	0,30*	0,15	0,35**
Uztvertais vecāku spiediens	0,25	0,14	0,17
Uztvertais treneru spiediens	0,40**	0,17	0,37**
Bažas par darbībām	0,25	0,32*	0,39*
Organizatoriskās darbības	-0,05	-0,28*	0,02

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

Lai atbildētu uz ceturto pētījuma jautājumu tika veikta regresijas analīze ar *Enter* metodi, lai noskaidrotu vai uztvertais sociālais atbalsts un perfekcionisms prognozē izdegšanu (5. tabula). $R^2 = 0,03$ jeb 3% izdegšanas variācijas var izskaidrot ar uztverto sociālo atbalstu un perfekcionismu. $F(2, 55) = 0,85$, $p = 0,43$, kas parāda, ka modelis kopumā nav statistiski nozīmīgs, kas nozīmē, ka neatkarīgie mainīgie nepietiekami labi prognozē izdegšanu. Arī apskatot, kā mainīgo apakšskalas prognozē izdegšanu, netika konstatēti statistiski nozīmīgi rezultāti.

5. tabula

Regresijas analīzes rezultāti ar izdegšanu kā modeļa atkarīgo mainīgo lielumu ($N = 58$)

	B	B standart- kļūda	β	t	p
Uztvertais sociālais atbalsts (kopā)	-0,01	7,60	-0,01	-0,08	0,94
Perfekcionisms (kopā)	0,08	0,11	0,17	1,31	0,20

DISKUSIJA

Šī pētījuma mērķis bija izpētīt saistības starp sportistu uztverto sociālo atbalstu, perfekcionismu un izdegšanu, kā arī apskatīt iespējamās dzimumatšķirības. Lai gan kopumā netika iegūti statistiski nozīmīgi rezultāti summārajos rādītājos, pētījumā tika atklāti nozīmīgi rezultāti apakšskalām, kas varētu būt noderīgi turpmākajiem pētījumiem.

Pirmais izvirzītais pētījuma jautājums bija – vai pastāv dzimumatšķirības starp mainīgajiem. Kaut arī summārajos rādītājos netika konstatētas būtiskas atšķirības starp vīriešu un sieviešu sportistiem, atsevišķās skalās tika novērotas statistiski nozīmīgas atšķirības. Piemēram, perfekcionisma apakšskalās, personīgie standarti un organizatoriskās darbības, izrādījās ir augstākā līmenī vīriešiem salīdzinājumā ar sievietēm, kas sakrīt ar iepriekšējiem pētījumiem, kur tika atklāts, ka vīriešiem biežāk piemīt adaptīvais perfekcionisms, kurā tieši ietilpst šīs apakšskalās (Kurtulget & Çepikkurt, 2024). No teorijas, šis adaptīvais perfekcionisms un konkrētās dimensijas saistās ar augstu motivāciju, mērķtiecību un iekšēju vēlmi gūt sasniegumus, nevis ar paškritiku un bailēm no neveiksmes (Stoeber & Otto, 2006). Tādēļ šie rezultāti varētu liecināt, ka vīriešu sportistiem perfekcionisms vairāk ir vērsts uz sasniegumiem, nevis izvairīšanos no neveiksmēm. Neadaptīvā perfekcionisma dimensijās netika konstatētas dzimumatšķirības, kas ir pretrunā ar vairākiem iepriekšējiem pētījumiem, kuros sievietes uzrādīja augstākus rādītājus (Jocić, 2023; Lainas & Cho, 2017; Kurtulget & Çepikkurt, 2024). Tas varētu norādīt uz iespējamu kultūratšķirību vai izlases specifiku. Attiecībā uz izdegšanas apakšskalām, fiziskā izsīkuma un sporta devalvācijas rādītāji bija augstāki sievietēm, kas ir saskaņā ar pētījumiem, kur atklājās, ka sievietēm kopumā ir augstāks izdegšanas rādītājs nekā vīriešiem (Saarinen et al., 2025; Martignetti et al., 2020; Amemiya & Sakairi, 2020). Šo tendenci varētu skaidrot tā, ka, iespējams, sievietes subjektīvi intensīvāk uztver lielo slodzi vai stresu sportā, kas varētu palielināt fizisko izsīkumu un nepatiku pret sportu, ko apliecina stresa un izdegšanas pieeja sporta psiholoģijā (Raedeke & Smith, 2001). Uztvertā sociālā atbalsta mainīgajam un apakšskalām netika atklātas statistiski nozīmīgas dzimumatšķirības, bet arī apskatītajos autoru pētījumos par uztverto sociālo atbalstu nebija apskatītas dzimumatšķirības. Tāpēc nevar secināt, ka sociālā atbalsta uztvere dzimumu starpā būtiski atšķirtos. Šie rezultāti varētu liecināt par to, ka, lai arī kopējā līmenī dzimums nav izšķirošs faktors, tas var ietekmēt noteiktas dimensijas un līdz ar to specifiskas sportistu psiholoģiskās pieredzes.

Otrā pētījuma jautājuma mērķis bija, noskaidrot, vai pastāv saistības starp uztverto sociālo atbalstu, perfekcionismu un izdegšanu. Arī šeit kopējos rādītājos netika atklātas būtiskas korelācijas, taču starp konkrētām apakšskalām tika konstatētas statistiski nozīmīgas

saistības. Tika secināts, ka izdegšanas un perfekcionisma korelācijā, fiziskais izsīkums pozitīvi korelēja ar bažām par kļūdīšanos un ar uztverto trenera spiedienu, kā arī sporta devalvācija pozitīvi korelēja ar bažām par kļūdīšanos. Šie rezultāti sakrīt ar iepriekšējiem pētījumiem, kur perfekcionisma bažas un kopumā neadaptīvais perfekcionisms ir nozīmīgs izdegšanas prognozētājs, kā arī treneru perfekcionisms var ietekmēt sportistu izdegšanas risku, ja šīs gaidas un spiediens tiek internalizēti (Kang & Gong, 2024; Hill & Curran, 2016; Olsson et al., 2021a). Varētu secināt, ka pārmērīga paškritika un ārējs spiediens, īpaši no treneriem, varētu veicināt emocionālu un fizisku izsīkumu un veidot nepatiku pret savu sporta veidu. Tika konstatēta arī negatīva korelācija sporta devalvācijai un organizatoriskajām darbībām, kas parāda adaptīva perfekcionisma veselīgo pusi – ka var samazināt izdegšanas risku (Hill & Curran, 2016). Tātad šī saistība varētu liecināt, ka struktūra un sagatavošanās palīdz sportistam saglabāt sava sporta nozīmīgumu un pozitīvu attieksmi pret to.

Perfekcionisma apakšskalā, uztvertais vecāku spiediens, ir pozitīvas saistības ar uztvertā sociālā atbalsta apakšskalām - emocionālo, cieņas un materiālo atbalstu. Šie rezultāti ir vērtējami, kā pretrunīgi apskatītajai literatūrai, jo pētījumos tika minēts, ka tieši vecāku un treneru emocionālais un cieņas atbalsts varētu mazināt neadaptīvā perfekcionisma izpausmes (Gray et al., 2024; Bu et al., 2024; Coyle et al., 2016). Pētījuma rezultāti varētu liecināt par kompleksu dinamiku starp atbalsta un spiediena konstruktiem sportistu uztverē. Iespējams, vecāku iesaistīšanās, kas tiek uztverts kā spiediens, vienlaikus var tikt interpretēts arī kā rūpes vai motivācija, kas parāda konstruktīvu pārklāšanos sporta kontekstā. Līdz ar to šie rezultāti arī atbild uz trešo pētījuma jautājumu – kā emocionālais un cieņas atbalsts korelē ar perfekcionisma bažu apakšskalām – ka nav statistiski nozīmīgu saistību. Šie novērojumi varētu nozīmēt, ka psiholoģiskie resursi, ko sniedz sociālais atbalsts, ne vienmēr ir pietiekams, lai ietekmētu perfekcionisma tendences. Perfekcionisma aspekts, organizatoriskās darbības, pozitīvi korelēja ar materiālo atbalstu. Iepriekšējos pētījumos šī korelācija neparādīja nozīmību un nav bijusi minēta, taču varētu liecināt, ka sportisti, kuriem ir nepieciešama struktūra un rutīna pirms svarīgiem sporta notikumiem, vairāk novērtē vai biežāk saņem materiālu un praktisku atbalstu no apkārtējiem cilvēkiem. Svarīgi pieminēt, ka netika atklātas statistiski nozīmīgas korelācijas starp uztverto sociālo atbalstu un izdegšanas apakšskalām, kas ir pretēji citu pētījumu rezultātiem, kur tika atklātas negatīvas saistības starp mainīgajiem (Grey et al., 2024; Olsson et al., 2021a; Mitchell et al., 2013). Iespējams, šajā pētījumā iegūtie rezultāti liecina, ka izdegšanu ne vienmēr var ietekmēt uztvertais sociālais atbalsts, iespējams, nozīmīgāki ir citi faktori, piemēram, atbalsts krīzes brīžos, sportista personības iezīmes, stresa pārvarēšanas stratēģijas u. tml..

Ceturajā pētījuma jautājumā bija noskaidrot, vai uztvertais sociālais atbalsts un perfekcionisms prognozēs izdegšanu, taču netika iegūti statistiski nozīmīgi rezultāti ne summārajiem rādītājiem, ne apakšskalām. Tomēr literatūrā ir pierādījumi, ka noteiktas perfekcionisma dimensijas var prognozēt izdegšanu un ka uztvertais sociālais atbalsts negatīvi prognozē izdegšanu, it īpaši, fiziskā izsīkuma dimensiju (Olsson et al., 2021a; Crowell & Madigan, 2021; Russell, 2021; Shang & Yang, 2021). Šie rezultāti parāda to, ka, iespējams, uztvertā sociālā atbalsta un perfekcionisma nozīmība varētu būt atkarīga vēl no citiem faktoriem, piemēram, sportista motivācijas vai stresa noturības. Rezultāti liek domāt, ka, lai gan uztvertais sociālais atbalsts un perfekcionisms tiek uzskatīti par būtiskiem sportistu labbūtības faktoriem, tā ietekme uz izdegšanu nav vienkārša vai tieša.

Šī bakalaura darba praktiskā pielietojamība varētu izpausties sportistu psiholoģiskās labbūtības veicināšanā un sporta vides kvalitātes uzlabošanā. Empīriskie rezultāti norāda uz svarīgām saistībām apakšskalu līmeni un šie novērojumi varētu kalpot kā pamats treneru, vecāku, draugu un komandas biedru izglītošanai par perfekcionisma daudzveidību, izdegšanas nopietnajām sekām un atbalstošas komunikācija nozīmi, kā arī akcentē, ka uztvertais sociālais atbalsts dažkārt var pārklāties ar psiholoģiskā spiediena konstruktu. Tāpat šis pētījums parāda nepieciešamību pēc preventatīviem pasākumiem, kas mazinātu neadaptīvo perfekcionismu un līdz ar to arī izdegšanu, un pēc pasākumiem, kas stiprināt adaptīvo perfekcionismu un iekšējo motivāciju. Iegūtie dati varētu tikt izmantoti sporta klubu un federāciju politikas veidošanā, lai attīstītu psiholoģiskā atbalsta sistēmas un ilgtermiņā veicinātu sportistu izaugsmi un labbūtību.

Ierobežojumi un stiprās puses

Pētījumam bija vairāki ierobežojumi. Pirmkārt, salīdzinoši nelielā izlase, kā arī respondentu atlase, kas notika pēc ērtības pieejamības metodes, ierobežo rezultātu vispārināmību uz plašāku sportistu populāciju. Otrkārt, pētījuma dizains bija korelatīvs pētījums, kas nozīmē, ka tika noskaidrotas tikai saistības starp mainīgajiem, taču nebija iespējams noteikt cēloņsakarības. Tādēļ nevar droši apgalvot, vai augstāks perfekcionisms izraisa lielāku izdegšanu vai arī izdegšana pastiprina perfekcionisma tendences. Korelatīvs dizains neļauj izslēgt citus faktorus, kas varētu ietekmēt abu faktoru izmaiņas, tāpēc būtu lietderīgi pētīt šo trīs mainīgo saistības longitudināli, jo ļautu novērot izmaiņas laika gaitā un potenciāli noteikt cēloņsakarības.

Pētījuma stiprās puses bija kvalitatīvi izvēlēti un psihometriski uzticami instrumenti, kuru kopējie un apakšskalu iekšējās saskaņotības rādītāji uzrādīja pieņemamus vai augstus rezultātus. Tāpat izlase bija mērķtiecīgi atlasīta un tie bija aktīvi sportisti ar pieredzi un dalību

sacensībās dažādos līmeņos, kas nodrošina pietiekamu validitāti, kā arī respondentu vecuma un pieredzes daudzveidība ļāva iegūt daudzveidīgus datus.

Nākotnes pētījumu virzieni

Ieteikumi turpmākiem pētījumiem varētu būt – veikt longitudinālus pētījumus, lai noteiktu mainīgo attīstību laikā un precīzāk izvērtētu savstarpējo ietekmi. Šāda pieeja ļautu novērot, vai, piemēram, paaugstināts perfekcionisma rādītājs prognozētu izdegšanas simptomu pieaugumu ilgtermiņā, tādā veidā palīdzot atrast iespējamās cēloņsakarības. Tāpat būtu arī ieteicams iekļaut papildus mainīgos, piemēram, sporta motivāciju, stresa noturību, jo šie faktori, saskaņā ar literatūru, varētu darboties kā mediatori. Ieteicams analizēt šos aspektus atsevišķi dažādos sporta veidos, vecuma grupās vai sacensību līmeņos, jo psiholoģiskie riski un resursi varētu atšķirties. Vērtīgi būtu veikt līdzīgu pētījumu, bet ar lielāku un līdzsvarotāku izlasi, kas nodrošinātu stabilāku statistisko rezultātu un vispārināmību uz sportistu populāciju.

SECINĀJUMI

Izdegšana sportā tiek definēta kā emocionāls un fizisks izsīkums, sporta devalvācija un samazināta sasnieguma sajūta (Raedeke & Smith, 2001). Savukārt, perfekcionisms sportā izpaužas kā tieksme pēc augstiem sasniegumiem un perfekcionisms var būt gan adaptīvs, gan neadaptīvs (Flett & Hewitt, 2005; Dunn et al., 2011). Sociālais atbalsts tiek uzskatīts par nozīmīgu aizsargfaktoru sportistu psiholoģiskajai labbūtībai, jo var palīdzēt tikt galā ar stresu un var mazināt izdegšanas risku (Gray et al., 2024; Bu et al., 2024).

Empīriskā pētījuma rezultāti sniedza daļēju atbildi uz izvirzītajiem pētījuma jautājumiem. Dzimumatšķirības summārajos mainīgajos netika konstatētas, taču atsevišķās apakšskalās, piemēram, personīgie standarti, fiziskais izsīkums u.c., tika atrastas statistiski nozīmīgas atšķirības. Tas nozīmē, ka dzimumam var būt nozīme atsevišķās psiholoģiskajās dimensijās. Korelācijas starp summārajiem mainīgajiem netika atrastas, taču starp apakšskalām tika novērotas vairākas nozīmīgas saistības. Uztvertais vecāku spiediens pozitīvi korelēja ar emocionālo, cieņas un materiālo atbalstu, kas parāda spiediena un atbalsta konstruktu sarežģīto uztveri. Savukārt, fiziskais izsīkums pozitīvi korelēja ar uztverto trenera spiedienu un bažām par kļūdīšanos, kas saskan ar iepriekšējiem pētījumiem, kuros neadaptīvs perfekcionisms pozitīvi saistās ar izdegšanu (Kang & Gong, 2024; Hill & Curran, 2016; Olsson et al., 2021a). Netika konstatētas statistiski nozīmīgas saistības starp emocionālo un cieņas atbalstu ar bažām par kļūdīšanos un darbībām, kas varētu norādīt uz sociālā atbalsta netiešo ietekmi uz perfekcionismu un iespējamu citu faktoru lielāku nozīmi. Uztvertais sociālais atbalsts un perfekcionisms neprognozēja izdegšanu, lai gan teorētiski literatūrā sociālais atbalsts bieži tika minēts kā buferis pret izdegšanu, taču perfekcionisms kā ietekmējošs faktors (Russell, 2021; Shang & Yang, 2021; Olsson et al., 2021a; Crowell & Madigan, 2021). Iegūtie rezultāti varētu būt saistīti ar to, ka, iespējams, šajā izlasē uztvertais sociālais atbalsts un perfekcionisms nebija galvenie un nozīmīgākie izdegšanas prognozētāji.

Kopumā šis pētījums sniedz ieguldījumu sporta psiholoģijas jomā, uzsverot, ka sociālais atbalsts un perfekcionisms ir daudzdimensionāli un daudzslāņaini un to ietekme uz izdegšanu nav vienoziģīga. Iegūtie rezultāti ir noderīgi gan turpmākai pētniecībai, gan praktiskām intervencēm sportistu psiholoģiskās labbūtības veicināšanai.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

- Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2020). The role of self-compassion in athlete mindfulness and burnout: Examination of the effects of gender differences. *Personality and Individual Differences, 166*, DOI: 10.1016/j.paid.2020.110167
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 457–465. DOI: 10.1016/j.psychsport.2008.12.006
- Bu, D., Zhang, C., Liang, W., Han, Z., Yi, N., Su, N., & Huang, Z. (2024). Mental health literacy and help-seeking intention among Chinese elite athletes: the mediating roles of stigma and social support. *Frontiers in Psychology, 15*. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1332343
- Carrasco, A. E. R., Campbell, R. Z., López, A. L., Poblete, I. L., & García-Más, A. (2013). Autonomy, coping strategies and psychological well-being in young professional tennis players. *Spanish Journal of Psychology, 16*, 1-11. DOI: 10.1017/sjp.2013.70
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal, 9*(3), 271-285. DOI: 10.1123/ssj.9.3.271
- Coyle, M., Gorczyński, P., & Gibson, K. (2016b). “You have to be mental to jump off a board any way”: Elite divers’ conceptualizations and perceptions of mental health. *Psychology of Sport and Exercise, 29*, 10–18. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.11.005
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). Athlete burnout: Conceptual confusion, current research and future directions. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Ed.), *Literature reviews in sport psychology* (91-126). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Crowell, D., & Madigan, D. J. (2021). Perfectionistic concerns cognitions predict burnout in college athletes: a three-month longitudinal study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20*(1), 1-19. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1869802
- DeFreese, J., & Smith, A. L. (2012). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(2), 258–265. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.10.009
- Demirci, E., & Cepikkurt, F. (2018). Examination of the relationship between passion, perfectionism and burnout in athletes. *Universal Journal of Educational Research, 6*(6), 1252-1259. DOI: 10.13189/ujer.2018.060616
- Dišlere, B. E., Mārtinsone, K., & Koļesņikova, J. (2025). A scoping review of longitudinal studies of athlete burnout. *Frontiers in Psychology, 16*. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1502174

- Dong, L., Zou, S., Fan, R., Wang, B., & Ye, L. (2024). The influence of athletes' gratitude on burnout: the sequential mediating roles of the coach–athlete relationship and hope. *Frontiers in Psychology*, 15. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1358799
- Dorsch, T. E., King, M. Q., Dunn, C. R., Osai, K. V., & Tulane, S. (2016). The Impact of Evidence-Based Parent Education in Organized Youth Sport: A pilot study. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(2), 199–214. DOI: 10.1080/10413200.2016.1194909
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., & Syrotuik, D. G. (2002), Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(4), 376-395. DOI: 10.1123/jsep.24.4.376
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 14-18. DOI: 10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468. DOI: 10.1007/bf01172967
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in Sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 54–74. DOI: 10.1123/jsep.33.1.54
- Freudenberg, H.J. (1974). Staff burnout. *Social Issues*, 30 (1), 159-165. DOI: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Gotwals, J. K., & Dunn, J. G. H. (2009). A Multi-Method Multi-Analytic approach to establishing internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(2), 71–92. DOI: 10.1080/10913670902812663
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53, 263-279. DOI: 10.1037/a0030288
- Gray, H., Moran, R. N., Elder, E., Wilkerson, A., Chaney, E., Gilmore-Childress, G., & Wallace, J. (2024). The Effects of Social Support on Athlete Burnout and Well-Being in Female Collegiate Athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 1–7. DOI: 10.1123/jsr.2023-0421
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. DOI: 10.1016/j.copsy.2017.05.002

- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24. DOI: 10.1080/1750984X.2010.541927
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lindquist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21–27. DOI: 10.1123/tsp.21.1.21
- Hassmén P., Webb K., & Stevens C. (2022). Athlete burnout and perfectionism in objectively and subjectively assessed sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 18(6), 1-8. DOI: 10.1177/17479541221132913
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47, 44–62. DOI: 10.1016/j.dr.2017.10.001
- Hewitt, P L., & Flett, G L. (1991). Perfectionism and self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3),456-470. DOI: 10.1037/0022-3514.60.3.456
- Hill, A. P., & Appleton, P. R. (2011). The predictive ability of the frequency of perfectionism cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 695–703. DOI: 10.1080/02640414.2010.551216
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: the mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 630–644. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.09.004
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269–288. DOI: 10.1177/1088868315596286
- Hill, A.P., Hall, H.K., Appleton, P.R., & Murray, J.J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *Sport Psychologist*, 24 (1), 16-34. DOI: 10.1123/tsp.24.1.16
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *Sport Psychologist*, 30(2), 123–130. DOI: 10.1123/tsp.2014-0140
- Jocić, J. T. (2023). *Perfectionism in sports: Friend or foe? The relation of perfectionism and competitive anxiety in Serbian athletes* (I. Pedović & M. Stojadinović, Eds.). DOI: 10.46630/dpp.2023

- Kang, W., & Gong, C. (2024). Exploring potential mediating mechanisms between maladaptive perfectionism and athlete burnout based on multi-theory perspectives. *Frontiers in Psychology, 15*. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1416281
- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise, 38*, 137–147. DOI: 10.1016/j.psychsport.2018.06.007
- Kurtulget, E., & Çepikkurt, F. (2024). An investigation of perfectionism and mental toughness in athletes. *International Journal of Recreation and Sports Science*. DOI: 10.46463/ijrss.1554748
- Lainas, H., & Cho, S. (2017). The relationship between athlete burnout and perfectionism: A meta-analysis. *IJASS (International Journal of Applied Sports Sciences), 29(2)*, 225–232. DOI: 10.24985/ijass.2017.29.2.225
- Madigan, D. J., Olsson, L., Hill, A. P., & Curran, T. (2022). Athlete burnout symptoms are increasing: A cross-temporal meta-analysis of average levels from 1997 to 2019. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 44(3)*, 1-17. DOI: 10.1007/s12144-023-05186-9
- Martignetti, A., Arthur-Cameselle, J., Keeler, L., & Chalmers, G. (2020). The relationship between burnout and depression in intercollegiate athletes: An examination of gender and sport-type. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 14(2)*, 100–122. DOI:10.1080/19357397.2020.1768036
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*.
- Mason, R. J., Hart, L. M., Rossetto, A., & Jorm, A. F. (2015). Quality and predictors of adolescents' first aid intentions and actions towards a peer with a mental health problem. *Psychiatry Research, 228(1)*, 31–38. DOI: 10.1016/j.psychres.2015.03.036
- Matijašević, P., Matijašević, B., & Zuvella, F. (2024). Perfectionism among young athletes. *Journal of Physical Education and Sport, 24(12)*. DOI: 10.7752/jpes.2024.12318
- Mitchell, I., Evans, L., Rees, T., & Hardy, L. (2013). Stressors, social support, and tests of the buffering hypothesis: Effects on psychological responses of injured athletes. *British Journal of Health Psychology, 19(3)*, 486–508. DOI: 10.1111/bjhp.12046
- Olsson, L. F., Grugan, M. C., Martin, J. N., & Madigan, D. J. (2021b). Perfectionism and Burnout in Athletes: The Mediating role of Perceived stress. *Journal of Clinical Sport Psychology, 16(1)*, 55–74. DOI: 10.1123/jcsp.2021-0030

- Olsson, L. F., Madigan, D. J., Hill, A. P., & Grugan, M. C. (2021a). Do athlete and coach performance perfectionism predict athlete burnout? *European Journal of Sport Science*, 22(7), 1073–1084. DOI: 10.1080/17461391.2021.1916080
- Özcan, V. (2021). Perfectionism and well-being among student athletes: The mediating role of athletic coping. *African Educational Research Journal*, 9(2), 489-497. DOI: 10.30918/AERJ.92.21.066
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, 396-417. DOI: 10.1123/jsep.19.4.396
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306. DOI: 10.1123/jsep.23.4.281
- Russell, W. (2021). *The role of perceived social support and athletic identity on college female athletes' burnout*.
<https://journalofsportbehavior.org/index.php/JSB/article/view/43>
- Saarinen, M., Phipps, D. J., Kuokkanen, J., Bjørndal, C. T., Bentzen, M., Ommundsen, Y., & Gustafsson, H. (2025). Burnout Trajectories among Adolescent Student-Athletes: The role of gender, success expectations, and Parental Affection. *Psychology of Sport and Exercise*, 79(2). DOI: 10.1016/j.psychsport.2025.102831
- Shang, Y., & Yang, S. (2021). The Effect of social support on athlete burnout in weightlifters: The mediation effect of mental toughness and sports motivation. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.649677
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5–20. DOI: 10.1080/10413209008406417
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295–319. DOI: 10.1207/s15327957pspr1004_2
- Smith, A. L., Pacewicz, C. E., & Raedeke T. D. (2019). Athlete burnout in competitive sport. *Advances in Sport and Exercise Psychology*, 20, 409-424. DOI: 10.5040/9781492595199.ch-022
- Vilks, S. (2021). Sporta motivācijas, psiholoģisko vajadzību un izdegšanas saistības studējošiem sportistiem. [maģistra darbs, Latvijas Universitāte]
https://dspace.lu.lv/dspace/bitstream/handle/7/59279/301-90098-Vilks_Svens_sv20015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology: The Paradox of Perfectionism (6th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Yang, J., Schaefer, J. T., Zhang, N., Covassin, T., Ding, K., & Heiden, E. (2014). Social support from the athletic trainer and symptoms of depression and anxiety at return to play. *Journal of Athletic Training, 49*(6), 773–779. DOI: 10.4085/1062-6050-49.3.65

DOKUMENTĀRĀ LAPA

Bakalaura darbs “Sportistu uztvertā sociālā atbalsta saistības ar perfekcionismu un izdegšanu” izstrādāts LU Izglītības zinātņu un Psiholoģijas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: (*personiskais paraksts*) Kristiāna Freivalde

Rekomendēju/~~nerekomendēju~~ darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: lektors Mg. psych. Ronalds Cinks (*personiskais paraksts*)

Recenzents: profesors Dr. psych. Aleksandrs Koļesovs

Darbs iesniegts Psiholoģijas nodaļā 16.05.2025.

Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe Zane Krezevska (*personiskais paraksts*)

Darbs aizstāvēts bakalaura gala pārbaudījuma komisijas sēdē

26.05.2025. prot. Nr.

Komisijas sekretāre: docente Dr. psych. Anda Upmane