



**VESELĪBA UN  
PERSONĪBAS ATTĪSTĪBA:  
STARPDISCIPLINĀRĀ PIEEJA**



**RĪGAS STRADIŅA  
UNIVERSITĀTE**



**VPP**  
Valsts pētījumu  
programma

## **Sportistu izdegšana garengriezuma pētījumos - darbības jomu noteikšanas pārskata starprezultāti**

Darba autore - Mg.psych. Beate Evelīna Dišlere  
Darba zinātniskā vadītāja - Dr. psych. Jeļena Koļesņikova

2024. gada 18. – 20. aprīlis

## Aktualitāte



Psihologiskāš un fiziskās veselības  
pasliktināšanās <sup>2</sup>

Snieguma samazinājums <sup>1</sup>

Sporta pamešana <sup>1</sup>

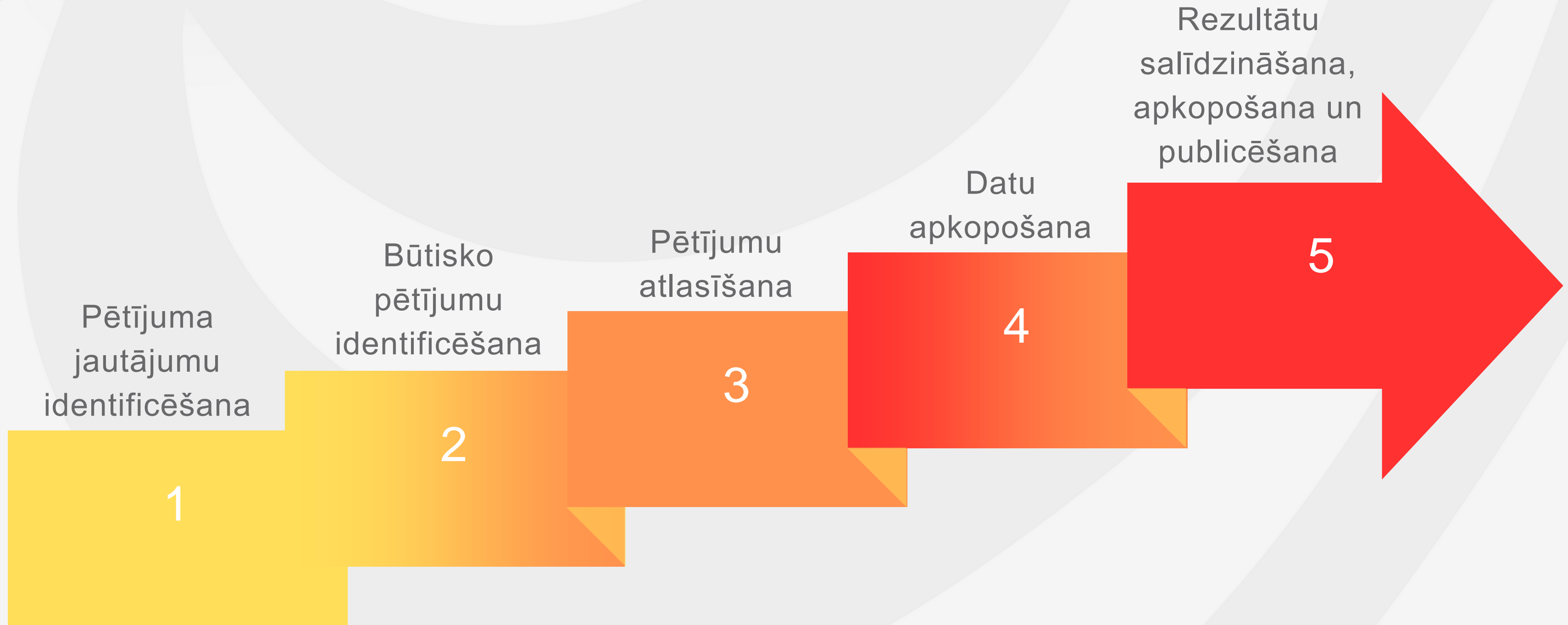
Pārslodze un traumas <sup>1</sup>

Subjektīvās labbūtības  
pasliktināšanās <sup>2</sup>

<sup>1</sup> Amemiya & Sakairi, (2022). Examining the Relationship between Depression and the Progression of Burnout Among Japanese Athletes. 1,2. *Jpn Psychol Res*, 64: 373-384. <https://doi.org/10.1111/jpr.12332>

<sup>2</sup> Glandorf, Madigan, Kavanagh, & Mallinson-Howard, (2023). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-45.

# SOĻI DARBĪBAS JOMU NOTEIKŠANAS PĀRSKATA VEIDOŠANĀ



1

## Pētījuma mērķis un jautājumi

Mērķis - veikt darbību jomas noteikšanas pārskatu, lai noskaidrotu, kas ir zināms par sportistu izdegšanu garengriezuma pētījumos.

- **Kas ir zināms no garengriezuma pētījumiem par sportistu izdegšanu un tās attīstību laika gaitā?**
- Kādi psiholoģiskie faktori garengriezumu pētījumu rezultātos ir saistīti ar sportistu izdegšanu?



2

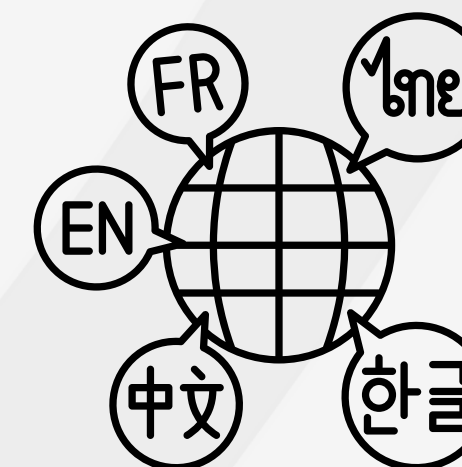
## Būtisko pētījumu identificēšana



("burnout s" OR "burnout, psychological" OR ("burnout" AND "psychological") OR "psychological burnout" OR "burnout" OR "burnouts") AND ("athlete s" OR "athletes" OR "athlete" for **athlete burnout**), ("longitudinal studies" OR ("longitudinal" AND "studies") OR ("longitudinal" AND "study") OR "**longitudinal study**")

2014

2024



Identification

# PRISMA

Studies from databases/registers (n = 123)  
Web of Science (n = 52)  
Scopus (n = 43)  
PubMed (n = 28)

References removed (n = 51)  
Duplicates identified manually (n = 11)  
Duplicates identified by Covidence (n = 40)

Screening

Studies screened (n = 72)

Studies excluded (n = 33)

Studies sought for retrieval (n = 38)

Studies not retrieved (n = 0)

Studies assessed for eligibility (n = 38)

Studies excluded (n = 6)  
Wrong study design (n = 4)  
Wrong patient population (n = 2)

Included

Studies included in review (n = 32)

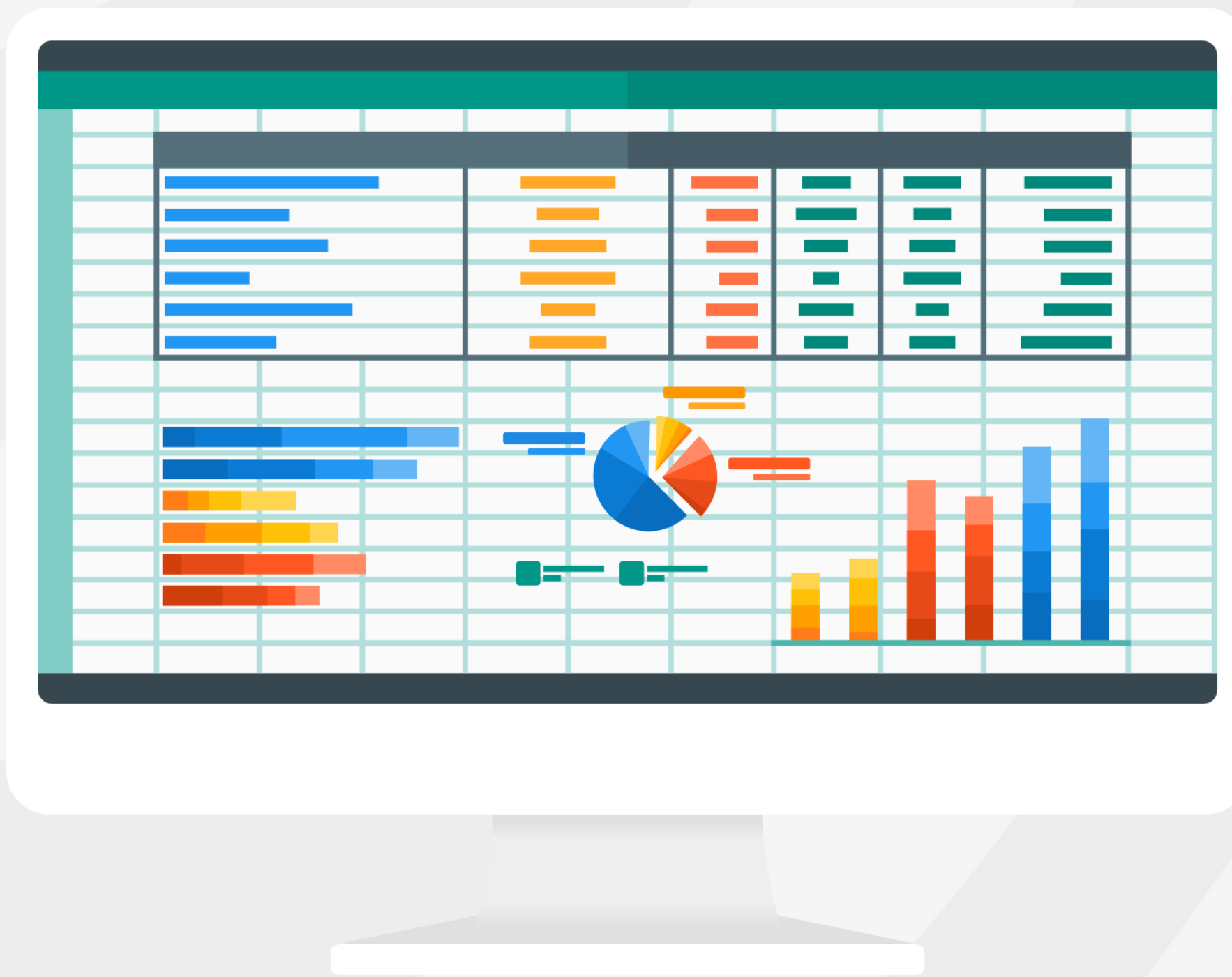


Pētījumu atlasīšana

4

## Datu apkopošana

- Autors, gads;
- Mage;
- %dzimums;
- Sporta veidi;
- Instrumentārijs;
- Procedūra;
- Galvenie secinājumi.





5

## Rezultātu salīdzināšana, apkopošana un publicēšana



Tika veikta demogrāfisko datu analīze.  
Pētījumiem tika piešķirti kodi un tie tika grupēti tematiskās kategorijās.



## Rezultāti

### Demogrāfisko datu analīze

Kas ir zināms no garengriezuma pētījumiem par sportistu izdegšanu un tās attīstību sacensību sezonā?

**226**

Vidējais izlases lielums

**64%**

Vīriešu

**18,83**

Vidējais vecums

**8**

Vidēji tik gadus nodarbojas ar sportu

**70%**

Komandu sporta veidi

**12,71**

Nedēļā vidējais pavadīto stundu skaits  
treniņos

## Rezultāti

### Instrumentāriju analīze

Athlete Burnout  
Questionnaire (ABQ;  
Raedeke & Smith, 2001)

81,25%

The Burnout Scale for  
University Athletes  
(BOSA; Amemiya et al.,  
2013)

9,38%

Sport Burnout Inventory—  
Dual Career Form  
(SpBI-DC; Sorkkila et al.,  
2017)

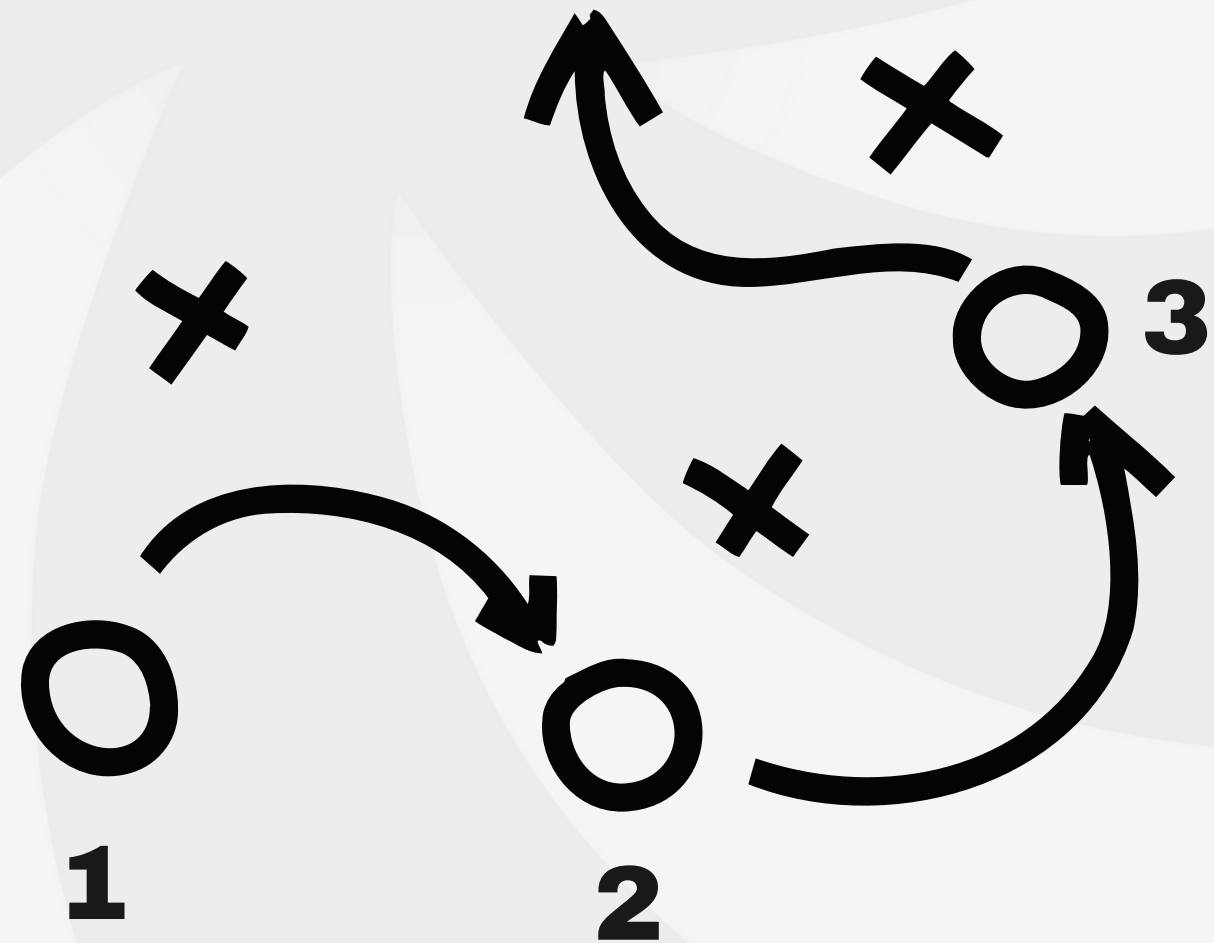
6,25%

Shirom-Melamed Burnout  
Measure (SMBM; Lerman  
et al., 1999)

3,13%

# Rezultāti

## Procedūras analīze



37,5% pētījumos  
Sagatavošanās - Sacensības - Atveseļošanās

12,5% pētījumos  
Sezonas sākums un beigas

21,9% pētījumos

# 3

mēneš  
i

## Rezultāti

Kas ir zināms no garengriezuma pētījumiem par sportistu izdegšanu un tās attīstību laika gaitā?



- Pieaugums visās dimensijās –**
- Samazināta snieguma sajūta;
  - Emocionālais un fiziskais izsīkums;
  - Sporta devalvācija.

10 no 13 pētījumiem tika pierādīts, ka sezonas laikā, 2-3 gadu laikā sportistiem pieauga izdegšana.

## Rezultāti

### Procedūras analīze

Kas ir zināms no garengriezuma pētījumiem par sportistu izdegšanu un tās attīstību sacensību sezonā?



SPORTISTU  
IZDEGŠANA

3 no 13 pētījumiem tika pierādīts, ka izdegšana laika gaitā bija nemainīga jeb relatīvi stabila.

Atšķirīgos rezultātus iespējams izskaidrot ar pārāk īso intervālu starp mērījumiem.

## Secinājumi

- ✓ 32 garengriezuma pētījumu par sportistu izdegšanu.
- ✓ *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ; Raedeke & Smith, 2001).
- ✓ Intervāls starp mērījumiem 3 mēneši vai sezonas griezums.
- ✓ Sportistu izdegšana ir dinamisks process – novērojama attīstība laika gaitā.



# Inovācijas, metodikas un rekomendācijas sporta nozares attīstībai un pārvaldībai Latvijā (VPP-IZM-Sports-2023/1-0001)

WP2: Pētniecības metodes un zināšanu bāze sasniegto sportisko rezultātu efektivitātes paaugstināšanai.

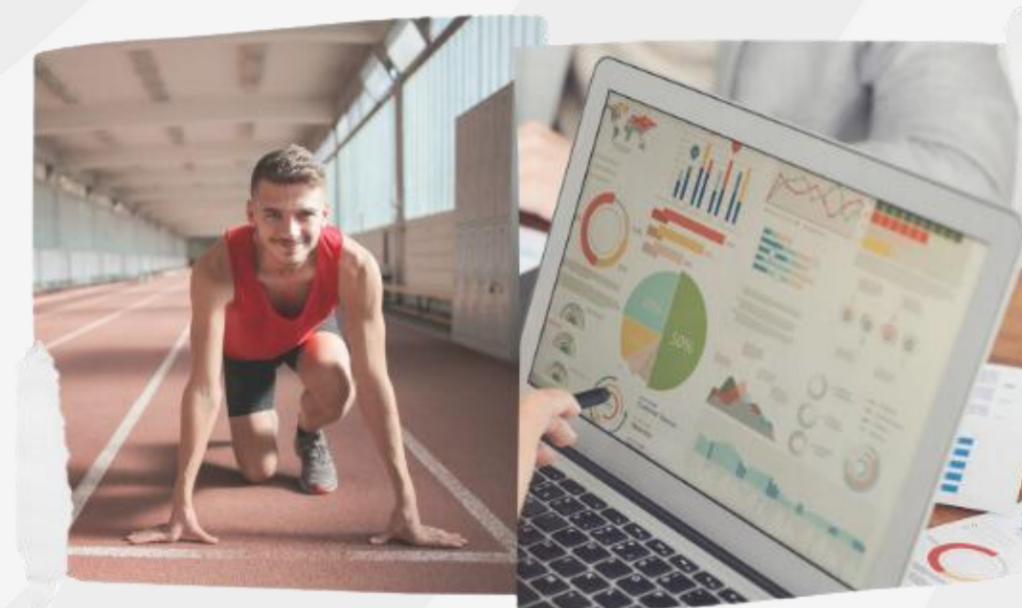
WP2.3.: Apakšpētījums “Fiziskās un mentālās veselības riski bērnu un jauniešu sportā” (vadītāja Dr. biol. Dace Reihmane)

WP2.3. apakšpētījuma mērķis: Attīstīt pētniecības metodes un zināšanu bāzi par sportā iesaistīto bērnu un jauniešu (vecumā no 12- 18 gadiem) veselības indikatoriem, to saistību ar treniņu un sacensību procesu. Izpētīt objektīvus un subjektīvus fiziskās un mentālās veselības indikatorus.

Sniegt rekomendācijas bērnu un jauniešu sportā iesaistītajiem – treneriem, atlētiem, vecākiem, sporta menedžeriem, veselības risku monitorēšanai.



# Sports



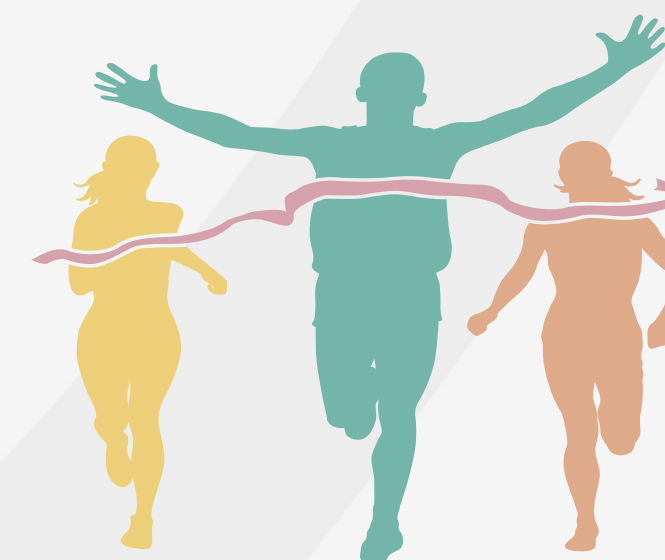


## Izmantoto informatīvo avotu saraksts

Amemiya & Sakairi, (2022). Examining the Relationship between Depression and the Progression of Burnout Among Japanese Athletes. *1,2. Jpn Psychol Res, 64*: 373-384. <https://doi.org/10.1111/jpr.12332>

Glandorf, Madigan, Kavanagh, & Mallinson-Howard, (2023). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-45.

Mak S, Thomas A. Steps for Conducting a Scoping Review. *J Grad Med Educ. 14(5)*:565-567. doi: 10.4300/JGME-D-22-00621.1.



Dedz spoži,  
bet neizdedz!

Paldies par uzmanību!

[Beateevelina.dislere@rsu.lv](mailto:Beateevelina.dislere@rsu.lv)



