

**OILAVIY QO'LLAB-QUVVATLOVSIZ SPORTCHILARDA
YOLG'IZLIK VA DEPRESSIV BELGILARNING NAMOYON BO'LISHI**

Qaimova Gulmira Uchqun qizi

Toshkent Shahar Mirobod tumani 218-sonli maktab psixologi

E-mail: gqaimova@gmail.ru

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot sportchilarda oilaviy qo'llab- quvvatlashning yetishmasligi ularning psixologik holatiga qanday ta'sir qilishi masalasini o'rganadi. Oilaviy munosabatlar va ijtimoiy qo'llab- quvvatlash sportchining ruhiy barqarorligi va muvaffaqiyatli faoliyati uchun muhim omil hisoblanadi. Oilaviy yordamning yetishmasligi sportchilarda yolg'izlik hissini kuchaytirishi, ijtimoiy izolyatsiya darajasini oshirishi va depressiv belgilar paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Sportchi, oilaviy qo'llab-quvvatlash, yolg'izlik, depressiya, psixologik yordam.

Abstrakt: This study examines how the lack of family support affects the psychological state of athletes. Family relationships and social support are considered important factors for athletes' mental stability and successful performance. The absence of family assistance may increase feelings of loneliness, raise the level of social isolation, and contribute to the development of depressive symptoms.

Keywords: athlete, family support, loneliness, depression, psychological assistance.

Аннотация: Данное исследование изучает как недостаток семейной поддержки влияет на психологическое состояние спортсменов. Семейные отношения и социальная поддержка являются важным фактором для психической устойчивости и успешной деятельности спортсмена. Недостаток семейной помощи может усиливать чувство одиночества у

спортсменов, повышать уровень социальной изляции и способствовать возникновению депрессивных симптомов.

Ключие слова: Спортсмен, семейная поддержка, одиночества, депрессия, психологическая помощь.

Sportchilar uchun muvaffaqiyatga erishishda nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki ruhiy barqarorlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ruhiy barqarorlikka ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biri oilaviy qo'llab- quvvatlashdir. Oilaviy yordam sportchiga stress holatida ham motivatsiyani sasqlash , o'ziga ishonchni mustahkamlash va ijtimoiy izolyatsiyadan saqlanish imkonini beradi. Ammo oilaviy qo'llab-quvvatlashyetishmaganda sportchi yolg'izlik, begonalashuv va ruhiy tushkunlika ko'proq moyil bo'lishi mumkin. Ushbu tadqiqotda oilaviy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi sportchilarda yolg'izlik hissi va depressiv simptomlarning shakllanishiga qanday ta'sir qilishi o'rganildi.

Tadqiqot maqsadi:

- Oilaviy qo'llab – quvvatlash darajasi va sportchilardagi yolg'izlik hissi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash;
- Oilaviy qo'llab- quvvatlash yetishmasligi bilan depressive belgilar paydo bo'lishi o'rtasidagi aloqani tahlil qilish;
- Sportchilarda ruhiy sog'lomlikni qo'llab quvvatlash bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotda 18-30 yosh oralig'idagi 60 nafar professional va yarim professional sportchi ishtirok etdi. Ular ikki guruhga ajratildi:

1. Oilaviy qo'llab- quvvatlash darajasi past bo'lgan sportchilar (n=30)
2. Oilaviy qo'llab- quvvatlash darajasi yuqori bo'lgan sportchilar(n=30)

Tadqiqotda quyidagi psixologik o'lchov vositalari qo'llanildi:

1. Beck Depression Inventory (BDI)-depressiv simptomlar darajasini aniqlash uchun

2. UCLA Loneliness Scale – yolg'izlik hissinini o'lchash uchun .
3. Qo'shimcha yarim tuzilgan suhbatlar-sportchilarning subyektiv tuyg'ularini aniqlash maqsadida

Statistik tahlil natijalariga ko'ra, oilaviy qo'llab-quvvatlashdarajasi past bo'lgan sportchilar guruhida:

- Yolg'izlik ballari o'rtacha 17 %ga yuqori chiqdi.
- Depressiv simptomlar darajasi 23%ga yuqori qayd etildi.
- Suhbatlarda ishtirokchilarning 65 % i o'z his-tuyg'ularini oilasiga bildirgan olmasligini ta'kidlagan.

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, oilaviy qo'llab- quvvatlash sportchining ruhiy barqarorligida himoya omili sifatida katta ahamiyatga ega. Bu yordamning yetishmasligi sportchilarda ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qiladi va ularni depressiv holatlarga olib kelishi mumkin. Shu sababli sport psixologlari va murabbiylar sportchilar bilan ishlash jarayonida ularning oilalari bilan hamkorlikda ishlashlari kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun muhim omildir.

Tavsiyalar:

- sportchilar uchun psixologik yordam dasturlatriga oilani jalb qilish samarali bo'lishi mumkin;
- yolg'izlik va depressiv simptomlarning erta aniqlanishi ularning oldini olish imkonini beradi;
- sport tashkilotlarida psixologik maslahat xizmati faoliyatini kuchaytirish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Bekmurodova D (2020) . Sportchilarda stress va psixologik tayyorgarlikning ahamiyati. Toshkent. O'zbekiston davlat Jismoniy tarbiya va sport Universiteti nashriyoti

2. Rasulova Z (2019) . Yosh sportchilarda ijtimoiy qo'llab – quvvatlashning psixologik omillari. “ Psixologiya va pedagogika masalalari”45-52
3. Beck A. T , Steer R. A va Brown , (1996) Manual for the Beck Depression Inventory -II . San Antonio , TX: Psychological Corporation.
4. Mamarasulova M , (2022) ”Sportchilarda motivatsiya va ruhiy barqarorlikni shakllantirishda oila omili” “O'zbekiston ilmiy-amaliy psixologiya jurnali, 4(1), 77-83.
5. Cohen S,Wills T.A (1985) . Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis. “ Psychological Bulletin , 98(2), 310- 357