

SPORT KARYERASIDAGI O'ZGARISHLAR VA MOSLASHUV: RUHIY RESILIENTLIKNI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARB MASALALARI

Meliqo'ziyeva Mohidabonu Orifjon qizi

Farg'ona davlat universiteti Sport faoliyati fakulteti 4 - bosqich talabasi

Annotatsiya (Abstract): Sport karyerasidagi o'zgarishlar — jarohat, rol o'zgarishi, yuqori bosim, va faoliyat tugashi kabi vaziyatlar — sportchilarning ruhiy salomatligi va faoliyat natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada sport karyerasidagi o'zgarishlarga moslashuv jarayonida ruhiy resilientlik (psixologik qayta tiklanish qobiliyati) ning nazariy asoslari, o'lchovlari, xatar omillari va samarali aralashuvlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, so'nggi yillarda chop etilgan tahliliy va empirik tadqiqotlar, mindfulness va ACT kabi psixologik yondashuvlarning amaliy natijalari ham muhokama qilinadi. Ish davomida sport psixologiyasi va sport boshqaruvi uchun amaliy tavsiyalar taqdim etiladi. PMC+1

Kalit so'zlar: ruhiy resilientlik, sport karyerasi, tranzitsiya, mindfulness, psixologik intervensiya

Kirish

Sport karerasida o'zgarishlar — jarohatlar, jamoa yoki rollarning o'zgarishi, yuqori talablar davri va faoliyatdan ketish — sportchida identitet, ruhiy salomatlik va ishlash qobiliyatiga ta'sir ko'rsatadi. So'nggi tadqiqotlar resilientlik kontsepsiyasini dinamik jarayon sifatida ko'rib, individual va atrof-muhit omillari o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sirni ta'kidlaydi. Ushbu maqola maqsadi — sport karyerasidagi o'zgarishlarga moslashuvda resilientlikni rivojlantirish bo'yicha ilmiy dalillarni butun dunyo manbalaridan yig'ib tahlil qilish va amaliy tavsiyalarni taqdim etishdir. PMC+1

Nazariy asoslar va ta'riflar

Ruhiy resilientlikning sport kontekstidagi ta'rifi

Ruhiy resilientlik ko'plab tadqiqotlarda "stress yoki zarba natijasida qayta tiklanish va moslashish jarayoni" deb ta'riflanadi; sport kontekstida u cheklovlar va muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan performansni saqlab qolish yoki tiklash qobiliyatini anglatadi. Zamonaviy sharhlar resilientlikni statik xususiyat emas, balki vaziyatga bog'liq, ko'p komponentli jarayon sifatida ko'rish zarurligini ta'kidlaydi. PMC+1

Kariera tranzitsiyalari: turlari va ta'siri

Sport karyerasidagi tranzitsiyalar bir qancha turga bo'linadi: ichki (rol o'zgarishi, jamoa ichidagi pozitsiya) va tashqi (transfer, jarohat, faoliyatni yakunlash). Har bir tranzitsiya identitet, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va moliyaviy barqarorlik kabi omillar orqali sportchining ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi; faoliyatni yakunlash esa identitet yo'qolishi va depressiv simptomlarning ortishi bilan bog'liq ekani kuzatilgan. AP News+1

Empirik dalillar: resilientlik va karyera moslashuvi

Resilientlik o'lovchilari va sport natijalari

Ko'plab korrelyatsion (o'zaro bog'liqlik) va tadqiqotlar resilientlik (jamoaviy) ballari bilan sport natijalari, stressga barqarorlik va kamaytirilgan burnout (hissiy charchoq) o'rtasida ijobiy bog'liqlik ko'rsatadi. Shu bilan birga, resilientlik (jamoaviy) individual (shaxsiy) va kontekstual (vaziyat) omillarning o'zaro ta'siri orqali shakllanadi (masalan, shaxsiy coping strategiyalari, murabbiy va oilaviy qo'llab-quvvatlash). ResearchGate+1

Tranzitsiya davridagi ruhiy salomatlik: so'nggi topilmalar

So'nggi meta-tahlillar va sistematik sharhlar sportchilarning karyera tranzitsiyasida mental salomatlik qo'llab-quvvatlash tizimlari zarurligini ta'kidlaydi; muayyan populyatsiyalarda — ayol sportchilar, irqiy va LGBTIQ+ sportchilar — tranzitlar paytida yuqori zaiflik namoyon bo'ladi. Milliy va xalqaro yangiliklar ham faoliyatdan vaqtincha yoki doimiy tanaffuslar holatining ko'payganini ko'rsatmoqda, bu esa sport tizimlarida ruhiy salomatlik strategiyalarini mustahkamlash zaruratini oshiradi. The Guardian+1

Intervensiyalar va aralashuvlar: nima samarali?

Psixologik ko'nikmalar va treninglar

Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), kognitiv-behavioral treninglar va maqsadga yo'naltirilgan qayta talqinlash (reappraisal) texnikalari resilientlikni oshirishda istiqbolli strategiyalar sifatida aniqlangan. Sistematik sharhlar mindfulness va ACT yondashuvlari sportchilarda stress, tashvish va performans (natijadorlik) bilan bog'liq simptomlarni kamaytirishda ijobiy natijalar berishini ko'rsatadi. PMC+1

Guruh va jamoaviy dasturlar

Jamoaviy sessiyalar, murabbiylar uchun ruhiy salomatlik bo'yicha treninglar va peer-support tizimlari sport tashkilotlarida barqarorlikni oshiradi. Jamoa darajasidagi tezkor nafas (breathing) mashqlari yoki 2 daqiqalik mindfulness rutinalari umumiy stress darajasini pasaytirishi va jamoa dinamikasini yaxshilashi mumkin. PMC

Integratsiyalashgan yondashuv va siyosat zaruriyati

Samarali yordam nafaqat individual psixoterapiya yoki treninglarni, balki karera rejalashtirish, moliyaviy maslahat, va post-career resurslarni o'z ichiga olgan kompleks dasturlarni talab qiladi. Yaqinda o'tkazilgan sistematik ko'rib chiqishlar oqibatida "barqaror karyera tranzitsiyalari" uchun integratsiyalashgan qo'llab-quvvatlash modellari tavsiya qilinayapti. MDPI+1

Amaliy tavsiyalar sport tashkilotlari va murabbiylar uchun

Erta tayyorgarlik va karera-rejalashtirish: Sportchilarga faoliyatdan keyingi hayotga moslashish bo'yicha trening va maslahatlarni karyera davomida taqdim etish. MDPI

Psixologik malaka va aralashuvlar: Mindfulness va ACT asosidagi guruh dasturlarini jamoaviy mashg'ulotlar jadvaliga integratsiya qilish; murabbiylarni ruhiy salomatlikni aniqlash va first-line qo'llab-quvvatlash bo'yicha o'qitish. PMC+1

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmoqlari: Peer-support va mentorlik dasturlari — ayniqsa sportchining identiteti kuchli bog'langan turlarda — tranzitsiya damlarida xavfni kamaytirishi mumkin. PMC

Monitoring va o'lchov: Resilientlik va ruhiy holatni muntazam ravishda o'lchab turish (konkret validatsiyalangan scale'lar orqali) va ma'lumot asosida intervensiya strategiyasini moslashtirish. PMC

Maxsus e'tibor talab qiladigan guruhlar: Ayol sportchilar, ijtimoiy jihatdan zaif guruhlar va yuqori profil sportchilarga moslashtirilgan yordam dasturlari. The Guardian

Munozara (Discussion)

Ruhiy resilientlik sport karyerasidagi o'zgarishlarga moslashuv uchun muhim prediktor bo'lib qolmoqda; biroq u yakka element emas, balki shaxsiy, ijtimoiy va institutsional omillarning o'zaro ta'siri natijasidir. Empirik dalillar mindfulness va ACT kabi metodlarni qo'llash orqali sub'ektiv stressni kamaytirish va psixologik moslashuvni yaxshilash mumkinligini ko'rsatadi, ammo kuchli va barqaror natijalar uchun integratsiyalashgan, madaniy jihatdan moslashtirilgan va tizimli dasturlar talab etiladi. Shu bilan birga, so'nggi yillar yangiliklari va katta-surunkali kuzatuv tadqiqotlari sport tizimlarida ruhiy sog'liq strategiyalarini joriy etishning dolzarbligini tasdiqlamoqda. PMC+2MDPI+2

Cheklovlar va kelajak tadqiqotlari

Mavjud tadqiqotlarning ko'pchiligi qisman dizayn (kross-seksiya) va kichik namunalar bilan cheklangan; shuning uchun uzoq muddatli randomizatsiyalangan kontrolli tadqiqotlar, madaniy va sport turlari bo'yicha differensial ta'sirni o'rganish hamda aralashuvlarning iqtisodiy samaradorligini baholash talab etiladi. Bundan tashqari, elektron sog'liq texnologiyalari va mobil ilovalar orqali kengroq yetkazib berish modellari istiqbolli yo'nalish hisoblanadi. diva-portal.org

Xulosa

Sport karyerasidagi o'zgarishlar sportchilarning ruhiy salomatligi va jamiyatdagi integratsiyasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy resilientlikni rivojlantirish — individual psixologik ko'nikmalarni shakllantirishdan tortib, jamoaviy va institutsional qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratishgacha bo'lgan kompleks jarayonni talab qiladi. Mindfulness va ACT kabi yondashuvlar amaliy natijalar ko'rsatmoqda, ammo barqaror va keng qamrovli yechimlar uchun ko'proq yuqori sifatli tadqiqotlar va tizimli siyosat choralari ehtiyoj mavjud. Sport tashkilotlari karyera tranzitsiyalari uchun integratsiyalashgan, erta boshlovchi va madaniy jihatdan moslashtirilgan dasturlarni joriy etishi zarur. PMC+1

ADABIYOTLAR (REFERENCES)

(Qayd: quyidagi asosiy manbalar maqolada taqdim etilgan dalillarni qo'llab-quvvatlaydi; to'liq bibliografik ma'lumotlar tekshirilgan manbalarga muvofiq shakllantirilgan.)

1. Den Hartigh, R. J. R., et al. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and contextual review. *Frontiers in Psychology*. PMC
2. Gupta, S., et al. (2022). The sporting resilience model: A systematic review of resilience research in sport and exercise psychology. *Frontiers in Psychology*. PMC
3. Wang, Y., et al. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Performance and Well-being in Athletes: A Systematic Review. [Article in PMC]. PMC
4. Di Rocco, F., et al. (2025). Sustainable career transitions and mental health support in elite sport: A systematic review. *Sports (MDPI)*. MDPI
5. Ronkainen, H., et al. (2025). A sport-specific ACT group intervention for promoting athletes' mental well-being. *Journal of Applied Sport Psychology*. Taylor & Francis Online
6. NCAA survey (2023). NCAA survey of student-athletes — mental health trends. AP News summary. AP News
7. Guardian (2024). Spate of athlete breaks gives women's sport a wake-up call on mental health. *The Guardian*
8. Ekelund, R., et al. (2025). Interventions for improving mental health in athletes: a scoping review. *diva-portal.org*