



UDK 101.36

Akobr ABDULLAYEV,
O'zbekiston voleybol federatsiyasi psixologi, PhD

DSc, dotsent T. Ismoilov tarqizi ostida

**VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQALARGA IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK
MEKANIZMLARIGA SALBIY TA'SIR KO'RSATUVCHI BOSH OMILLAR (RAQAMLI TOBELIK VA
DEIDENTIFIKATSIYA MISOLIDA)**

Аннотация

Mazkur maqolada voleybolchilarning ijtimoiy-psixologik tayyorgarligiga ta'sir etuvchi raqamli tobelik va deidentifikatsiya jarayonlari empirik tahlil qilinadi. Natijalar sportchi identiteti va jamoa muhiti ushbu jarayonlarda hal qiluvchi rol o'yinashini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: raqamli tobelik, deidentifikatsiya, sportchi identiteti, voleybolchilar, ekran vaqti, jamoa muhiti, ijtimoiy-psixologik tayyorgarlik.

**ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ, НЕГАТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
МЕХАНИЗМЫ ПОДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ К СОРЕВНОВАНИЯМ (НА ПРИМЕРЕ ЦИФРОВОЙ
ЗАВИСИМОСТИ И ДЕИДЕНТИФИКАЦИИ)**

Аннотация

В статье анализируются цифровая зависимость и деидентификация как факторы, влияющие на социально-психологическую подготовку волейболистов. Результаты показывают значимость спортивной идентичности и командной среды в формировании психологической устойчивости спортсменов.

Ключевые слова: цифровая зависимость, деидентификация, спортивная идентичность, волейболисты, экранное время, командная среда, социально-психологическая подготовка.

**KEY FACTORS NEGATIVELY AFFECTING THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF VOLLEYBALL
PLAYERS' PREPARATION FOR COMPETITIONS (ON THE EXAMPLE OF DIGITAL ADDICTION AND
DEIDENTIFICATION)**

Annotation

The article analyzes digital addiction and de-identification as factors affecting the socio-psychological preparation of volleyball players. The findings highlight the decisive role of athletic identity and team environment in maintaining athletes' psychological stability.

Keywords: digital addiction, de-identification, athletic identity, volleyball players, screen time, team environment, socio-psychological preparation.

Kirish. Zamonaviy sport muhitida raqamli texnologiyalarning jadal kirib kelishi sportchilar hayot tarzida tub o'zgarishlarni yuzaga keltirmoqda. Xususan, mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli platformalardan nazoratsiz va me'yoridan ortiq foydalanish holatlari sportchilarning nafaqat funksional tayyorgarligiga, balki ularning ijtimoiy-psixologik holati va musobaqaviy barqarorligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu jarayon ilmiy adabiyotlarda raqamli tobelik (digital addiction) tushunchasi orqali izohlanib, u shaxsning real ijtimoiy faoliyatdan chekinishi va virtual muhitga psixologik qaramligini kuchaytiruvchi omil sifatida talqin qilinadi.

So'nggi yillarda sport amaliyotida kuzatilayotgan yana bir muhim muammolardan biri — sportchilarda deidentifikatsiya jarayonining kuchayishidir. Deidentifikatsiya sportchining o'zini jamoa a'zosi, sportchi roli va musobaqaviy vazifalar bilan psixologik jihatdan tenglashtirishdan uzoqlashuvi, ya'ni "men kimman?" munosabatining zaiflashuvi yoki buzilishi bilan namoyon bo'ladi. Ayniqsa, raqamli tobelikka moyil sportchilarda real sport muhitidan psixologik chekinish va virtual makonda kompensatsiya izlash holatlari deidentifikatsiyani jadallashtiruvchi omil sifatida namoyon bo'lmoqda.

So'ngi uch yil davomida bevosita voleybol bo'yicha milliy terma jamoa darajasidagi sportchilarni 10 dan ortiq xalqaro va mahalliy musobaqalarga tayyorlash jarayonida ishtirok etdik va sportchilarni har tomonlama faol kuzatdik, ular bilan diagnostik hamda korreksion-rivojlantiruvchi suhbatlarni olib bordik. Ochiq gapirilgan jamoadagi shaxslararo musonabatlar tizimidagi nizolar, ijtimoiy bosim, tushunmovchiliklar, shart-sharoit yoki imkoniyatlardan qoniqmaslik kabi muammolar asoslari emas ekanligi, qo'shimcha induktiv yondashuv asosida aniqlandi. Raqamli tobelik va deidentifikatsiya ko'rinmas tarzda sportchilarning ijtimoiy-psixologik tayyorgarligiga real zararni yetkazib kelmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Raqamli tobelik muammosi ilmiy muomalaga internetdan patologik foydalanish fenomeni doirasida kiritilgan. Mazkur tushunchaning nazariy asoslari K. Young (1998) tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, muallif internetga tobelikni shaxsning kundalik faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va psixologik farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi xulq-atvor buzilishi [1] sifatida ta'riflaydi. Keyingi tadqiqotlarda raqamli tobelik smartfon va ijtimoiy tarmoqlardan muammoli foydalanish doirasida kengaytirilgan. A. Elhai va boshqalar (2017) tomonidan olib borilgan

metaanaliz natijalariga ko'ra, smartfon tobeligi bilan xavotir va depressiv simptomlar o'rtasida o'rta darajadagi ijobiy korrelyatsiya mavjudligi aniqlangan [2]. Yana bir sportchilar ishtirokida olib borilgan tadqiqotga ko'ra, raqamli tobelik sport faoliyatiga bevosita ta'sirini ko'rsatadi. H. Kim va J. Davis (2019) tomonidan universitet sportchilari misolida o'tkazilgan tadqiqotda kechki payt smartfonlardan intensiv foydalanish uyqu sifati indeksini o'rtacha 21 % ga pasaytirgani aniqlangan ($p < 0,05$), bu esa mashg'ulotdan tiklanish jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatgan [3]. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, raqamli muvozanatni ta'minlay olmaslik odati, sportchilar uchun natijalarga ta'sir qiladigan real ijtimoiy-psixologik havfni yuzaga keltiradi.

Jamoaviy sport turlarida sportchining ijtimoiy-psixologik tayyorgarligi masalasi A.Karron (1982) tomonidan ishlab chiqilgan jamoaviy birdamlik konsepsiyasi asosida izohlanadi. Muallif jamoaviy birdamlikni sportchilarni birgalikda ushlab turuvchi psixologik kuchlar yig'indisi [4] sifatida talqin qiladi. Birdamlik esa muloqot sifatida bog'liq ijtimoiy-psixologik fenomendir. K.Fransen va hammualliflari (2015) jamoaviy sport turlarida ijtimoiy muloqot sifati va jamoaviy identitet darajasi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjudligini empirik jihatdan asoslab bergan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, jamoa ichidagi psixologik muloqot zaiflashgan sportchilarda jamoaga sodiqlik ko'rsatkichi sezilarli darajada past bo'lgan [5]. R.Horton va D.Mak (2000) tadqiqotlarida sportchi identiteti yuqori bo'lgan shaxslarda musobaqaviy stressga chidamlilik va motivatsiya darajasi statistik jihatdan yuqori ekanini aniqlangan [6]. Bu esa identifikatsiya jarayoni sport tayyorgarligini qo'llab-quvvatlovchi muhim ijtimoiy-psixologik mexanizm ekanligiga ishora qiladi.

Deidentifikatsiya tushunchasi S.Brekval (1986) tomonidan identitetni himoya qilish nazariyasi doirasida ishlab chiqilgan. Muallif deidentifikatsiyani shaxsning ma'lum ijtimoiy rol yoki guruh bilan o'zini tenglashtirishdan psixologik himoya sifatida voz kechishi deb talqin qiladi. [7] Sport psixologiyasida ushbu fenomen Y.Stefan va B.Bryuver (2007) tomonidan sportchi faoliyatidan psixologik chekinish jarayoni sifatida tavsiflangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sportchi identitetining zaiflashuvi sport faoliyatidan chiqish xavfini oshiradi [8]. Y.P.Ilin (2012) sport faoliyatida motivatsiya susayishi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi sportchi identitetining parchalanishiga olib kelishini qayd etadi [9]. Demak, yuqoridagi izlanishlar deidentifikatsiya jarayoni sport tayyorgarligiga salbiy ta'sir etuvchi dolzarb ijtimoiy-psixologik mexanizm ekanligidan dalolat beradi.

1-jadval

Voleybolchilarda kundalik ekran vaqti, identifikatsiya darajasi, psixogeometrik figuralar va jamoa toifasi o'rtasidagi korelyatsion bog'liqlik

(Spirman korrelyatsiyasi mezonini bo'yicha)

Ko'rsatkichlar	Ekran vaqti	Identifikatsiya	Psixogeometrik figura	Jamoa toifasi
Ekran vaqti	1,000	-0,022	-0,045	0,035
Identifikatsiya	-0,022	1,000	0,284**	0,164*
Psixogeometrik figura	-0,045	0,284**	1,000	0,085
Jamoa toifasi	0,035	0,164*	0,085	1,000

Izoh: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Korelyatsion tahlil natijalari shuni ko'rsatadi, sportchilarning kundalik ekran vaqti bilan identifikatsiya darajasi o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik aniqlanmadi ($p = -0,022$; $p > 0,05$). Mazkur holat bizning keksimizda raqamli quurilmalardan foydalanishning o'zi sportchi identitetining pasayishiga bevosita olib kelmasligini ko'rsatadi. Amaliy kuzatuvlar shuni tasdiqlaydiki, voleybolchilar orasida telefon ko'p ishlatilishi ko'pincha jismoniy charchoq yoki bo'sh vaqtni to'ldirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi, biroq u avtomatik tarzda sport faoliyatidan begonlashuvni anglatmaydi. Shu jihatdan, raqamli faollikni

K. Kus va M. Griffis (2017) raqamli muhit shaxs uchun muqobil identitet makoni sifatida namoyon bo'lishini ta'kidlab, virtual muhit real identitet muammolarini vaqtincha kompensatsiya qilishini ilmiy asoslaydi [10]. Zao va boshqalar (2020) tomonidan Xitoy sportchilari misolida o'tkazilgan tadqiqotda smartfon tobeligi ko'rsatkichlari yuqori bo'lgan sportchilarda jamoaviy identifikatsiya darajasi o'rtacha 22,4 % ga past ekanini aniqlangan [11]. Tahlil qilingan manbalar shuni ko'rsatadiki, raqamli tobelik sportchilarda emotsional barqarorlik, o'z-o'zini boshqarish va ijtimoiy muloqot sifatini pasaytiruvchi omil hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqotda jami 250 nafar voleybolchi ishtirok etdi. Ishtirokchilarning yoshi 13 yoshdan 42 yoshgacha bo'lib, o'rtacha yosh 17,3 yoshni tashkil etdi. Tanlanmaga sport tayyorgarligi darajasi jihatidan turli guruhdagi voleybolchilar kiritildi, jumladan: sport razryadiga ega, sport ustaligiga nomzod va sport ustalari hamda rasmiy sport darajasiga ega bo'lmaganlar, shuningdek havaskor va professional voleybolchilar. Bu holat raqamli xulq-atvor va identitet jarayonlarining sport darajalari bo'yicha farqlanishini o'rganish imkonini berdi. Tadqiqotda asosiy metod sifatida kuzatuv metodi qo'llanildi.

Sportchilarning identifikatsiya va deidentifikatsiya jarayonlarini o'rganish uchun "Men kimman?" metodikasi (M. Kun va T. Makpartlend) qo'llanildi. Mazkur metodika sportchilarning o'z-o'zini anglash tizimida sportchi roli, jamoaga mansublik hamda shaxsiy va ijtimoiy identitet komponentlarining ifodalanganlik darajasini aniqlash imkonini berdi. Bundan tashqari, sportchilarning individual psixologik xususiyatlarini aniqlash maqsadida psixogeometrik figuralar testidan (Syuzan Delinger) foydalanildi.

Tadqiqotda olingan ma'lumotlar o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklarni aniqlash maqsadida korelyatsion tahlil qo'llanildi. Xususan, sportchilarning kunlik ekran vaqti ko'rsatkichlari, identifikatsiya indikatorlari hamda individual psixologik xususiyatlari o'rtasidagi munosabatlar Spirman korelyatsiya koeffitsienti yordamida aniqlanishi ko'zda tutildi.

Tahlil va natijalar. Sportchilarda raqamli xulq-atvor, identitet jarayonlari va individual psixologik xususiyatlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni aniqlash maqsadida ekran vaqti, "Men kimman?" metodikasi natijalari, psixogeometrik figuralar hamda jamoa toifasi (tuman, hududiy, milliy terma jamoa va professional klub toifalaridagi sportchilar jalb qilingan edi) o'rtasidagi korelyatsion bog'liqliklar tahlil qilindi. Olingan natijalar sportchilarning ijtimoiy-psixologik tayyorgarligi ko'p omilli tizim ekanligini tasdiqlaydi.

to'liq cheklash emas, balki uni mazmunli boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi.

Biroq identifikatsiya va psixogeometrik figuralar o'rtasida aniqlangan o'rtacha darajadagi musbat bog'liqlik ($p = 0,284$; $p < 0,01$) sportchi identitetining individual psixologik xususiyatlar bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatadi. Ushbu natija amaliy tajriba bilan to'liq mos keladi: jamoada intizomga moyil, barqaror va strukturaviy xulq-atvoriga ega sportchilarda sportchi roli ichki psixologik tayanch sifatida mustahkam shakllangan bo'ladi. Psixogeometrik figuralar orqali aniqlangan psixotiplar sportchilarning mashg'ulotga

munosabati, murabbiy ko'rsatmalarini qabul qilishi va jamoaviy mas'uliyatni his etish darajasi bilan bevosita bog'liq holda namoyon bo'ladi.

Alohida e'tiborga molik jihat sifatida identifikatsiya va jamoa toifasi o'rtasidagi statistik ahamiyatli musbat bog'liqlik ($p = 0,164$; $p < 0,05$) qayd etiladi. Bu natija shuni ko'rsatadiki, sport muhiti darajasi oshgani sari sportchi identiteti ham mustahkamlanib boradi. Amaliy jihatdan qaralganda, professional klub va milliy terma jamoa muhitida bo'lgan voleybolchilar o'zini "sportchi" sifatida aniqlashga ko'proq moyil bo'ladi. Bunday jamoalarda trenerovka rejimi, ichki intizom, ijtimoiy talablar va musobaqaviy mas'uliyat sportchi identitetini tabiiy ravishda mustahkamlaydi.

Shu bilan birga, ekran vaqti bilan jamoa toifasi o'rtasidagi bog'liqlikning statistik jihatdan ahamiyatli emasligi ($p > 0,05$) amaliy tajribada kuzatiladigan muhim holatni tasdiqlaydi: yuqori sport darajasidagi jamoalarda ham sportchilar raqamli qurilmalardan foydalanadi, biroq bu foydalanish sport faoliyatiga bo'ysundirilgan holda amalga oshiriladi. Demak, muammo raqamli qurilmalarning mavjudligida emas, balki ularning sportchi identiteti bilan raqobatga kirib ketishida namoyon bo'ladi.

Umuman olganda, olingan natijalar voleybolchilarda ijtimoiy-psixologik tayyorgarlikni shakllantirishda raqamli xulq-atvorni izolyatsiyalangan omil sifatida emas, balki individual psixologik xususiyatlar va sport muhiti bilan uzviy

bog'liq tizim elementi sifatida ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi. Amaliy tajriba shuni ko'rsatadiki, sportchi identiteti yetarli darajada shakllangan holatlarda raqamli muhit salbiy omilga aylanmaydi, aksincha, tiklanish, axborot olish va ijtimoiy aloqalarni qo'llab-quvvatlash vositasi vazifasini bajarishi mumkin.

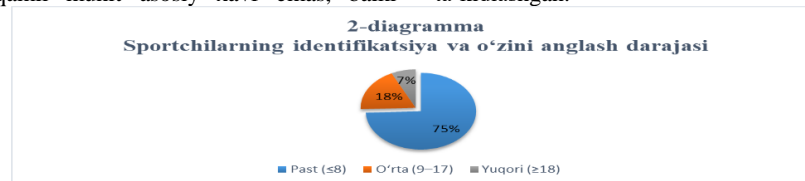
Mazkur natijalar murabbiylar va sport psixologlari uchun muhim amaliy xulosani ilgari suradi, jumladan: sportchilar bilan ishlash jarayonida e'tibor raqamli qurilmalardan foydalanishni keskin cheklashga emas, balki sportchi identitetini, jamoaviy mansublik hissini va individual psixologik barqarorlikni mustahkamlashga qaratilishi lozim.

Olingan ma'lumotlarga tayanib, talqinni davom ettiradigan bo'lsak, voleybolchilarda kundalik ekran vaqti taqsimotini aks ettiruvchi quyidagi 1- diagramma sportchilarning raqamli muhit bilan munosabati epizodik emas, balki barqaror xulq-atvor modeli shaklini olganini ko'rsatadi. Diagrammada ekran vaqti past darajada cheklangan sportchilar bilan bir qatorda, o'rtacha va yuqori segmentga kiruvchi sportchilar ulushi ham sezilarli ekanligi aniqlanadi. Raqamli qurilmalar sportchilarning hayotida bo'sh vaqtni to'ldiruvchi oddiy vositadan ko'ra, bir tomondan psixologik holatni muvozanatlash mexanizmiga aylanib bormoqda. Bu holat ayniqsa mashg'ulotdan keyingi davrda kuchayib, sportchi faoliyati va shaxsiy hayoti o'rtasidagi chegaralarni xiralashtiradi.



Uch yillik amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ekran vaqti muammoning o'zi emas, balki sportchining ichki psixologik holatini ko'rsatuvchi indikator hisoblanadi. Sportchi jamoa ichida o'z o'rnini topa olmagan, mashg'ulot jarayonida yetarlicha psixologik qoniqish his qilmagan holatlarda telefon "psixologik tanaffus" vositasiga aylanadi. Bu jihat xalqaro sport amaliyotida ham qayd etilgan bo'lib, Xalqaro Olimpiada Qo'mitasi sportchilarning ruhiy salomatligi bo'yicha konsensus hujjatlari [12]da raqamli muhit asosiy xavf emas, balki

noto'g'ri boshqarilganda tiklanish va ijtimoiy integratsiyaga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omil sifatida talqin qilinadi. Demak, muammo vaqt miqdorida emas, balki mazmunda va psixologik kontekstdadir. Shu bilan birga kuniga 2 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazish sportchilar uchun funksional, ijtimoiy-psixologik hafv omili sifatida qolaveradi deb o'ylaymiz, chunki aksariyat sportchilarga savol berganimizda telefonda asosan ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazishlarini ta'kidlashgan.



"Men kimman?" metodikasi natijalarini ifodalovchi yuqoridagi 2-diagramma voleybolchilarda identifikatsiya darajasi bir xilda shakllanmaganini ko'rsatadi. Ayrim sportchilarda sportchi va jamoa a'zosi roli shaxsiy identitetning markaziy komponenti sifatida namoyon bo'lsa, boshqalarda ushbu rol ikkilamchi yoki parchalangandir. Aksariyat sportchilar o'zlarini voleybolchi yoki sportchi sifatida e'tirof etsalarda, qaysidir jamoaga aloqadorlikni ta'kidlaganlari sanoqli. Bu esa, jamoa bilan identifikatsiya nisbatan pastligini anglatadi. Sportchi identitetining yetarli darajada shakllanmagani ijtimoiy-psixologik tayyorgarlikning zaiflashuviga olib keladi, bu esa sport faoliyatida beqarorlik, mas'uliyatning tashqi omillarga ko'chishi va motivatsion beqarorlik bilan kechadi.

Amaliy tajribada aynan identifikatsiyasi zaif bo'lgan voleybolchilarda raqamli muhitga qaramlik kompensator mexanizm sifatida tezroq shakllanishi kuzatiladi. Bunday sportchilar muvaffaqiyatsizlik holatida jamoaviy qo'llab-quvvatlashdan ko'ra, individual raqamli makonga chekinishga moyil bo'ladi. Ushbu holat xalqaro sport hamjamiyatlarida ham e'tirof etilgan bo'lib, Xalqaro futbol assotsiatsiyasi (FIFA) [13] sportchilarning mental salomatligi bo'yicha tavsiyalarida identifikatsiya zaiflashuvi emotsional so'nish (burnout) va motivatsion parchalanishning asosiy xavf omillaridan biri sifatida ko'rsatiladi. Bu jihatdan qaralganda, identifikatsiya darajasi sportchining nafaqat ruhiy barqarorligi, balki raqamli xulq-atvori bilan ham bevosita bog'liq.

Xulosa va takliflar. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, voleybolchilarda raqamli tobelik sportchi identitetiga bevosita emas, balki bilvosita ta'sir ko'rsatuvchi omil hisoblanadi. Kundalik ekran vaqti ko'rsatkichlari bilan identifikatsiya darajasi o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik aniqlanmagan bo'lsa-da, tahlil va diagrammalar asosida raqamli faollik sportchilarning ichki psixologik holatini aks ettiruvchi indikator sifatida namoyon bo'lishi aniqlangan

Tadqiqot natijalariga ko'ra, sport muhiti darajasi oshgani sari sportchi identiteti mustahkamlanib boradi. Professional klub va milliy terma jamoa muhitida faoliyat

yuritayotgan voleybolchilarda sportchi va jamoa a'zosi identifikatsiyasi nisbatan yuqori namoyon bo'lishi aniqlanib, bu holat jamoaviy intizom, ijtimoiy talablar va musobaqaviy mas'uliyatning identitet shakllanishidagi muhim rolini tasdiqlaydi.

Jamoaviy sport muhitida sportchi identitetini shakllantirishni maqsadli va tizimli jarayonga aylantirish zarur. Bunda sportchilarni qaror qabul qilish jarayoniga jalb etish, jamoaviy mas'uliyatni bo'lishish va ijtimoiy muloqotni rivojlantirish orqali raqamli tobelikning salbiy oqibatlarini profilaktika qilish mumkinligi tadqiqot natijalari bilan.

ADABIYOTLAR

1. Young K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. — *CyberPsychology & Behavior*, 1998. — Vol. 1, №3. — P. 237–244.
2. Elhai J.D., Dvorak R.D., Levine J.C., Hall B.J. Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review. — *Computers in Human Behavior*, 2017. — Vol. 66. — P. 117–129.
3. Kim H., Davis J. Smartphone usage, sleep quality, and athletic recovery. — *Journal of Sports Sciences*, 2019. — Vol. 37, №12. — P. 1345–1352.
4. Carron A.V. Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. — *Journal of Sport Psychology*, 1982. — Vol. 4. — P. 123–138.
5. Franssen K. et al. The impact of athlete leadership on team cohesion. — *Psychology of Sport and Exercise*, 2015. — Vol. 19. — P. 45–53.
6. Horton R., Mack D. Athletic identity in elite athletes. — *Journal of Sport Behavior*, 2000. — Vol. 23, №2. — P. 101–113.
7. Breakwell G.M. Coping with threatened identities. — London: Methuen, 1986. — P. 78–95.
8. Stephan Y., Brewer B. Perceived barriers to sport participation. — *Journal of Sport Behavior*, 2007. — Vol. 30, №1. — P. 87–107.
9. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2012. — С. 312–318.
10. Kuss D.J., Griffiths M.D. Social networking sites and addiction. — *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2017. — Vol. 14, №3. — P. 311–324.
11. Zhao N., Wang P., Huang Y. Smartphone addiction and athletic identity. — *Frontiers in Psychology*, 2020. — Vol. 11. — P. 1–9.
12. https://stillmed.olympics.com/media/Documents/Athletes/Medical-Scientific/Consensus-Statements/2019_Mental-health-in-elite-athletes.pdf?utm_source=chatgpt.com
13. https://publications.fifa.com/en/annual-report-2021/around-fifa/reachout/?utm_source=chatgpt.com