SCIENCE CONNECTS PEOPLE

INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL OF

2026 / No. 1(2)

Contemporary Pedagogical and Philological Research

TALABALARDA PSIXOLOGIK MOSLASHUVCHANLIKNING STRESSGA CHIDAMLILIK VA RUHIY SALOMATLIK BILAN O‘ZARO BOG‘LIQLIGI: META-TAHLILLAR ASOSIDA TAHLIL

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li

Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi

Po‘latjonova Nodirabegim Baxtiyor qizi

Turan International University, S.PS-24-BU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada psixologik moslashuvchanlik (psychological flexibility) ning talabalar ruhiy salomatligi va stressga chidamliligi bilan bog‘liqligi to‘rt manba asosida tahlil qilinadi. Yao va hammualliflarning meta-tahlillarida (COVID-19 davri) psixologik moslashuvchanlik bilan depressiya (r = -0,458), xavotir (r = -0,452) va stress belgilari (r = -0,443) o‘rtasida o‘rtacha manfiy bog‘liqlik, psixologik qat’iylik (inflexibility) bilan esa depressiya (r = 0,580), xavotir (r = 0,548) va stress (r = 0,548) o‘rtasida katta musbat bog‘liqlik topilgan (22 tadqiqot, 63 effekt hajmi). Hsu va hammualliflarning 20 tadqiqot (56 effekt hajmi, 1750 bakalavr) meta-tahlilida qabul qilish va majburiyat terapiyasi (ACT) psixologik moslashuvchanlikni kichik-o‘rtacha darajada oshirgan (g = 0,38; CI 0,20-0,56). Xitoydagi 2528 talaba tadqiqotida psixologik moslashuvchanlik ruhiy salomatlik bilan r = 0,454-0,660 bog‘langan. Ma’lumotlar asosan korrelyatsion; O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

Kalit so‘zlar: psixologik moslashuvchanlik, stressga chidamlilik, ACT, talabalar ruhiy salomatligi, depressiya, xavotir.

Аннотация. В статье на основе четырёх источников анализируется связь психологической гибкости студентов с психическим здоровьем и устойчивостью к стрессу. В метаанализах Yao и соавт. (период COVID-19) психологическая гибкость умеренно отрицательно связана с депрессией (r = -0,458), тревогой (r = -0,452) и стрессом (r = -0,443), а психологическая ригидность положительно и

сильно - с депрессией (r = 0,580), тревогой (r = 0,548) и стрессом (r = 0,548) (22 исследования, 63 размера эффекта). В метаанализе Hsu и соавт. (20 исследований, 56 размеров эффекта, 1750 студентов бакалавриата) терапия принятия и ответственности (ACT) повышала психологическую гибкость в малой-умеренной степени (g = 0,38; ДИ 0,20-0,56). В исследовании 2528 студентов Китая гибкость связана с психическим здоровьем (r = 0,454-0,660). Данные в основном корреляционные; данных по Узбекистану нет.

Ключевые слова: психологическая гибкость, устойчивость к стрессу, ACT, психическое здоровье студентов, депрессия, тревога.

Abstract. The article analyses the link of students' psychological flexibility with mental health and stress resilience using four sources. In Yao et al.'s meta-analyses (COVID-19 period), psychological flexibility was moderately negatively related to depression (r = -.458), anxiety (r = -.452) and stress (r = -.443), whereas inflexibility was strongly positively related to depression (r = .580), anxiety (r = .548) and stress (r = .548) (22 studies, 63 effect sizes). In Hsu et al.'s meta-analysis (20 studies, 56 effect sizes, 1,750 undergraduates), acceptance and commitment therapy (ACT) increased psychological flexibility by a small-to-medium amount (g = .38; CI .20-.56). In a study of 2,528 Chinese students, flexibility correlated with mental health at r = .454-.660. Data are mostly correlational; no Uzbekistan data were found.

Keywords: psychological flexibility, stress resilience, ACT, student mental health, depression, anxiety.

1. KIRISH

Talabalar hayotida stress muqarrar: imtihonlar, moliyaviy va ijtimoiy bosimlar, kelajak noaniqligi. Shu sharoitda ba'zi talabalar qiyinchilikka moslashib, maqsadlari tomon harakatini davom ettiradi, boshqalari esa qochish yoki qotib qolish bilan javob beradi. Bu farqni tushuntiruvchi tushunchalardan biri psixologik moslashuvchanlikdir.

SCIENCE CONNECTS PEOPLE

Psixologik moslashuvchanlik - vaziyatga qimmatli maqsadlarni ilgari surishga xizmat qiladigan tarzda javob berish moyilligi [5]. Uning qarama-qarshisi psixologik qat'iylik: noxush fikr va his-tuyg'ulardan qochish, ularga yopishib olish.

Maqolaning maqsadi shu tushunchaning talabalar ruhiy salomatligi va stressga chidamliligi bilan bog'liqligi haqidagi mavjud meta-analitik dalillarni birlashtirib baholashdir.

1.1. Nazariy asos

Psixologik moslashuvchanlik Acceptance and Commitment Therapy (ACT) modelining markaziy tushunchasi. U olti jarayondan iborat: qabul qilish, kognitiv ajralish, hozirgi lahzaga e'tibor, kuzatuvchi sifatida o'zlik, qadriyatlar va qadriyatga mos harakat (Hayes va hammualliflar modeli). Qat'iylik bu jarayonlarning aksidir.

Stressga chidamlilik (rezilientlik) - qiyinchilikdan keyin tiklanish va moslashish qobiliyati. Psixologik moslashuvchanlik chidamlilikka yaqin, ammo bir xil emas: u stressli vaziyatda qanday javob berishni tavsiflaydi, chidamlilik esa ko'proq natijani. Bu tafovut talqinda e'tiborga olinadi.

Nazariy jihatdan moslashuvchanlik stress va ruhiy muammo o'rtasida himoya omili bo'lib xizmat qiladi, ya'ni stress ta'siri moslashuvchan odamlarda kuchsizroq namoyon bo'ladi. Bunday vositachilik modellari meta-tahlillarda to'g'ridan-to'g'ri sinalmagan.

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Psixologik moslashuvchanlik	Qadriyatlarga mos harakatni saqlagan holda noxush fikr va his-tuyg'ularni qabul qila olish.
Psixologik qat'iylik	Noxush tajribadan qochish va qadriyatlardan uzoqlashish.
ACT	Qabul qilish va majburiyat terapiyasi.
Stressga chidamlilik	Qiyinchilikdan keyin tiklanish va moslashish qobiliyati.
Uch darajali meta-tahlil	Bir tadqiqotdagi bir necha effektni hisobga oluvchi usul.
AAQ	Qabul qilish va harakat so'rovnomasi (qat'iylik o'lchovi).

Manba: umumiy psixologiya adabiyotidagi an'anaviy ta'riflarni muallifning umumlashtirishi.

Tadqiqotning maqsadi: psixologik moslashuvchanlikning talabalar ruhiy salomatligi va stress bilan bog‘liqligi haqidagi meta-analitik dalillarni birlashtirib tahlil qilish.

Vazifalar: (1) moslashuvchanlik/qat’iylik va depressiya, xavotir, stress bog‘liqligini ko‘rsatish; (2) ACT ning talabalar moslashuvchanligiga ta’sirini aniqlash; (3) talabalar tanlamasidagi bog‘liqlikni solishtirish; (4) cheklovlar va tavsiyalar.

2. USUL VA MATERIALLAR

2.1. Dizayn

Ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizayn. Bog‘liqlik meta-tahlillari (Yao) va aralashuv meta-tahlili (Hsu) alohida ko‘rib chiqildi, chunki bog‘liqlik va ta’sir turli savollarga javob beradi.

Yao tahlillari umumiy aholini, COVID-19 davrida o‘tkazilgan tadqiqotlarni qamragan; ularni to‘g‘ridan-to‘g‘ri talabalarga mos deb qabul qilib bo‘lmaydi. Bu cheklov alohida ta’kidlandi.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: Yao va hammualliflar (2023), Journal of Affective Disorders - qat’iylik tahlili [1]; Yao va hammualliflar - moslashuvchanlik tahlili, Current Psychology [2]; Hsu, Adamowicz va Thomas (2023), Journal of Contextual Behavioral Science [3]; Xitoy talabalari tadqiqoti (2025), Frontiers in Psychology [4]; Mursalzade va hammualliflar (2025) tizimli sharhi [5]. Ayrim manbalar bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: Pearson r va 95% ishonch oralig‘i; Hedges g; tadqiqotlar, effekt hajmlari va ishtirokchilar soni.

SCIENCE CONNECTS PEOPLE

2.4. Tahlil tamoyillari

Koeffitsiyentlar manbadagi shaklda berildi. «Stressga chidamlilik» ni to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘lchagan meta-tahlil topilmadi; shu sababli stress belgilari va ruhiy salomatlik ko‘rsatkichlari yaqin tushunchalar sifatida ishlatildi.

3. NATIJALAR

3.1. Moslashuvchanlik, qat’iylik va ruhiy salomatlik

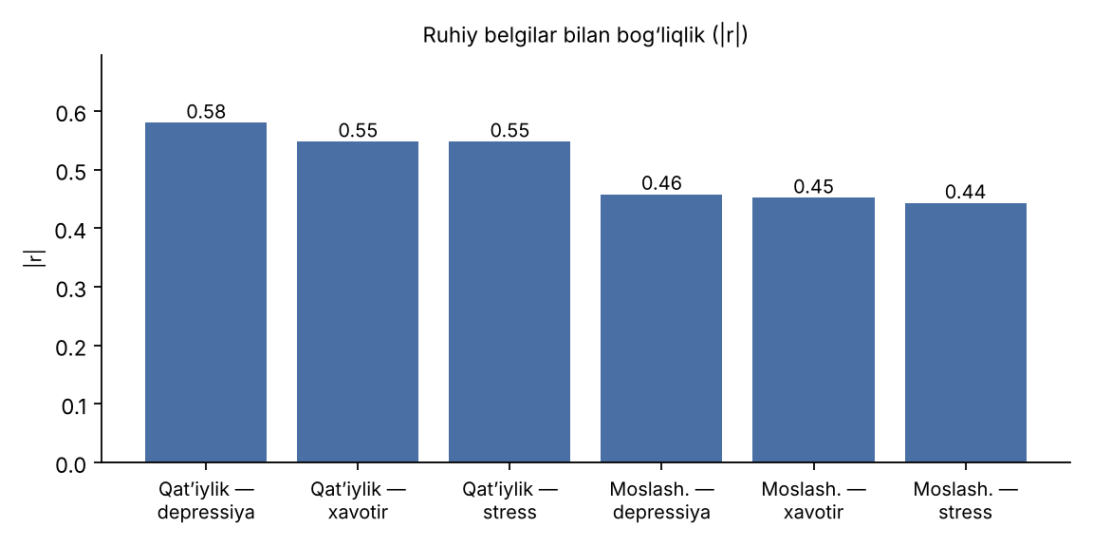
Yao va hammualliflar COVID-19 davrida psixologik moslashuvchanlik va depressiya, xavotir, stress belgilari o‘rtasidagi bog‘liqlikni meta-tahlil qilgan: depressiya bilan r = -0,458 (CI -0,594; -0,323), xavotir bilan r = -0,452 (CI -0,581; -0,323), stress bilan r = -0,443 (CI -0,666; -0,221). Moslashuvchanlik qancha yuqori bo‘lsa, belgilar shuncha kam [2].

Qat’iylik bo‘yicha alohida tahlilda 22 tadqiqot va 63 effekt hajmi asosida depressiya bilan r = 0,580, xavotir bilan r = 0,548, stress bilan r = 0,548 aniqlangan; mualliflar bog‘liqlikni katta deb baholagan va u kesma tadqiqotlarga asoslangani uchun sababiy xulosaga yo‘l qo‘ymasligini ta’kidlagan [1]. Moderatorlardan: depressiya bilan bog‘liqlik erkaklarda ayollarga qaraganda kuchliroq; stress bilan bog‘liqlik o‘lchov turiga qarab farq qiladi [1].

1-jadval. Moslashuvchanlik va qat’iylik: meta-analitik koeffitsiyentlar

Ko‘rsatkich	Depressiya	Xavotir	Stress
Moslashuvchanlik (r) [2]	-0,458	-0,452	-0,443
Qat’iylik (r) [1]	0,580	0,548	0,548
Tadqiqot hajmi [1]	22 tadqiqot	63 effekt	-

Manba: [1], [2]. Qat’iylik tahlilining ishonch oraliqlari manbada keltirilgan shaklda bu yerga kiritilmadi.



1-rasm. Psixologik qat’iylik va moslashuvchanlik: ruhiy salomatlik belgilari bilan bog‘liqlik (|r|) (muallif tuzgan; manba: Yao va b. [1, 2]).

3.2. ACT ning talabalar moslashuvchanligiga ta’siri

Hsu va hammualliflar 20 tadqiqotdan (56 effekt hajmi) 1750 bakalavrni birlashtirgan: ACT psixologik moslashuvchanlikni oshirgan va qat’iylikni kamaytirgan, umumiy ta’sir kichik-o‘rtacha (g = 0,38; SE = 0,09; CI 0,20-0,56). Effekt nazorat guruhi turi, aralashuv shakli, mashg‘ulotlar soni, so‘rovnoma yoki yosh bo‘yicha farq qilmagan, ammo ahamiyatli ta’sir faqat aniq klinik maqsadli tadqiqotlarda topilgan; jins ham moderator bo‘lgan [3].

Mualliflar o‘lchov muammolari ACT effekti haqidagi bilimni cheklashini ham qayd etgan [3].

3.3. Talabalar tanlamasi va tizimli sharh

Xitoyda 2528 talaba (18-25 yosh, 53,26 foizi erkak) bilan o‘tkazilgan kesma tadqiqotda psixologik moslashuvchanlik ruhiy salomatlik bilan o‘rtacha-kuchli bog‘liq (r = 0,454-0,660); moslashuvchanlik va yengish uslublari modelga kiritilganda ruhiy salomatlik dispersiyasining o‘rtacha qismini tushuntirgan [4].

Mursalzade va hammualliflar (31 tadqiqot, narrativ sintez) moslashuvchanlik oliy ta’lim talabalarida ruhiy salomatlik va akademik muvaffaqiyatni oshiruvchi ko‘plab o‘zgaruvchilar bilan musbat, o‘qishga to‘sqinlik qiluvchi omillar (xavotir,

depressiya, COVID-19 bilan bog‘liq charchash, post-travmatik stress belgilari) bilan manfiy bog‘liq ekanini xulosa qilgan [5].

4. MUHOKAMA

4.1. Bog‘liqlik kuchi va ACT ta’siri nisbati

Qat’iylik bilan ruhiy belgilar o‘rtasidagi bog‘liqlik katta ($r \approx 0,55$-$0,58$), moslashuvchanlik bilan o‘rtacha ($r \approx -0,44 \ldots -0,46$) [1, 2]. Aralashuv ta’siri esa kichik-o‘rtacha ($g = 0,38$) [3]. Bu nisbat kutilgan: bog‘liqlik kuchi va aralashuv effekti turli o‘lchovlar, shuning uchun ularni bir-biriga taqqoslab, «aralashuv samarasiz» deb bo‘lmaydi.

Korrelyatsiya koeffitsiyentini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me’yor ishlatiladi: $|r| \approx 0,10$ kichik, $\approx 0,30$ o‘rtacha, $\approx 0,50$ katta bog‘liqlik hisoblanadi [6]. Bu me’yor qat’iy chegara emas; sohaning o‘ziga xosligi, o‘lchov xatosi va ishonch oralig‘i hisobga olinishi kerak. Korrelyatsiya hech qachon o‘z-o‘zidan sababiylikni isbotlamaydi.

4.2. Moslashuvchanlik va stressga chidamlilik farqi

Bu maqolada ko‘rilgan manbalar moslashuvchanlik bilan depressiya, xavotir va stress belgilari bog‘liqligini ko‘rsatadi; stressga chidamlilikni (tiklanish) to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘lchagan meta-tahlil topilmadi. Demak, «moslashuvchanlik chidamlilikni oshiradi» xulosasi mavjud dalillardan to‘liq kelib chiqmaydi, u faqat ruhiy belgilar kamligi bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Shuningdek, bog‘liqliklar kesma tadqiqotlarga asoslangan; ruhiy belgilari kam bo‘lgan odam o‘zini moslashuvchan baholashi ham mumkin [1].

4.3. Aralashuv uchun xulosalar

ACT ning talabalar moslashuvchanligiga ta’siri aniq klinik maqsadli aralashuvlarda kuzatilgani [3] universitet maslahat xizmatlari uchun muhim: umumiy profilaktik mashg‘ulotdan ko‘ra aniq ehtiyojli talabalarga mo‘ljallangan dastur

SCIENCE CONNECTS PEOPLE

samaraliroq bo‘lishi mumkin. Bu talqin dalildan kelib chiqqan faraz, sinalgan qoida emas.

Amaliy reja: (1) talabalarga qiyin his-tuyg‘ularni baholamasdan kuzatishni o‘rgatish; (2) qadriyatlarni aniqlash mashqlari; (3) kichik, qadriyatga mos harakat rejalari. Bu usullar ACT mazmunidan kelib chiqadi; ushbu tahlilda ular alohida sinalmagan.

4.4. O‘zbekiston sharoiti va kelgusi tadqiqotlar

O‘zbekiston talabalarida psixologik moslashuvchanlik (AAQ yoki shunga o‘xshash o‘lchovlar) bo‘yicha taqqoslanadigan ma’lumot topilmadi. Kelgusi tadqiqotlar uchun: (1) o‘lchovni o‘zbek tiliga moslashtirish va tasdiqlash; (2) moslashuvchanlik va stressga chidamlilikni birga o‘lchash; (3) kichik ACT dasturini tasodifiy nazoratli sinovda baholash.

4.5. Moslashuvchanlik va qadriyatlar: tushunchaviy izoh

Psixologik moslashuvchanlikning muhim qismi qadriyatlarga mos harakatdir: talaba qiyin his-tuyg‘ularni yo‘q qilishga urinmasdan, o‘zi uchun muhim narsa (masalan, kasbiy o‘sish, oila) tomon harakat qiladi. Shu nuqtai nazardan imtihon xavotiri yo‘qolishi shart emas; asosiysi, u talabani tayyorgarlikdan to‘xtatib qo‘ymasligi. Bu nazariy izoh ACT mantig‘iga asoslanadi [3]; meta-tahlillar bu mexanizmni alohida sinamagan.

4.6. Universitet maslahat xizmatlari uchun reja

Amaliy qadamlar: (1) birinchi kurs talabalari uchun qisqa guruh mashg‘ulotlari; (2) stress davrlarida (sessiya) qo‘shimcha seanslar; (3) natijani o‘lchash uchun moslashuvchanlik va ruhiy belgilar so‘rovnomasini mashg‘ulotdan oldin va keyin qo‘llash. Hsu tahlilida ACT effekti aniq klinik maqsadli aralashuvlarda ahamiyatli bo‘lgani [3] uchun dastur ehtiyojli talabalarga yo‘naltirilsa mantiqli. Bu reja taklif sifatida beriladi.

SCIENCE CONNECTS PEOPLE

4.7. Cheklovlar va talqinning ehtiyotkorligi

Moslashuvchanlik so‘rovnomalarida «qat’iylik» o‘lchovi ko‘pincha salbiy tajriba (xavotir, depressiya) bilan mazmunan qisman ustma-ust tushadi, shuning uchun kuchli bog‘liqlikning bir qismi o‘lchov o‘xshashligi bilan izohlanishi mumkin. Bu mulohaza qayd etilgan meta-tahlillarda alohida sinalmagan, lekin muhim cheklov: yuqori r qiymatlari tushunchalarning haqiqiy bog‘liqligini ham, o‘lchov tutashuvini ham aks ettirishi mumkin.

4.8. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, Yao tahlillari COVID-19 davri va umumiy aholini qamragan, talabalarga to‘liq mos emas. Ikkinchidan, ko‘pchilik tadqiqotlar kesma, sababiylik haqida xulosa qilib bo‘lmaydi [1].

Uchinchidan, Xitoy tadqiqoti bitta mamlakat tanlamasi [4]. To‘rtinchidan, ayrim manbalarda faqat annotatsiya o‘qildi. Beshinchidan, O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

5. XULOSA

Birinchidan, psixologik moslashuvchanlik depressiya, xavotir va stress belgilari bilan o‘rtacha manfiy ($r \approx -0{,}44\ldots-0{,}46$), qat’iylik esa katta musbat ($r \approx 0{,}55$-$0{,}58$) bog‘liq [1, 2].

Ikkinchidan, ACT bakalavrlarda moslashuvchanlikni kichik-o‘rtacha darajada oshiradi ($g = 0{,}38$), ta’sir aniq klinik maqsadli tadqiqotlarda ahamiyatli [3].

Uchinchidan, stressga chidamlilik to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘lchanmagan; ma’lumotlar korrelyatsion, O‘zbekiston ma’lumoti yo‘q.

Tavsiyalar: moslashuvchanlik o‘lchovini o‘zbek tiliga moslashtirish; aniq ehtiyojli talabalarga mo‘ljallangan ACT dasturlarini sinash; moslashuvchanlik va stressga chidamlilikni birga o‘lchash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Yao, X., Xu, X., Chan, K. L., Chen, S., Assink, M., & Gao, S. (2023). Associations between psychological inflexibility and mental health problems during the

COVID-19 pandemic: A three-level meta-analytic review. Journal of Affective Disorders, 320, 148-160. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.116

2. Yao, X., Chan, K. L., Chen, S., & Gao, S. (2024). Psychological flexibility and mental health problems during the COVID-19 pandemic: A meta-analysis. Current Psychology. https://doi.org/10.1007/s12144-024-05628-y [sarlavhani va mualliflar ro‘yxatini tekshirish kerak]

3. Hsu, T., Adamowicz, J. L., & Thomas, E. B. K. (2023). The effect of acceptance and commitment therapy on the psychological flexibility and inflexibility of undergraduate students: A systematic review and three-level meta-analysis. Journal of Contextual Behavioral Science, 30, 169-180. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.006

4. The role of healthy personality, psychological flexibility, and coping mechanisms in university students’ mental health in China (2025). Frontiers in Psychology. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1578793 [mualliflarni tekshirish kerak]

5. Mursalzade, G., Escriche-Martínez, S., Valdivia-Salas, S., Jiménez, T. I., & López-Crespo, G. (2025). Factors associated with psychological flexibility in higher education students: A systematic review. Sustainability, 17(12), 5557. https://doi.org/10.3390/su17125557

6. Cohen, J. (1988). Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.