TALABALARNING PSIXOLOGIK MOSLASHUVI VA AKADEMIK STRESSNI YENGISH STRATEGIYALARI: XALQARO MA’LUMOTLAR VA ARALASHUV TADQIQOTLARI TAHLILI

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li,
Turan International University,
Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Izbosarova Ozodaxon Turakajonovna,
Turan International University,
S.PS-24-BU guruhi talabasi

Annotatsiya. Maqolada talabalar psixologik moslashuvi va akademik stressni yengish bo‘yicha tayyor ma’lumotlar uch yo‘nalishda tahlil qilinadi: ruhiy buzilishlar tarqalishi, stress-yengish munosabati va aralashuvlar samaradorligi. Auerbach va hammualliflarning Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tadqiqotida 8 mamlakatdagi 19 kollejning 13 984 nafar birinchi kurs talabasidan 35 foizi umr bo‘yi, 31 foizi so‘nggi 12 oy ichida kamida bitta buzilishga duch kelgan. Ruiz-Camacho va hammualliflar stress omillari bilan stress javoblari o‘rtasida β = 0,54 bog‘liqlikni, yengish strategiyalari orqali bilvosita β = 0,12 ta’sirni topgan. Juniar va hammualliflarning 28 tasodifiy nazoratli sinov meta-tahlilida stressni kamaytirish uchun jami g = -0,85 (chetga chiqqan 8 tadqiqotdan keyin -0,61) effekt qayd etilgan; mindfulness -0,36, psixoeducation -1,14, KBT -2,40 (keng ishonch oralig‘i), tana-ong usullari -0,69.
Kalit so‘zlar: psixologik moslashuv, akademik stress, yengish strategiyalari, talabalar ruhiy salomatligi, mindfulness, KBT.
Аннотация. В статье на готовых данных рассматриваются три направления: распространённость психических расстройств у студентов, связь стресса и совладания, эффективность вмешательств. В исследовании ВОЗ Auerbach и соавт. среди 13 984 первокурсников 19 колледжей 8 стран 35% имели расстройство в течение жизни, 31% - за последние 12 месяцев. Ruiz-Camacho и соавт. нашли связь стрессоров с реакциями (β = 0,54) и косвенный эффект через стратегии совладания (β = 0,12). В метаанализе Juniar и соавт. (28 РКИ) общий эффект снижения стресса g = -0,85 (после исключения 8 выбросов -0,61): майндфулнес -0,36, психообразование -1,14, КПТ -2,40 (широкий ДИ), телесно-ментальные методы -0,69.
Ключевые слова: психологическая адаптация, академический стресс, копинг-стратегии, психическое здоровье студентов, майндфулнес, КПТ.
Abstract. The article analyses ready-made data on student psychological adjustment and coping with academic stress in three strands: prevalence of mental disorders, the stress–coping relationship and intervention effectiveness. In the WHO study by Auerbach et al., among 13,984 first-year students in 19 colleges across 8 countries, 35% had a lifetime disorder and 31% a 12-month disorder. Ruiz-Camacho et al. found β = 0.54 from stressors to stress responses and an indirect effect through coping of β = 0.12. In Juniar et al.’s meta-analysis of 28 RCTs, the overall stress-reduction effect was g = -0.85 (-0.61 after removing 8 outliers): mindfulness -0.36, psychoeducation -1.14, CBT -2.40 (wide CI), mind–body methods -0.69.
Keywords: psychological adjustment, academic stress, coping strategies, student mental health, mindfulness, CBT.

1. KIRISH

Universitetga kirish ko‘plab talabalar uchun hayotdagi muhim o‘tish davri hisoblanadi: yangi muhit, mustaqillik, akademik talablar va ijtimoiy bosimlar stress manbaiga aylanadi. Muvaffaqiyatli moslashuv ham ruhiy salomatlik, ham akademik natijaga ta’sir qiladi.

Amaliy savollar uch: stress va ruhiy muammolar talabalar orasida qanchalik keng tarqalgan; stress yengish strategiyalari stress javobiga qanday bog‘liq; va qaysi aralashuvlar stressni kamaytiradi. Har bir savol bo‘yicha yirik tadqiqotlar mavjud.

Maqolaning maqsadi shu uch savol bo‘yicha e’lon qilingan ma’lumotlarni birlashtirib, talabalar moslashuvini qo‘llab-quvvatlash uchun dalillarga asoslangan xulosalar berishdir.

1.1. Nazariy asos

Stress va yengish nazariyasida stress omillari (stressorlar) shaxs tomonidan baholanadi va yengish strategiyalari orqali stress javobiga aylanadi. Muammoga yo‘naltirilgan strategiyalar vaziyatni o‘zgartirishga, hissiyotga yo‘naltirilganlar hissiy javobni boshqarishga qaratilgan.

Psixologik moslashuv - yangi muhit talablariga ruhiy muvozanatni saqlagan holda moslashish. Akademik stress - o‘qish bilan bog‘liq talablar (imtihon, vazifa yuki) resurslardan oshib ketganda yuzaga keladi.

Aralashuvlar nazariy jihatdan turlicha ishlaydi: mindfulness diqqatni hozirgi lahzaga qaratadi, psixoeducation bilim va ko‘nikma beradi, kognitiv-xulqiy terapiya (KBT) fikr va xulqni o‘zgartiradi, tana-ong usullari (yoga, nafas) tana javobini boshqaradi.

Tayanch tushunchalar jadvali

Tushuncha	Mazmuni
Akademik stress	O‘qish talablari shaxs resurslaridan oshib ketganda yuzaga keladigan kuchlanish.
Yengish (koping)	Stressni kamaytirish uchun qo‘llaniladigan fikriy va xulqiy harakatlar.
Mindfulness	Hozirgi lahzaga baho bermay e’tibor qaratish mashqlari.
KBT	Kognitiv-xulqiy terapiya: fikr va xulqni o‘zgartirishga asoslangan usul.
TNS (RCT)	Tasodifiy nazoratli sinov.
β koeffitsiyenti	Regressiya/tuzilmaviy modeldagi standartlashtirilgan bog‘liqlik kuchi.

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

Tadqiqotning maqsadi: talabalar psixologik moslashuvi va akademik stressni yengish bo‘yicha xalqaro ma’lumotlar va aralashuv samaradorligini birlashtirib tahlil qilish.

Vazifalar: (1) talabalarda ruhiy buzilishlar tarqalishini ko‘rsatish; (2) stress omillari, yengish va stress javobi bog‘liqligini aniqlash; (3) aralashuv turlari samaradorligini solishtirish; (4) amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

2. USUL VA MATERIALLAR

2.1. Dizayn

Ikkilamchi ma’lumotlar tahliliga asoslangan tavsifiy-qiyosiy dizayn. Tarqalish (Auerbach), stress-yengish modeli (Ruiz-Camacho) va aralashuv meta-tahlili (Juniar) alohida ko‘rib chiqildi.

Meta-tahlil effektlari manfiy ishorada berilgan, chunki ular stressning kamayishini bildiradi; bu ishorani «yomonlashuv» deb talqin qilmaslik kerak.

2.2. Manbalar

Asosiy manbalar: Auerbach va hammualliflar (2018), Journal of Abnormal Psychology [1]; Ruiz-Camacho va hammualliflar (2025) [2]; Juniar va hammualliflar (2025) [3]; González Casas va hammualliflar (2025) [4]. Ayrim manbalar bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi.

2.3. Ko‘rsatkichlar

Ko‘rsatkichlar: buzilishlar tarqalishi (%), β koeffitsiyentlari, Hedges g (aralashuv turi bo‘yicha), tadqiqotlar va ishtirokchilar soni.

2.4. Tahlil tamoyillari

Raqamlar manbadagi shaklda keltirildi. Keng ishonch oralig‘i bo‘lgan natijalar (KBT) ehtiyotkorlik bilan izohlandi.

3. NATIJALAR

3.1. Talabalarda ruhiy buzilishlar tarqalishi

Auerbach va hammualliflar JSST Jahon ruhiy salomatlik so‘rovlari doirasida 8 mamlakatdagi 19 kollejning 13 984 nafar birinchi kurs talabasini o‘rgangan.

Ishtirokchilarning 35 foizi umr bo‘yi, 31 foizi so‘nggi 12 oy ichida DSM-IV bo‘yicha kamida bitta buzilishga duch kelgan [1].

Eng ko‘p uchragani: umr bo‘yi katta depressiv buzilish 21,2 foiz (12 oylik 18,5 foiz), umr bo‘yi umumlashgan xavotir buzilishi 18,6 foiz [1]. Bu ko‘rsatkichlar tashxis emas, tadqiqot so‘rovi natijasi.

3.2. Stress, yengish va stress javobi

Ruiz-Camacho va hammualliflar tuzilmaviy modelda stress omillaridan stress javoblariga bevosita β = 0,54 bog‘liqlikni, yengish strategiyalari orqali bilvosita β = 0,12 ta’sirni (CI [0,08; 0,16]) topgan [2]. Ya’ni yengish stress javobining faqat ozgina qismini tushuntiradi, asosiy kuchli bog‘liqlik stressor bilan.

González Casas va hammualliflar 2835 nafar talaba (71,1 foizi ayollar) bilan o‘tkazgan tadqiqotda ham stress va yengish o‘rtasidagi bog‘liqlik o‘rganilgan [4].

3.3. Aralashuvlar samaradorligi

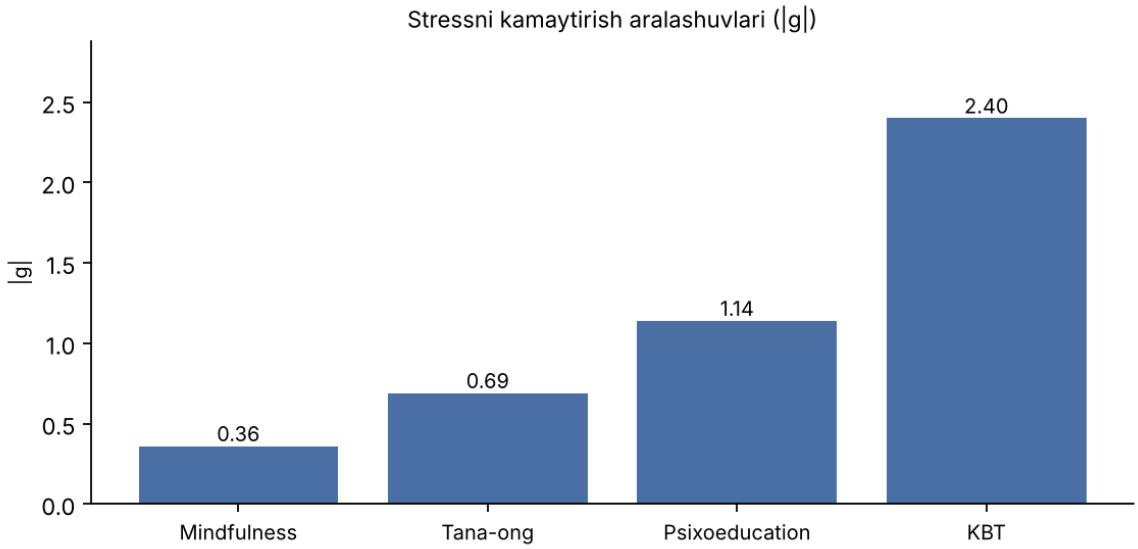
Juniar va hammualliflar talabalar stressini kamaytirishga qaratilgan 28 tasodifiy nazoratli sinovni (2995 ishtirokchi, 14 mamlakat) birlashtirgan. Umumiy effekt g = -0,85, chetga chiqqan 8 tadqiqot chiqarilgach g = -0,61 [3].

Turlar bo‘yicha: mindfulness g = -0,36 (14 taqqoslash), psixoeducation -1,14 (4), KBT -2,40 (5, ishonch oralig‘i keng), tana-ong usullari -0,69 (8) [3]. KBT va psixoeducation ning yuqori qiymati kam sonli tadqiqotga asoslangan.

1-jadval. Aralashuv turlari bo‘yicha effekt (Juniar va b., 2025)

Aralashuv	Taqqoslashlar	Hedges g	Izoh
Mindfulness	14	-0,36	Eng kichik effekt
Psixoeducation	4	-1,14	Kam tadqiqot
KBT	5	-2,40	Keng ishonch oralig‘i
Tana-ong usullari	8	-0,69	-
Jami (chetga chiqqanlarsiz)	-	-0,61	8 tadqiqot chiqarilgan

Manba: [3].



1-rasm. Stressni kamaytirish aralashuvlari: effekt hajmi (|g|) (muallif tuzgan; manba: Juniar va b., 2025 [3]).

4. MUHOKAMA

4.1. Tarqalish va xizmatga ehtiyoj

Ko‘rsatkichlar universitet talabalarida ruhiy qiyinchiliklar keng tarqalganini ko‘rsatadi [1]. Bu har bir talaba «kasal» degani emas; tadqiqot o‘lchovlari klinik tashxisdan farq qiladi. Lekin universitetlar uchun maslahat xizmatlariga talab yuqori bo‘lishi ehtimolini ko‘rsatadi.

Mamlakatlar o‘rtasidagi farqlar bu yig‘ma natijada alohida ko‘rsatilmagan; o‘zbek talabalari uchun ma’lumot yo‘q.

4.2. Yengish strategiyalarining chegaralangan roli

Ruiz-Camacho tahlilida yengish orqali bilvosita ta’sir kichik ($\beta = 0{,}12$), stressorning to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’siri esa katta ($\beta = 0{,}54$) [2]. Bu shuni anglatadiki, faqat shaxsning yengish ko‘nikmalarini o‘rgatish yetarli emas; stress manbalarini (yuk, baholash tizimi, tashkiliy omillar) kamaytirish ham kerak.

Bu talqin ma’lumotlardan kelib chiqqan xulosa; manba tashkiliy aralashuvlarni sinamagan.

4.3. Aralashuvlarni solishtirishda ehtiyotkorlik

KBT (-2,40) va psixoeducation (-1,14) ko‘rsatkichlari mindfulness (-0,36) dan katta, lekin ular kam sonli tadqiqotga va keng ishonch oralig‘iga asoslangan [3]. Shuning uchun «KBT eng yaxshi» deb xulosa qilish noto‘g‘ri bo‘ladi. Chetga chiqqanlarsiz umumiy effekt (-0,61) ishonchliroq tayanch.

Ko‘p sinovlarda nazorat guruhi turi (kutish ro‘yxati yoki faol) farqlanadi, bu effektni oshirishi mumkin; bu cheklov manbada alohida tekshirilganini bu tahlil tasdiqlay olmaydi.

4.4. O‘zbekiston sharoiti

O‘zbekiston talabalari bo‘yicha taqqoslanadigan tarqalish yoki aralashuv ma’lumoti topilmadi. Maslahat xizmatlari va moslashuv dasturlarini baholash uchun mahalliy tadqiqot zarur.

4.5. Natijalarni to‘g‘ri o‘qish

Effekt hajmini o‘qish uchun odatda Cohen taklif qilgan shartli me‘yor ishlatiladi: |g| ≈ 0,2 kichik, ≈ 0,5 o‘rtacha, ≈ 0,8 katta effekt hisoblanadi [5]. Bu me‘yor qat‘iy chegara emas, shartli yo‘riqnoma; sohaning o‘ziga xosligi va o‘lchov xatosi hisobga olinishi kerak. Shu sababli bitta ko‘rsatkichni «katta» yoki «kichik» deb mutlaq baholash o‘rniga, uni boshqa o‘lchovlar va ishonch oralig‘i bilan birga o‘qish to‘g‘riroq.

Aralashuv meta-tahlilida effekt manfiy ishorada berilgan, chunki u stressning kamayishini bildiradi. Shuningdek, g = -2,40 kabi juda katta qiymat odatda kam sonli tadqiqot, kichik tanlama yoki nazorat guruhi turi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin; shu sababli bunday qiymatni «eng samarali usul» deb talqin qilish xatodir.

4.6. Amaliy reja va kelgusi tadqiqotlar

Universitet maslahat xizmatlari uchun amaliy reja: (1) yangi talabalar uchun moslashuv dasturi (axborot va ko‘nikma); (2) stress darajasini davriy o‘lchash; (3) og‘ir holatlarda mutaxassisga yo‘naltirish; (4) o‘quv yuki va baholash tizimining stress manbai sifatidagi rolini ko‘rib chiqish. Bu reja manbalarda sinalmagan, nazariy xulosa.

Kelgusi tadqiqotlar uchun: O‘zbekiston talabalarida stress va ruhiy buzilishlar tarqalishini o‘lchash, moslashuv dasturlarini tasodifiy nazoratli sinovda baholash zarur.

4.7. Moslashuv bosqichlari va xavf omillari

Moslashuv bir lahzalik hodisa emas, bosqichma-bosqich jarayon: yangi muhitga kirish, qoidalarni o‘zlashtirish, ijtimoiy aloqa o‘rnatish va o‘quv uslubini shakllantirish. Har bir bosqichda stress manbai turlicha bo‘lishi mumkin: dastlab yangi muhit, keyinroq imtihon va yuk. Talabalar o‘rtasida individual farqlar katta, shu sababli yagona universal dastur o‘rniga ko‘p darajali yordam (hamma uchun axborot, xavfdagilar uchun maslahat, og‘ir holatlar uchun mutaxassis) mantiqiy. Bu tuzilma nazariy taklif sifatida beriladi.

4.8. Tadqiqot ma’lumotlarini amaliyotga o‘tkazishdagi ehtiyot

Xalqaro tarqalish ko‘rsatkichlarini bevosita O‘zbekiston talabalariga o‘tkazish noto‘g‘ri bo‘lishi mumkin, chunki madaniyat, ta’lim tizimi va ruhiy yordamga munosabat farq qiladi. Shuning uchun xalqaro raqamlar mahalliy tadqiqot uchun taqqoslash nuqtasi sifatida ishlatilishi, lekin mahalliy holatning o‘rnini bosmasligi kerak.

4.9. Universitet siyosati va tashkiliy omillar

Talabalar stressi faqat shaxsiy yengish ko‘nikmalariga emas, tashkiliy omillarga ham bog‘liq: dars jadvali zichligi, baholash shaffofligi, imtihon davri yuki. Ruiz-Camacho natijasida stressorning to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’siri yengish orqali bilvosita ta’sirdan ancha kuchli bo‘lgani [2] tashkiliy chora-tadbirlarni ham ko‘rib chiqishni taqozo qiladi. Masalan, yuklarni teng taqsimlash va aniq mezonlar berish stress manbalarini kamaytirishi mumkin. Bu tavsiya nazariy; manbalarda tashkiliy aralashuvlar sinalmagan.

4.10. Mindfulness va boshqa usullarning o‘rni

Mindfulness effekti (g = -0,36) boshqa usullarga qaraganda kichikroq, lekin bu u foydasiz degani emas: u eng ko‘p tadqiq qilingan (14 taqqoslash) va shuning uchun bahosi ishonchliroq [3]. Kam sonli tadqiqotga asoslangan yuqori qiymatlar esa

qo‘shimcha tekshiruvni talab qiladi. Amaliyotda usulni talabaning ehtiyoji va resurslariga qarab tanlash kerak, «eng katta g» ga qarab emas.

4.11. Tadqiqot natijalarini tanlashda mezonlar

Dasturni tanlashda uchta savol foydali: dastur qaysi muammoga qaratilgan (xavotir, stress, moslashuv); dalil qanchalik ko‘p tadqiqotga asoslangan; mahalliy sharoitga (til, resurs, madaniyat) moslashtirilganmi. Aralashuv meta-tahlili [3] turlar bo‘yicha effektlarni ko‘rsatsa-da, ular turli aholida va turli shakllarda o‘tkazilgan. Shu sababli O‘zbekistonda dastur joriy etishdan oldin kichik sinov (pilot) o‘tkazish va natijani o‘lchash mantiqiy. Bu tavsiya ma’lumotlardan kelib chiqqan umumiy yondashuv bo‘lib, ayrim dasturni tasdiqlamaydi.

4.12. Tadqiqotning cheklovlari

Birinchidan, Auerbach tadqiqoti ma’lum 19 kollej bilan cheklangan va o‘zbek tanlamasini o‘z ichiga olmaydi. Ikkinchidan, buzilishlar so‘rovnomalar asosida aniqlangan, klinik tashxis emas [1].

Uchinchidan, aralashuv meta-tahlilida kichik tadqiqotlar soni va chetga chiqishlar mavjud [3]. To‘rtinchidan, ayrim manbalar bo‘yicha faqat annotatsiya o‘qildi.

5. XULOSA

Birinchidan, birinchi kurs talabalarining 35 foizi umr bo‘yi, 31 foizi so‘nggi 12 oyda kamida bitta ruhiy buzilishga duch kelgan [1].

Ikkinchidan, stressorlar stress javobiga kuchli ($\beta = 0,54$), yengish orqali esa kichik ($\beta = 0,12$) bog‘liq [2].

Uchinchidan, aralashuvlar stressni o‘rtacha va katta darajada kamaytiradi ($g = -0,61$ chetga chiqqanlarsiz), ammo turlar bo‘yicha taqqoslash cheklangan [3].

Tavsiyalar: universitetda moslashuv va maslahat xizmatlarini rivojlantirish; yengish ko‘nikmalarini stress manbalarini kamaytirish bilan birga qo‘llash; O‘zbekiston talabalarida tarqalish va aralashuv samaradorligini o‘rganish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., et al. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. Journal of Abnormal Psychology, 127(7), 623–638. https://doi.org/10.1037/abn0000362

2. Ruiz-Camacho, M. [va boshq.] (2025). Stress, coping and stress responses in students: a structural model. [to‘liq mualliflar, jurnal va DOI ni tekshirish kerak]

3. Juniar, D. [va boshq.] (2025). Interventions to reduce stress in university students: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. [to‘liq mualliflar, jurnal va DOI ni tekshirish kerak]

4. González Casas, [va boshq.] (2025). Stress and coping in university students. [to‘liq mualliflar, jurnal va DOI ni tekshirish kerak]

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