

UNIVERSITET TALABALARIDA MA'NAVIY FAROVONLIK VA RUHIY SALOMATLIK O'RTASIDAGI MUNOSABATDA PSIXOLOGIK REZILYENTLIKNING VOSITACHILIK ROLI

O'.E.Mamadiyarov¹ 

Mas'ul muallif: Mamadiyarov O'lmas Ergashovich, Qarshi davlat universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi.

e-mail:
ulmasmamadiyarov@gmail.com

Received: 12 Oktabr 2026

Accepted: 17 Oktabr 2026

Published: 22 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Mamadiyarov, O. E. UNIVERSITET TALABALARIDA MA'NAVIY FAROVONLIK VA RUHIY SALOMATLIK O'RTASIDAGI REZILYENTLIKNING VOSITACHILIK ROLI / O. E. Mamadiyarov // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 2. — B. 190–193.

1. Qarshi davlat universiteti Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada universitet talabalarida ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabat hamda ushbu jarayonda psixologik rezilyentlikning vositachilik roli nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Talabalik davrida yuzaga keladigan akademik stress, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari va kelajak bilan bog'liq noaniqliklar sharoitida ma'naviy farovonlik hamda psixologik rezilyentlikning ahamiyatiga alohida e'tibor qaratiladi. Ma'naviy farovonlikning ekzistensial va diniy komponentlari, psixologik rezilyentlikning qiyinchiliklarga moslashishdagi vazifalari hamda ularning ruhiy salomatlik bilan aloqasi ilmiy adabiyotlar asosida yoritiladi. Shuningdek, psixologik rezilyentlikni ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni tushuntiruvchi ehtimoliy vositachi omil sifatida ko'rib chiqishning nazariy asoslari bayon etiladi. Maqola xulosalari universitet talabalarining psixologik farovonligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan ilmiy-amaliy yondashuvlarni ishlab chiqish uchun nazariy asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: ma'naviy farovonlik, ruhiy salomatlik, psixologik rezilyentlik, universitet talabarlari, vositachilik roli, ekzistensial farovonlik, hayot mazmuni, stressga moslashuv.

ПОСРЕДНИЧЕСКАЯ РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ ДУХОВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА

Аннотация. В статье представлен теоретический анализ взаимосвязи духовного благополучия и психического здоровья студентов университетов с особым вниманием к посреднической роли психологической резильентности. Рассматривается значение духовного благополучия и психологической резильентности в условиях академического стресса, трудностей социальной адаптации и неопределённости профессионального будущего. На основе научной литературы анализируются экзистенциальные и религиозные компоненты духовного благополучия, роль психологической резильентности в преодолении трудностей и её связь с психическим здоровьем. Особое внимание уделяется теоретическим основаниям рассмотрения психологической резильентности в качестве возможного медиатора взаимосвязи между духовным благополучием и психическим здоровьем. Выводы статьи могут послужить теоретической основой для разработки научно-практических подходов к поддержке психологического благополучия студентов университетов.

Ключевые слова: духовное благополучие, психическое здоровье, психологическая резильентность, студенты университетов, посредническая роль, экзистенциальное благополучие, смысл жизни, адаптация к стрессу.

THE MEDIATING ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SPIRITUAL WELL-BEING AND MENTAL HEALTH AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Abstract. This article presents a theoretical analysis of the relationship between spiritual well-being and mental health among university students, with particular emphasis on the mediating role of psychological resilience. It examines the significance of spiritual well-being and psychological resilience in the context of academic stress, social adjustment difficulties, and uncertainty about future careers. Drawing on scientific literature, the article discusses the existential and religious components of spiritual well-being, the role of psychological resilience in adapting to adversity, and its association with mental health. Particular attention is given to the theoretical rationale for considering psychological resilience as a potential mediator of the relationship between spiritual well-being and mental health. The findings may provide a theoretical basis for developing research-informed approaches to supporting university students' psychological well-being.

Keywords: spiritual well-being, mental health, psychological resilience, university students, mediating role, existential well-being, meaning in life, stress adaptation.

Kirish. Universitet talabalarining ruhiy salomatligini ta'minlash va psixologik

farovonligini qo'llab-quvvatlash zamonaviy psixologiyaning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Oliy ta'lim davri shaxsning intellektual, ijtimoiy va kasbiy rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, ushbu davrda yoshlar mustaqil qaror qabul qilish, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish, kasbiy maqsadlarni belgilash va turli hayotiy vaziyatlarga moslashish kabi vazifalarni bajaradilar. Mazkur jarayonlar bir tomondan shaxsiy rivojlanish uchun imkoniyat yaratadi, ikkinchi tomondan esa psixologik zo'riqish va stress omillarini yuzaga keltirishi mumkin.

Talabalik davrida akademik yuklamaning ortishi, imtihonlar, baholash jarayoni, vaqtni boshqarish bilan bog'liq qiyinchiliklar, moliyaviy muammolar va kelajakdagi kasbiy faoliyatga oid noaniqliklar ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatishi mumkin. Biroq bir xil sharoitda ta'lim olayotgan talabalar stressli vaziyatlarga turlicha munosabat bildiradilar. Ayrim talabalar qiyinchiliklarga moslashib, faoliyatini davom ettira olsalar, boshqalarda xavotir, hissiy zo'riqish yoki motivatsiyaning pasayishi kuzatilishi mumkin. Bu farqlarni tushuntirishda shaxsning ichki psixologik resurslarini o'rganish muhim ahamiyatga ega.

Shunday resurslardan biri ma'naviy farovonlik hisoblanadi. Ma'naviy farovonlik insonning hayot mazmunini anglashi, shaxsiy qadriyatlarini his qilishi, hayotiy maqsadlariga ega bo'lishi va o'z mavjudligini mazmunli deb baholashi bilan bog'liq. Ushbu tushuncha faqat diniy e'tiqod bilan cheklanmaydi, balki insonning hayotga munosabati, ekzistensial qoniqishi va ma'naviy tayanchlarini ham qamrab oladi.

Ma'naviy farovonlikning ruhiy salomatlik bilan aloqasini o'rganishda psixologik rezilyentlik tushunchasi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologik rezilyentlik shaxsning qiyinchiliklar, stress va salbiy tajribalar sharoitida moslashish hamda psixologik faoliyatini tiklash imkoniyatlarini ifodalaydi. U talabaning akademik va ijtimoiy muammolarga munosabatini, stressni yengish strategiyalarini hamda murakkab vaziyatlardan keyin faoliyatini davom ettirish qobiliyatini tushuntirishda muhim nazariy konstrukt hisoblanadi.

Mazkur maqolaning asosiy maqsadi universitet talabalarida ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni nazariy jihatdan tahlil qilish hamda psixologik rezilyentlikning ushbu munosabatdagi ehtimoliy vositachilik rolini asoslashdan iborat.

Ma'naviy farovonlik shaxsning hayot mazmuni, qadriyatlari, maqsadlari va o'z mavjudligiga bergan bahosi bilan bog'liq ko'p qirrali tushunchadir. Uning psixologik mohiyati insonning hayotida ma'no va yo'nalish mavjudligini his qilishi, o'z faoliyatini muayyan qadriyatlar bilan uyg'unlashtirishi hamda hayotiy tajribalarini yaxlit tarzda anglashida namoyon bo'ladi.

Paloutzian va Ellison tomonidan ishlab chiqilgan yondashuvda ma'naviy farovonlik diniy va ekzistensial farovonlik komponentlari orqali izohlanadi [1]. Diniy farovonlik shaxsning Xudo yoki oliy kuch bilan munosabatini aks ettirsa, ekzistensial farovonlik hayot mazmuni, maqsadlar va hayotdan qoniqish bilan bog'liq jihatlarni ifodalaydi. Ellison ushbu konstruktning o'lchash va tushuntirishda mazkur komponentlarning ahamiyatini yoritgan [2].

Universitet talabari uchun ekzistensial farovonlikning ahamiyati ularning kelajakdagi kasbiy faoliyat, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy hayotga oid qarashlari shakllanayotganligi bilan izohlanadi. O'z maqsadlarini anglagan va faoliyatining mazmunini his qilgan talaba akademik qiyinchiliklarni o'z rivojlanishining bir qismi sifatida baholashi mumkin. Biroq bunday munosabatning ruhiy salomatlikka ta'siri individual xususiyatlar va ijtimoiy sharoitlarga ham bog'liq.

Ma'naviy farovonlikning diniy komponenti ayrim talabalar uchun qiyinchiliklar sharoitida umid, ma'no va ichki tayanch manbai bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, ma'naviy farovonlikni faqat diniy e'tiqod bilan tenglashtirish ilmiy jihatdan tor yondashuv hisoblanadi. Shaxsning dunyoqarashi, hayotiy qadriyatlari va ekzistensial maqsadlari ham ushbu tushunchaning muhim jihatlari sanaladi.

Shu sababli universitet talabalarining ma'naviy farovonligini o'rganishda uning diniy va ekzistensial komponentlarini farqlash maqsadga muvofiq. Bu yondashuv talabalarining individual dunyoqarashi va e'tiqodiy qarashlarini hisobga olgan holda, ma'naviy farovonlikning psixologik xususiyatlarini chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi.

Psixologik rezilyentlik zamonaviy psixologiyada stress va qiyinchiliklarga moslashish, salbiy tajribalardan keyin psixologik muvozanatni tiklash hamda faoliyatni davom ettirish bilan bog'liq konstrukt sifatida o'rganiladi. Rezilyentlikni faqat tug'ma yoki o'zgarmas shaxs xususiyati sifatida tushunish to'g'ri emas. U shaxsiy imkoniyatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va mavjud vaziyatlarning o'zaro ta'siri orqali namoyon bo'lishi mumkin.

Connor va Davidson rezilyentlikni baholash uchun Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) metodikasini ishlab chiqqan [3]. Mazkur vosita stressli vaziyatlarga moslashish va qiyinchiliklarni yengish bilan bog'liq xususiyatlarni o'lchashda qo'llanadi.

Smith va hammualliflar esa psixologik rezilyentlikning qiyin yoki stressli tajribadan keyin tiklanish jihatiga e'tibor qaratib, Brief Resilience Scale (BRS) metodikasini taklif qilganlar [4]. Ushbu yondashuv rezilyentlikning murakkab vaziyatlardan keyin odatiy psixologik faoliyatga qaytish bilan bog'liq jihatlarni baholashga imkon beradi.

Talabalik davrida psixologik rezilyentlik akademik muvaffaqiyatsizliklar, imtihonlar, ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar va kelajak bilan bog'liq noaniqliklarni yengishda muhim bo'lishi mumkin. Masalan, imtihondan kutilgan natijani olmagan talaba ushbu vaziyatni o'z qobiliyatining mutlaq ko'rsatkichi sifatida emas, balki tayyorgarlik strategiyasini qayta ko'rib chiqish uchun imkoniyat sifatida baholashi mumkin.

Bunday moslashuvchan yondashuv stressni boshqarish va faoliyatni davom ettirishga yordam berishi ehtimoli mavjud. Biroq rezilyentlik barcha stress omillarining salbiy ta'sirini bartaraf etmaydi va ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar mavjud bo'lganda professional yordamning o'rnini bosmaydi.

Shunday qilib, psixologik rezilyentlik universitet talabalarining moslashuv imkoniyatlarini tushuntiruvchi muhim psixologik resurslardan biri hisoblanadi. Uning ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik bilan munosabatini o'rganish talabalarining psixologik holatini yanada kengroq tushunishga yordam beradi.

Ruhiy salomatlik insonning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, kundalik hayotdagi stresslarga moslashishi, samarali faoliyat yuritishi va jamiyat hayotida ishtirok etishi bilan bog'liq kompleks holatdir [5]. Shu nuqtayi nazardan, ruhiy salomatlikni faqat ruhiy kasalliklarning mavjud emasligi bilan izohlash yetarli emas. Ijoiy psixologik holat, hayotdan qoniqish, maqsadlarni anglash va moslashuv imkoniyatlari ham muhim ahamiyatga ega.

Ma'naviy farovonlikning ruhiy salomatlik bilan munosabati, avvalo, hayot mazmuni va qadriyatlarining shaxsning kundalik tajribalarini anglashidagi o'rni orqali izohlanishi mumkin. Hayotiy maqsadlarga ega bo'lish talabaning qiyinchiliklarni baholashiga, kelajakka munosabatiga va muammolarni hal qilishga yo'naltirilgan harakatlariga bog'liq bo'lishi mumkin.

Masalan, o'z ta'limini shaxsiy rivojlanish va kelajakdagi kasbiy maqsadlari bilan bog'lay olgan talaba akademik qiyinchiliklarni vaqtinchalik to'siq sifatida qabul qilishi mumkin. Bunday qarash stressli vaziyatga munosabatni o'zgartirishi ehtimoli mavjud. Shu bilan birga, hayot mazmuni va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni bir tomonlama sababiy bog'liqlik sifatida talqin qilish uchun empirik dalillar zarur.

Ma'naviy farovonlikning ruhiy salomatlik bilan aloqasi barcha talabalarda bir xil bo'lmasligi mumkin. Oilaviy muhit, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, iqtisodiy sharoit, individual psixologik xususiyatlar va akademik talablar ushbu munosabatga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ma'naviy farovonlikni ruhiy salomatlikning yagona izohi sifatida emas, balki boshqa omillar bilan o'zaro aloqada bo'lishi mumkin bo'lgan psixologik resurs sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiq.

Psixologik rezilyentlikning vositachilik roli ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni tushuntirish uchun taklif etiladigan nazariy modelning asosiy qismidir. Vositachilik modeli bir o'zgaruvchining boshqa o'zgaruvchi bilan munosabati uchunchi o'zgaruvchi orqali qisman yoki to'liq izohlanishi mumkinligini nazarda tutadi.

Mazkur tadqiqot doirasida ma'naviy farovonlik mustaqil o'zgaruvchi, psixologik rezilyentlik vositachi o'zgaruvchi, ruhiy salomatlik esa natijaviy o'zgaruvchi sifatida ko'rib chiqilishi mumkin.

Nazariy jihatdan, hayot mazmuni va qadriyatlarini anglash bilan tavsiflanadigan ma'naviy farovonlik talabaning qiyinchiliklarga munosabatida muhim bo'lishi mumkin. Bu munosabat stressli vaziyatlarga moslashish va psixologik muvozanatni tiklash imkoniyatlari bilan bog'liq bo'lishi ehtimoli mavjud. O'z navbatida, psixologik rezilyentlik ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari bilan aloqador bo'lishi mumkin.

Ushbu nazariy model quyidagi shaklda ifodalanadi:

Ma'naviy farovonlik → Psixologik rezilyentlik → Ruhiy salomatlik

Mazkur sxemada rezilyentlik ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bilvosita munosabatni tushuntirishi mumkin bo'lgan vositachi omil sifatida qaraladi. Biroq ushbu model hozircha nazariy taxmin hisoblanadi; uni tasdiqlash uchun tegishli empirik ma'lumotlar va mediatsion tahlil talab etiladi.

Tadqiqot doirasida quyidagi gipotezalarni ilgari surish mumkin:

1. Ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik mavjud.
2. Ma'naviy farovonlik va psixologik rezilyentlik o'rtasida ijoiy bog'liqlik mavjud.
3. Psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari o'rtasida statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik mavjud.
4. Psixologik rezilyentlik ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni qisman yoki to'liq vositachilik orqali izohlashi mumkin.

Ushbu gipotezalarni tekshirishda ma'naviy farovonlik, rezilyentlik va ruhiy salomatlikni baholaydigan ishonchli hamda tegishli til va madaniy muhit uchun moslashtirilgan metodikalardan foydalanish muhimdir. Statistik tahlilda bilvosita ta'sirni baholash, jumladan, bootstrap ishonch oraliqlaridan foydalanish mumkin.

Shuningdek, tadqiqot dizayni ham xulosalarning mazmunini belgilaydi. Bir vaqtning o'zida to'plangan kesimiy ma'lumotlar o'zgaruvchilar o'rtasidagi bilvosita statistik bog'liqlikni ko'rsatishi mumkin, biroq sabab-oqibat munosabatini mustaqil ravishda isbotlamaydi. Sababiy xulosalarni asoslash uchun vaqt davomida kuzatish yoki boshqa mos tadqiqot dizaynlaridan foydalanish maqsadga muvofiq.

Ma'naviy farovonlik, psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni o'rganish oliy ta'lim muassasalarida talabalarining psixologik holatini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishda foydali bo'lishi mumkin.

Birinchidan, tadqiqot natijalari talabalarining hayotiy maqsadlari, qadriyatlari va ma'naviy tayanchlari bilan psixologik moslashuv ko'rsatkichlari o'rtasidagi munosabatni aniqlashtirishga yordam berishi mumkin.

Ikkinchidan, psixologik rezilyentlikning ahamiyatini o'rganish stressni boshqarish, muammolarni hal qilish, moslashuvchan fikrlash va qiyinchiliklardan keyin faoliyatni davom ettirish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlarni rejalashtirish uchun nazariy asos yaratishi mumkin.

Uchinchidan, talabalarining ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda faqat muammolarni aniqlash bilan cheklanmay, ularning mavjud psixologik resurslarini ham hisobga olish muhimdir. Bunda individual farqlar, ijtimoiy muhit, oilaviy qo'llab-quvvatlash va talabalarining shaxsiy dunyoqarashi e'tiborga olinishi lozim.

Shu bilan birga, ma'naviy farovonlikni baholashda diniy e'tiqodga ega bo'lgan va bo'lmagan talabalar uchun hurmatli, xolis va ilmiy jihatdan asoslangan yondashuvni ta'minlash zarur.

Xulosa. Nazariy tahlil universitet talabalarining ruhiy salomatligini o'rganishda ma'naviy farovonlik va psixologik rezilyentlik kabi psixologik resurslarni birgalikda ko'rib chiqish muhimligini ko'rsatadi. Ma'naviy farovonlik hayot

mazmuni, shaxsiy qadriyatlar, maqsadlar va ayrim hollarda diniy yoki transsendent tayanchlar bilan bog'liq bo'lib, talabani hayotiy qiyinchiliklarni qanday anglashiga aloqador bo'lishi mumkin [1; 2].

Psixologik rezilyentlik esa stressli vaziyatlarga moslashish, qiyinchiliklardan keyin psixologik faoliyatni tiklash va kundalik vazifalarni davom ettirish imkoniyatlarini ifodalaydi [3; 4]. Shu jihatdan, u ma'naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o'rtasidagi munosabatni tushuntirishda ehtimoliy vositachi omil sifatida o'rganilishi mumkin.

Taklif etilgan nazariy model ma'naviy farovonlikning ruhiy salomatlik bilan munosabati psixologik rezilyentlik bilan bog'liq bo'lishi mumkinligini nazarda tutadi. Biroq mazkur munosabatning yo'nalishi, kuchi va vositachilik xususiyatini aniqlash uchun empirik tadqiqot zarur. Ayniqsa, o'zgaruvchilar o'rtasidagi bilvosita ta'sirni statistik baholash hamda muhim qo'shimcha omillarni nazorat qilish tadqiqot xulosalarining ishonchligini oshirishi mumkin.

Amaliy jihatdan, ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar universitetlarda talabalar ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik profilaktika va rivojlantiruvchi dasturlarni takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin. Stressni boshqarish, hayotiy maqsadlarni anglash, moslashuvchan fikrlash va shaxsiy psixologik resurslardan foydalanish ko'nikmalarini rivojlantirish bunday dasturlarning muhim tarkibiy qismlari bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, ma'naviy farovonlik, psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlikning o'zaro munosabatini kompleks o'rganish universitet talabalarining psixologik moslashuv jarayonlarini chuqurroq tushunish imkonini beradi. Psixologik rezilyentlikning vositachilik rolini empirik tekshirish esa ushbu munosabatning mexanizmlarini aniqlashtirish va ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqish uchun istiqbolli tadqiqot yo'nalishi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Paloutzian, R. F. Loneliness, spiritual well-being and the quality of life / R. F. Paloutzian, C. W. Ellison // *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Eds.: L. A. Peplau, D. Perlman. – New York : Wiley, 1982. – P. 224–237.
- [2] Ellison, C. W. Spiritual well-being: Conceptualization and measurement / C. W. Ellison // *Journal of Psychology and Theology*. – 1983. – Vol. 11, № 4. – P. 330–340.
- [3] Connor, K. M. Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) / K. M. Connor, J. R. T. Davidson // *Depression and Anxiety*. – 2003. – Vol. 18, № 2. – P. 76–82.
- [4] Smith, B. W. The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back / B. W. Smith, J. Dalen, K. Wiggins [et al.] // *International Journal of Behavioral Medicine*. – 2008. – Vol. 15, № 3. – P. 194–200.
- [5] World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. – Geneva : World Health Organization, 2022. – 312 p.
- [6] Yıldırım, M. Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health / M. Yıldırım, G. Arslan // *International Journal of Mental Health and Addiction*. – 2022. – Vol. 20. – P. 2020–2035.

2021