ilmiy-amaliy jurnal · ISSN 3093-8694

UDK: 159.9:378.18

Mamadiyarov O‘lmas Ergashovich,
Qarshi davlat universiteti “Psixologiya” kafedrasi o‘qituvchisi

UNIVERSITET TALABALARIDA MA’NAVIY FAROVONLIK VA RUHIY SALOMATLIK O‘RTASIDAGI MUNOSABATDA PSIXOLOGIK REZILYENTLIKNING O‘RNI

Annotatsiya. Mazkur maqolada universitet talabalarida ma’naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi munosabat hamda ushbu jarayonda psixologik rezilyentlikning o‘rni nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Talabalarning ma’naviy farovonligi, hayot mazmunini anglashi, shaxsiy qadriyatlari va stressli vaziyatlarga moslashish imkoniyatlari o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikka alohida e’tibor qaratiladi. Ilmiy adabiyotlar asosida ma’naviy farovonlikning ekzistensial va diniy jihatlari, psixologik rezilyentlikning qiyinchiliklarni yengishdagi ahamiyati hamda ularning ruhiy salomatlik bilan aloqasi yoritiladi. Tahlil natijasida psixologik rezilyentlik universitet talabalarining psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlashda muhim ichki resurs sifatida namoyon bo‘lishi mumkinligi asoslanadi. Maqolada talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan psixologik profilaktika va rivojlantiruvchi dasturlarni takomillashtirish bo‘yicha nazariy-amaliy tavsiyalar ham ilgari suriladi.

Kalit so‘zlar: ma’naviy farovonlik, ruhiy salomatlik, psixologik rezilyentlik, universitet talabalari, psixologik barqarorlik, stressga moslashuv, hayot mazmuni, shaxsiy qadriyatlar.

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ ДУХОВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТОВ

Аннотация. В статье теоретически анализируются взаимосвязь духовного благополучия и психического здоровья студентов университетов, а также роль психологической резильентности в данном процессе. Особое внимание уделяется взаимосвязи духовного благополучия, осознания смысла жизни, личностных ценностей и способности студентов адаптироваться к стрессовым ситуациям. На основе научной литературы рассматриваются экзистенциальные и религиозные аспекты духовного благополучия, значение психологической резильентности в преодолении трудностей и ее связь с психическим здоровьем. По результатам анализа психологическая резильентность рассматривается как важный внутренний ресурс, способствующий поддержанию психологического благополучия студентов университетов. В статье также предлагаются теоретические и практические рекомендации по совершенствованию программ психологической профилактики и развития, направленных на укрепление психического здоровья студентов.

Ключевые слова: духовное благополучие, психическое здоровье, психологическая резильентность, студенты университетов, психологическая устойчивость, адаптация к стрессу, смысл жизни, личностные ценности.

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

Abstract. This article theoretically examines the relationship between spiritual well-being and mental health among university students, focusing on the role of psychological resilience. Particular attention is given to the connections between spiritual well-being, meaning in life, personal values, and students' ability to adapt to stressful situations. Drawing on scientific literature, the article discusses the existential and religious dimensions of spiritual well-being, the importance of psychological resilience in overcoming difficulties, and its relationship with mental health. The analysis suggests that psychological resilience can be considered an important internal resource for supporting university students' psychological well-being. The article also proposes theoretical and practical recommendations for improving psychological prevention and development programs aimed at strengthening students' mental health.

Keywords: spiritual well-being, mental health, psychological resilience, university students, psychological stability, stress adaptation, meaning in life, personal values.

KIRISH

Bugungi kunda oliy ta’lim tizimida talabalarning nafaqat akademik bilim va kasbiy kompetensiyalarini rivojlantirish, balki ularning ruhiy salomatligi va psixologik farovonligini ta’minlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Talabalik davri shaxs rivojlanishining murakkab bosqichi bo‘lib, bu davrda yoshlar mustaqil hayotga moslashish, kasbiy yo‘nalishni belgilash, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va kelajak bilan bog‘liq qarorlarni qabul qilish kabi vazifalarga duch keladilar. Mazkur jarayonlar ayrim hollarda stress, xavotir, hissiy zo‘riqish va kelajakka nisbatan noaniqlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Talabalarning psixologik holati ko‘plab tashqi va ichki omillar bilan belgilanadi. Akademik yuklama, imtihonlar, vaqt tanqisligi, moliyaviy qiyinchiliklar va ijtimoiy munosabatlardagi o‘zgarishlar tashqi omillar sifatida namoyon bo‘lsa, shaxsning hayotiy maqsadlari, qadriyatlari, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va qiyinchiliklarga munosabati ichki psixologik omillarni tashkil etadi. Bir xil sharoitda tahsil olayotgan talabalarning stressli vaziyatlarga turlicha munosabat bildirishi ham aynan ushbu omillarning o‘ziga xosligi bilan izohlanishi mumkin.

Shu nuqtayi nazardan, ma’naviy farovonlik tushunchasi talabalarning ruhiy holatini o‘rganishda muhim nazariy ahamiyatga ega. Ma’naviy farovonlik insonning hayot mazmunini anglashi, o‘z maqsadlarini belgilashi, shaxsiy qadriyatlariga muvofiq yashashi va hayotiy tajribalarini mazmunli deb qabul qilishi bilan bog‘liq. Ushbu tushuncha faqat diniy e’tiqod bilan cheklanmay, shaxsning ekzistensial qarashlari, hayotdan qoniqishi va o‘z mavjudligiga munosabatini ham qamrab oladi.

Ma’naviy farovonlikning ruhiy salomatlik bilan munosabatini o‘rganishda psixologik rezilyentlik alohida e’tiborga loyiq. Psixologik rezilyentlik shaxsning stressli vaziyatlarga moslashishi, qiyinchiliklardan keyin psixologik muvozanatini tiklashi va faoliyatini davom ettirish imkoniyatlarini ifodalaydi. Bunda rezilyentlik

muammolarning umuman mavjud bo‘lmasligini emas, balki ularni yengish va o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashish qobiliyatini anglatadi.

Ma’naviy farovonlik, psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlikning o‘zaro aloqasini o‘rganish talabalarning psixologik holatini yaxlit tushunish imkonini beradi. Biroq ushbu tushunchalar o‘rtasidagi munosabatni bir yoqlama sabab-oqibat bog‘liqligi sifatida baholash to‘g‘ri emas. Ularning o‘zaro ta’siri shaxsiy xususiyatlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oilaviy muhit va ta’lim sharoitlari bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Maqolaning maqsadi universitet talabalarida ma’naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi munosabatni nazariy jihatdan tahlil qilish hamda mazkur jarayonda psixologik rezilyentlikning o‘rnini ilmiy adabiyotlar asosida yoritishdan iborat.

MAVZU BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Ma’naviy farovonlikni o‘rganishga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqotlarda uning mazmuni, tarkibiy qismlari va shaxs psixologik holati bilan aloqasi turli nazariy yondashuvlar asosida izohlangan. Paloutzian va Ellison ma’naviy farovonlikni diniy va ekzistensial yo‘nalishlar bilan bog‘liq holda ko‘rib chiqib, ushbu tushunchaning ko‘p qirrali xususiyatini ochib berganlar [1]. Ularning yondashuvida ekzistensial farovonlik insonning hayot mazmuni, maqsadlari va mavjudligidan qoniqishi bilan bog‘liq bo‘lsa, diniy farovonlik shaxsning Xudo yoki oliy kuch bilan munosabatini ifodalaydi.

Ellison ma’naviy farovonlikni konseptual jihatdan asoslash va o‘lchash masalalariga alohida e’tibor qaratgan [2]. Ushbu yondashuv ma’naviy farovonlikni faqat diniy faoliyat bilan tenglashtirmasdan, insonning hayotga munosabati va mavjudligining mazmunini anglash bilan bog‘liq psixologik hodisa sifatida o‘rganish imkonini beradi. Universitet talabalari misolida bu jihat, ayniqsa, kasbiy maqsadlarni belgilash, kelajakni rejalashtirish va shaxsiy qadriyatlarni shakllantirish jarayonida ahamiyat kasb etadi.

Psixologik rezilyentlik masalasi zamonaviy psixologiyada stressni yengish va shaxsning moslashuv imkoniyatlarini tushuntiruvchi muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Connor va Davidson rezilyentlikni baholash uchun maxsus psixometrik vositani ishlab chiqib, ushbu konstruktning qiyinchiliklarga bardosh berish, shaxsiy imkoniyatlarga ishonch va stressli sharoitlarga moslashish kabi jihatlarini o‘rganishga asos yaratganlar [3]. Mazkur yondashuv rezilyentlikni shaxsning turli vaziyatlarda namoyon bo‘ladigan psixologik imkoniyatlari majmui sifatida ko‘rib chiqishga yordam beradi.

Smith va hammualliflar rezilyentlikni stressli yoki qiyin tajribalardan keyin psixologik holatni tiklash qobiliyati nuqtayi nazaridan izohlaganlar. Mualliflar ushbu xususiyatni baholash uchun Brief Resilience Scale metodikasini taklif etganlar [4]. Mazkur yondashuvning muhim jihati shundaki, u rezilyentlikning faqat qiyinchiliklarga bardosh berish bilan emas, balki salbiy tajribadan keyin avvalgi faoliyatga qaytish imkoniyati bilan ham bog‘liqligini ko‘rsatadi.

Ruhiy salomatlik masalasi Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining tadqiqot va tavsiyalarida ham keng yoritilgan. Tashkilotning 2022-yilda e’lon qilingan World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All hisobotida ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda profilaktika, xizmatlardan foydalanish imkoniyati va insonning yashash hamda faoliyat yuritish muhitini hisobga olish zarurligi ta’kidlangan [5]. Bu yondashuv universitetlarda talabalar ruhiy salomatligini muhofaza qilishni faqat individual psixologik xususiyatlar bilan cheklamasdan, ta’lim muhiti va ijtimoiy sharoitlar bilan birgalikda o‘rganish lozimligini ko‘rsatadi.

Yıldırım va Arslan tomonidan olib borilgan tadqiqotda rezilyentlik, umid, subyektiv farovonlik va psixologik salomatlik o‘rtasidagi aloqalar tahlil qilingan. Mualliflarning xulosalari ijobiy psixologik resurslar shaxsning umumiy farovonligi va ruhiy holatini tushunishda muhim ekanini ko‘rsatadi [6]. Ushbu natijalar psixologik rezilyentlikni talabalar ruhiy salomatligi bilan bog‘liq omillardan biri sifatida o‘rganish uchun nazariy asos yaratadi.

Tahlil qilingan adabiyotlar ma’naviy farovonlik, rezilyentlik va ruhiy salomatlikni bir-biridan ajratilgan hodisalar sifatida emas, balki o‘zaro aloqador psixologik konstruktlar sifatida ko‘rib chiqish zarurligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, mavjud nazariy qarashlar ushbu munosabatlarning barcha jihatlarini to‘liq izohlash uchun yetarli emas. Xususan, universitet talabalarida ma’naviy farovonlikning turli tarkibiy qismlari psixologik rezilyentlik bilan qay darajada bog‘liqligini va rezilyentlikning ruhiy salomatlik bilan munosabatdagi o‘rnini aniqlash uchun empirik tadqiqotlarga ehtiyoj mavjud.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur maqola nazariy-tahliliy xususiyatga ega bo‘lib, universitet talabalarida ma’naviy farovonlik, psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi munosabatni ilmiy adabiyotlar asosida o‘rganishga yo‘naltirilgan. Tadqiqotning metodologik asosini psixologik hodisalarni tizimli, kompleks va o‘zaro bog‘liqlikda tahlil qilish tamoyillari tashkil etadi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, qiyosiy tahlil, nazariy umumlashtirish va konseptual modellashtirish usullaridan foydalanildi. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali ma’naviy farovonlik va psixologik rezilyentlik tushunchalarining mazmuni, ularning asosiy tarkibiy qismlari hamda ruhiy salomatlik bilan aloqasiga oid nazariy qarashlar o‘rganildi. Qiyosiy tahlil yordamida turli mualliflarning rezilyentlikni tushuntirishga doir yondashuvlari o‘zaro solishtirildi.

Konseptual modellashtirish usuli orqali ma’naviy farovonlik, psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi ehtimoliy munosabatlar tizimlashtirildi. Bunda psixologik rezilyentlik ma’naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi munosabatni tushuntirishda muhim bo‘lishi mumkin bo‘lgan psixologik resurs sifatida ko‘rib chiqildi. Biroq maqolada empirik ma’lumotlar to‘planmagani sababli rezilyentlikning vositachilik yoki sababiy ta’siri statistik jihatdan tasdiqlangan natija sifatida talqin qilinmaydi.

Tahlilda Paloutzian va Ellisonning ma’naviy farovonlikka oid yondashuvi, Connor va Davidsonning rezilyentlikni baholash modeli, Smith va hammualliflarning rezilyentlikni tiklanish qobiliyati sifatida izohlashi hamda ruhiy salomatlikka doir xalqaro ilmiy qarashlar metodologik asos sifatida olindi [1–6].

Shunday qilib, tadqiqot metodologiyasi ko‘rib chiqilayotgan tushunchalarning mazmunini aniqlash, ularning o‘zaro aloqalarini nazariy jihatdan asoslash va keyingi empirik tadqiqotlar uchun konseptual yo‘nalishlarni belgilashga qaratildi.

NATIJALAR

Ilmiy adabiyotlar tahlili universitet talabalarida ma’naviy farovonlik, psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi munosabatni bir nechta o‘zaro bog‘liq yo‘nalishlarda ko‘rib chiqish mumkinligini ko‘rsatdi.

Birinchidan, ma’naviy farovonlik talabaning hayot mazmunini anglashi, shaxsiy maqsadlarini belgilashi va qadriyatlariga muvofiq faoliyat yuritishi bilan bog‘liq. Talaba o‘z ta’limini kelajakdagi kasbiy va shaxsiy maqsadlari bilan bog‘lay olsa, kundalik qiyinchiliklarni kengroq hayotiy nuqtayi nazardan baholashi mumkin. Bunday yondashuv akademik muvaffaqiyatsizlik yoki vaqtinchalik qiyinchiliklarni mutlaq mag‘lubiyat sifatida qabul qilish ehtimolini kamaytirishga yordam berishi mumkin. Shu bilan birga, ushbu munosabatning darajasi shaxsning individual xususiyatlari va hayotiy sharoitlariga bog‘liq.

Ikkinchidan, psixologik rezilyentlik stressli vaziyatlarda moslashuvchanlikni saqlash, hissiy muvozanatni tiklash va faoliyatni davom ettirish bilan bog‘liq muhim ichki resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Connor va Davidsonning modeli rezilyentlikning shaxsiy imkoniyatlarga ishonch va qiyinchiliklarga moslashish bilan bog‘liq jihatlarini yoritadi [3]. Smith va hammualliflar taklif etgan yondashuv esa salbiy tajribadan keyingi tiklanish imkoniyatiga e’tibor qaratadi [4]. Bu qarashlar rezilyentlikni talabalarning akademik va ijtimoiy qiyinchiliklarga munosabatini tushuntirishda qo‘llash mumkinligini ko‘rsatadi.

Uchinchidan, ma’naviy farovonlik va psixologik rezilyentlik o‘rtasida nazariy jihatdan bog‘liqlik mavjud bo‘lishi mumkin. Hayotiy maqsadlar va shaxsiy qadriyatlarni anglash talabaning qiyinchiliklarga munosabatini shakllantirishda muhim rol o‘ynashi ehtimol. O‘z hayotini mazmunli deb biladigan shaxs muammolarni hal etish uchun zarur bo‘lgan ichki motivatsiyani saqlab qolishi mumkin. Psixologik rezilyentlik esa ushbu motivatsiyani qiyin sharoitlarda ham faoliyatga yo‘naltirish va moslashuvchan xatti-harakatlarni tanlash bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

To‘rtinchidan, ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda ma’naviy farovonlik va rezilyentlik bilan bir qatorda tashqi ijtimoiy omillarni ham hisobga olish zarur. Oila va do‘stlarning qo‘llab-quvvatlashi, pedagoglar bilan ijobiy munosabatlar, ta’lim muassasasidagi psixologik xavfsizlik va zarur yordam xizmatlaridan foydalanish imkoniyati talabaning umumiy holatiga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining ruhiy salomatlikka kompleks yondashuvi ham individual va ijtimoiy sharoitlarni birgalikda hisobga olish muhimligini ko‘rsatadi [5].

Beshinchidan, ma’naviy farovonlikning ekzistensial va diniy tarkibiy qismlarini farqlash zarurligi aniqlandi. Ekzistensial komponent hayot mazmuni, maqsad va hayotdan qoniqish bilan bog‘liq bo‘lsa, diniy komponent shaxsning e’tiqodi va transsendent qadriyatlariga munosabatini ifodalaydi [1; 2]. Ushbu jihatlar ayrim talabalar uchun bir-birini to‘ldirishi mumkin, biroq ularning namoyon bo‘lish shakli har bir shaxsning dunyoqarashi va individual tajribasiga bog‘liq.

Olingan nazariy umumlashmalar asosida ma’naviy farovonlik, psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi munosabatni quyidagi konseptual sxema orqali ifodalash mumkin:

Ma’naviy farovonlik ↔ Psixologik rezilyentlik ↔ Ruhiy salomatlik.

Mazkur sxema o‘zgaruvchilar o‘rtasidagi ehtimoliy o‘zaro bog‘liqlikni aks ettiradi, ammo ularning sababiy munosabatini yoki ta’sir kuchini tasdiqlamaydi. Buni aniqlash uchun universitet talabalari ishtirokida empirik tadqiqotlar o‘tkazish talab etiladi.

MUHOKAMA

Tahlil natijalari universitet talabalarining ruhiy salomatligini tushuntirishda faqat stress omillari yoki salbiy psixologik holatlarni o‘rganish bilan cheklanib qolmaslik zarurligini ko‘rsatadi. Talabaning hayot mazmunini anglashi, shaxsiy qadriyatlari, kelajakka bo‘lgan munosabati va qiyinchiliklarga moslashish qobiliyati ham uning psixologik holatini tushunishda muhim o‘rin tutadi.

Ma’naviy farovonlik va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi munosabatni izohlashda ekzistensial yondashuv alohida ahamiyatga ega. Talaba o‘z hayotida aniq maqsadlarni belgilashi, ta’limning shaxsiy va kasbiy rivojlanishdagi ahamiyatini anglashi hamda o‘z faoliyatini qadriyatlari bilan uyg‘unlashtirishi mumkin. Bunday holat qiyinchiliklarni ma’nosiz to‘siq sifatida emas, balki tajriba orttirish va rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qilishga yordam berishi ehtimol. Biroq hayot mazmunining mavjudligi barcha psixologik muammolarni bartaraf etadi, degan xulosaga kelish mumkin emas. Ruhiy salomatlikka biologik, psixologik, ijtimoiy va muhitga oid omillar birgalikda ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik rezilyentlikning ahamiyati ayniqsa akademik stress sharoitida namoyon bo‘lishi mumkin. Imtihonlarda muvaffaqiyatsizlikka uchrash, yuqori o‘quv yuklamasi, topshiriqlarni o‘z vaqtida bajarish zarurati va kasbiy kelajak haqidagi xavotirlar talabadan moslashuvchanlikni talab qiladi. Rezilyentligi rivojlangan talaba bunday vaziyatlarda muammoni tahlil qilish, yordam so‘rash, o‘z faoliyatini qayta rejalashtirish va salbiy tajribadan xulosa chiqarishga intilishi mumkin. Bu xususiyatlar stressning ta’sirini boshqarishda foydali bo‘lsa-da, ular tashqi yordam va qulay ta’lim muhitining o‘rnini to‘liq bosa olmaydi.

Ma’naviy farovonlik va rezilyentlik o‘rtasidagi munosabatni o‘rganishda shaxsiy qadriyatlar va e’tiqod masalasiga ham ehtiyotkorlik bilan yondashish lozim. Ayrim talabalar uchun diniy e’tiqod va unga asoslangan amaliyotlar ma’naviy tayanch vazifasini bajarishi mumkin. Boshqalar uchun esa hayot mazmuni, oilaviy munosabatlar, kasbiy maqsadlar, ijodiy faoliyat yoki jamiyatga foyda keltirish istagi

muhimroq bo‘lishi mumkin. Shu sababli universitetlarda ma’naviy farovonlikni qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan yondashuvlar talabalarning individual dunyoqarashi va e’tiqodiy tanlovlarini hurmat qilishi zarur.

Mazkur masalaning amaliy jihati oliy ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish bilan bog‘liq. Talabalarga stressni boshqarish, vaqtni rejalashtirish, muammolarni hal qilish, hissiyotlarni anglash va boshqarish, shuningdek, shaxsiy maqsadlarni belgilash bo‘yicha amaliy mashg‘ulotlar tashkil etish mumkin. Guruhiy muhokamalar, psixologik maslahatlar va tengdoshlar o‘rtasidagi o‘zaro yordam dasturlari ham talabalarning ijtimoiy tayanchlarini mustahkamlashga xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, psixologik rezilyentlikni rivojlantirish mas’uliyatini faqat talabaning o‘ziga yuklash to‘g‘ri emas. Agar ta’lim muhitida ortiqcha bosim, kamsitish, qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi yoki yordam olishdagi to‘siqlar mavjud bo‘lsa, individual moslashuv ko‘nikmalari kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu bois talabalar ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan ishlar shaxsiy resurslarni rivojlantirish va ta’lim muhitini yaxshilashni birgalikda qamrab olishi kerak.

Kelgusidagi empirik tadqiqotlarda ma’naviy farovonlik, psixologik rezilyentlik va ruhiy salomatlikni standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalar yordamida baholash maqsadga muvofiq. Bunda talabalarning yoshi, jinsi, ta’lim bosqichi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanish darajasi va boshqa muhim omillarni hisobga olish zarur. Korrelyatsion tahlil o‘zgaruvchilar o‘rtasidagi bog‘liqlikni aniqlashga yordam berishi mumkin, biroq sababiy munosabatlarni asoslash uchun uzunlamasına tadqiqotlar yoki tegishli tadqiqot dizaynlari talab etiladi.

Shunday qilib, ma’naviy farovonlik va psixologik rezilyentlikni birgalikda o‘rganish universitet talabalarining ruhiy salomatligini tushuntirish doirasini kengaytiradi. Bu yondashuv talabalarning psixologik holatini faqat muammolar mavjudligi bilan emas, balki ularning hayotiy maqsadlari, ichki resurslari, moslashuv imkoniyatlari va ijtimoiy muhiti bilan bog‘liq holda tahlil qilish imkonini beradi.

XULOSA

Ilmiy adabiyotlar tahlili universitet talabalarining ma’naviy farovonligi va ruhiy salomatligi o‘rtasidagi munosabatni o‘rganishda psixologik rezilyentlikning ahamiyatini hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Ma’naviy farovonlik shaxsning hayot mazmunini anglashi, maqsadlarini belgilashi, shaxsiy qadriyatlariga munosabati va ayrim hollarda diniy e’tiqodiy tayanchlari bilan bog‘liq bo‘lgan ko‘p qirrali hodisadir. Uning ekzistensial va diniy jihatlarini alohida ko‘rib chiqish talabalarning individual dunyoqarashi va psixologik tajribasini chuqurroq tushunishga imkon beradi.

Psixologik rezilyentlik stressli vaziyatlarga moslashish, qiyinchiliklardan keyin psixologik muvozanatni tiklash va faoliyatni davom ettirish imkoniyatlarini ifodalovchi muhim ichki resurs sifatida namoyon bo‘ladi. Connor va Davidson

hamda Smith va hammualliflarning ilmiy yondashuvlari rezilyentlikning turli jihatlarini baholash va o‘rganish uchun nazariy-metodologik asos yaratadi [3; 4]. Shu sababli mazkur konstruktni universitet talabalarining ruhiy salomatligi bilan bog‘liq omillardan biri sifatida o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Ma’naviy farovonlik va psixologik rezilyentlik o‘zaro aloqador bo‘lishi mumkin. Hayot mazmunini anglash va shaxsiy maqsadlarning mavjudligi talabaning qiyinchiliklarni qanday baholashiga ta’sir ko‘rsatishi ehtimol. Rezilyentlik esa murakkab vaziyatlarda moslashuvchanlikni saqlash va faoliyatni davom ettirishga yordam berishi mumkin. Biroq ushbu munosabatlarning yo‘nalishi, kuchi va sababiy xususiyatlarini aniqlash uchun empirik dalillar zarur.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati oliy ta’lim muassasalarida talabalar ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashga qaratilgan psixologik profilaktika va rivojlantiruvchi dasturlarni takomillashtirish bilan belgilanadi. Bunday dasturlarda stressni boshqarish, hayotiy maqsadlarni aniqlashtirish, muammolarni hal qilish, hissiy o‘zini boshqarish va shaxsiy psixologik resurslardan samarali foydalanish ko‘nikmalarini rivojlantirishga e’tibor qaratish mumkin. Shu bilan birga, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish, psixologik maslahat xizmatlaridan foydalanish imkoniyatini kengaytirish hamda ta’lim muhitida psixologik xavfsizlikni ta’minlash muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, universitet talabalarining ma’naviy farovonligi, psixologik rezilyentligi va ruhiy salomatligini o‘zaro bog‘liq holda o‘rganish ularning psixologik moslashuv jarayonlarini chuqurroq anglash imkonini beradi. Mazkur yo‘nalishda olib boriladigan empirik tadqiqotlar rezilyentlikning ruhiy salomatlik bilan munosabatini aniqlashtirish, ma’naviy farovonlikning turli tarkibiy qismlarini baholash hamda talabalarning psixologik farovonligini mustahkamlashga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Paloutzian R. F., Ellison C. W. Loneliness, spiritual well-being and the quality of life // Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. – New York: Wiley, 1982. – P. 224–237.

2. Ellison C. W. Spiritual well-being: Conceptualization and measurement // Journal of Psychology and Theology. – 1983. – Vol. 11, No. 4. – P. 330–340.

3. Connor K. M., Davidson J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety. – 2003. – Vol. 18, No. 2. – P. 76–82. – DOI: https://doi.org/10.1002/da.10113 .

4. Smith B. W., Dalen J., Wiggins K., Tooley E., Christopher P., Bernard J. The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back // International Journal of Behavioral Medicine. – 2008. – Vol. 15, No. 3. – P. 194–200. – DOI: https://doi.org/10.1080/10705500802222972 .

5. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. – Geneva: World Health Organization, 2022.

6. Yıldırım M., Arslan G. Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2022. – Vol. 20. – P. 2020–2035.