PSIXOLOGIK MADANIYA

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universiteti
San’atshunoslik fakulteti stajyori o‘qituvchisi
Ilmiy rahbar: Eshmuratov Ajiniyaz Allamuratovich
Madaniyatshunoslik yo‘nalishi 2-kurs talabasi
Jiemuratova Jamshira Qalliqoraz qizi

Annotatsiya :

Mazkur maqolada psixologik madaniyatning jamiyatda tutgan o’rni va nazariy tahlili va shaxs bo’lib yetishishdagi asosiy omili sifatida yuritilishi haqida so’z boradi. Psixologik madaniyat kategoriyasining nazariy tahlilari hamda shaxsning psixologik madaniyati xulq-atvorning asosiy jarayonlarini qurish va ularni boshqarishning uyg'unliginmg o'ziga xos xususiyati hisoblanashi haqida qisqacha bayon qilamiz.

Kalit so’zlar : Psixologik madaniyat, kategoriya, xulq – atvor, shaxs, His – tuyg’u.

Abstract:

This article discusses the role and theoretical analysis of psychological culture in society and its consideration as a key factor in becoming a person. We briefly outline the theoretical analysis of the category of psychological culture and the fact that the psychological culture of the individual is a characteristic feature of the harmony between the construction of basic behavioral processes and their management.

Keywords: Psychological culture, category, behavior, personality, feeling.

Аннотация:

В данной статье рассматривается роль психологической культуры в обществе и ее теоретический анализ как ключевого фактора становления личности. Кратко изложим теоретический анализ категории психологической культуры и о том, что психологическая культура личности является

отличительной чертой гармонии построения и управления основными процессами поведения.

Ключевые слова: Психологическая культура, категория, поведение, личность, чувство.

Psixologik madaniyat insonning shaxsiy jihatlaridan biridir, shuning uchun biz birinchi navbatda shaxs mohiyatini tushunishga yondashuvimizni qisqacha bayon qilamiz. Shaxs - bu psixikaning boshqaruv markazi, uning buyruq qismi bo'lib, u ehtiyojlar va maqsadlarni amalga oshirish uchun xatti-harakatlarni qo'zg'atadi, boshqaradi, tashkil qiladi va tartibga soladi. Bu shaxsning va umuman organizmning o'z-o'zini rivojlanishini tashkil etishga qodir bo'lgan hayot va rivojlanishni nazorat.

Psixologik madaniyat – bu insonning o‘z ichki dunyosini, his-tuyg‘ularini, fikrlarini va atrofga bo‘lgan munosabatini chuqur anglash, ularni boshqara olish hamda boshqa insonlar bilan sog‘lom, nizosiz va samarali muloqot o‘rnata olish qobiliyatini ifodalovchi universal tushunchadir. Ushbu tushuncha shunchaki psixologik bilimlarga ega bo‘lishni emas, balki hayotiy vaziyatlarda o‘sha bilimlarni madaniyatli, odobli va insonparvarlik tamoyillari asosida amalda qo‘llay bilishni anglatadi. Zamonaviy dunyoda taraqqiyot tezlashgani, axborot oqimi ko‘paygani va ijtimoiy stress darajasi ortgani sari psixologik madaniyat har bir shaxs uchun hayotiy zaruratga aylanib bormoqda. U insonning ruhan sog‘lom yashashi, jamiyatda o‘z o‘rnini topishi va hayotdan qoniqish hissi bilan umr kechirishi uchun asosiy poydevor hisoblanadi.

Psixologik madaniyatning birinchi va eng muhim tarkibiy qismi bu shaxsning o‘z-o‘zini anglashi va o‘zligini boricha qabul qila olishidir. Inson o‘zining kuchli va kuchsiz tomonlarini, xarakteridagi o‘ziga xosliklarni, ichki qo‘rquv va xohishlarini aniq tushunishi kerak. O‘z-o‘zini anglash orqali inson har qanday muvaffaqiyatsizlik yoki qiyinchilikda tushkunlikka tushib qolmay, muammoning ildizini o‘z ichki dunyosidan izlashni o‘rganadi. Bu jarayon shaxsga o‘z emotsiyalarini jilovlash, g‘azab, qo‘rquv, xafagarchilik kabi salbiy tuyg‘ularni jamiyat uchun zararsiz shaklda ifodalash

imkonini beradi. O‘zining his-tuyg‘ularini boshqara olgan inson boshqa odamlarga nisbatan ham tushunish bilan munosabatda bo‘ladi, bu esa uning ruhiy barqarorligini ta’minlaydi.

Prezident o‘z ma’ruzalarida "Agar jamiyat hayotining tanasi iqtisodiyot bo‘lsa, uning joni va ruhi ma’naviyatdir" degan tamoyilni bot-bot ta’kidlaydi. Bu esa iqtisodiy o‘sish bilan bir qatorda insonlarning ichki dunyosi, ruhiy dunyoqarashi va bir-biriga bo‘lgan madniyatli munosabati davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishi ekanini ko‘rsatadi.[1]

Ushbu tushunchaning ikkinchi muhim qirrasi muloqot madaniyati va empatiya tuyg‘usi bilan uzviy bog‘liqdir. Empatiya – bu o‘zgalarning ichki kechinmalarini, dardu quvonchlarini xuddi o‘zinikidek his qilish va ularning nuqtai nazarini tushunish qobiliyatidir. Yuksak psixologik madaniyatga ega bo‘lgan inson muloqot jarayonida hech qachon suhbatdoshini kamsitmaydi, uning shaxsiy chegaralarini buzmaydi va o‘z fikrini majburlab o‘tkazishga urinmaydi. Bunday shaxslar muloqotda konstruktiv muloqot usullaridan foydalanishadi, ya’ni ular muammolarni baqir-chaqir yoki janjal bilan emas, balki ochiq muloqot va murosaga kelish yo‘li bilan hal qilishadi. Bu esa oilada, ish joyida va do‘stlar davrasida o‘zaro ishonch va hurmat muhitini yaratadi.

Psixologik madaniyatning ijtimoiy jihatlari ham mavjud bo‘lib, ular insonning turli ijtimoiy guruhlar, jamoalar va jamiyat bilan munosabatlarida namoyon bo‘ladi. Har bir shaxs ma’lum bir muhitda yashaydi va o‘z faoliyati davomida ko‘plab ijtimoiy rollarni bajaradi. Masalan, oilada ota yoki ona, farzand, ishda rahbar yoki xodim, jamiyatda esa oddiy fuqaro. Psixologik madaniyat insonga mana shu rollar o‘rtasidagi muvozanatni saqlashga, har bir muhitning yozilmagan qonuniyatlarini tushunishga va odamlar bilan nizosiz hamkorlik qilishga yordam beradi. Jamoada sog‘lom muhit yaratish, nizoli vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilish va boshqalarning huquqlarini hurmat qilish ham ushbu madaniyatning yaqqol ko‘rinishidir.

---

[1] **“Milliy tiklanishdan – milliy yuksalish sari”, “Yangi O‘zbekiston taraqqiyot strategiyasi”**

Shaxsning qiyinchiliklarga va hayotiy qiyinchiliklarga bardosh bera olish qobiliyati, ya’ni stressga chidamlilik ham psixologik madaniyatning ajralmas qismidir. Zamonaviy hayot kutilmagan o‘zgarishlar, iqtisodiy va ijtimoiy muammolar bilan to‘la bo‘lib, ular insondan yuqori darajadagi moslashuvchanlikni talab qiladi. Psixologik madaniyati yuqori bo‘lgan odam inqirozli vaziyatlarda vahimaga tushmaydi, balki vujudga kelgan vaziyatni xotirjam tahlil qilib, undan chiqish yo‘llarini qidiradi. U muvaffaqiyatsizliklarni hayotning oxiri deb bilmaydi, balki ularni o‘zi uchun katta hayotiy tajriba va dars sifatida qabul qiladi, bu esa uning shaxs sifatida yanada o‘sishiga xizmat qiladi.

Insonning o‘z ruhiy salomatligiga g‘amxo‘rlik qilishi, ruhiy charchoq va emotsional tushkunlikning oldini olish usullarini bilishi ham psixologik madaniyat darajasini ko‘rsatadi. Ko‘pincha odamlar jismoniy kasalliklarga jiddiy e’tibor berishadi-yu, lekin ruhiy og‘riqlar, surunkali charchoq yoki ichki xavotirlarni e’tiborsiz qoldirishadi. Yuksak ma’naviyatli va madaniyatli shaxs o‘z vaqtida dam olishni, ruhiy zo‘riqishlardan xalos bo‘lishni va zarurat tug‘ilganda mutaxassislardan, ya’ni psixolog yoki psixoterapevtlardan yordam so‘rashni uyat hisoblamaydi. O‘z vaqtida ko‘rsatilgan psixologik ko‘mak insonni chuqur depressiyadan, oilaviy ajrimlardan va hayotiy xatolardan asrab qolishi mumkin.

Psixologik madaniyat shuningdek insonning estetik olami, dunyoqarashi va ma’naviy qadriyatlari bilan ham mustahkam bog‘liqdir. San’at asarlarini tushunish, tabiat go‘zalligidan zavqlanish, adabiyot va falsafaga qiziqish insonning ichki dunyosini boyitadi va uning hissiy intellektini rivojlantiradi. Hissiy intellekt esa o‘z navbatida psixologik madaniyatning yadrosini tashkil etadi. Insonning ma’naviy yuksalishi uning atrof-muhitga, hayvonlarga, tabiatga va barcha tirik mavjudotlarga nisbatan shafqatli va mehribon bo‘lishiga olib keladi, bu esa jamiyatda umumiy insonparvarlik muhitini mustahkamlaydi.

Ushbu madaniyatni shakllantirish jarayoni inson tug‘ilgan kundan boshlab butun umri davomida davom etadigan murakkab va uzluksiz jarayondir. Uning dastlabki poydevori oilada, ota-onaning o‘zaro munosabatlari va farzandga bo‘lgan munosabati orqali qo‘yiladi. Bola oiladagi mehr-muhabbat, o‘zaro hurmat va ishonch muhitini ko‘rib ulg‘aysa, unda sog‘lom psixologik madaniyat unsurlari tabiiy ravishda shakllanadi. Keyinchalik maktabgacha ta’lim muassasalari, maktab va oliy o‘quv yurtlari bu jarayonni davom ettiradi. Biroq eng muhim bosqich bu insonning balog‘at yoshiga yetgandan keyingi o‘z-o‘zini tarbiyalash va o‘z ustida ishlash faoliyatidir.

Jamiyat miqyosida psixologik madaniyatni yuksaltirish davlat va jamoat tashkilotlarining ham muhim vazifalaridan biri bo‘lishi lozim. Chunki psixologik madaniyati yuqori bo‘lgan jamiyatda jinoyatchilik, suitsid holatlari, oilaviy ajrimlar va ijtimoiy nizolar sezilarli darajada kam bo‘ladi. Odamlar bir-birlarini tinglashni, tushunishni va qiyin vaziyatlarda qo‘llab-quvvatlashni odat qilishadi. OAV, Internet makoni va madaniy tadbirlar orqali sog‘lom psixologik bilimlarni targ‘ib qilish, maktablarda psixologiya darslarini samarali tashkil etish va har bir korxonada psixologik xizmat ko‘rsatish tizimini yo‘lga qoish orqali mamlakatda sog‘lom ijtimoiy-ruhiy muhitni barpo etish mumkin.

Shaxsning psixologik madaniyati xulq-atvorning asosiy jarayonlarini qurish va ularni boshqarishning uyg'unligining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Bu, birinchi navbatda, harakatlar va his-tuyg'ularning o'zini o'zi boshqarishda, muloqotning konstruktivligida va turli ishlarni konstruktiv boshqarishda, o'zini o'zi belgilash, ijodkorlik va o'z-o'zini rivojlantirish jarayonlari mavjudligida namoyon bo'ladi.

Psixologik madaniyat - bu shaxs tomonidan ishlab chiqilgan va o'zlashtirilgan konstruktiv usullar, o'z-o'zini bilish, muloqot qilish, his-tuyg'ular va harakatlarni o'z-o'zini tartibga solish, ijodiy izlanish, biznesni boshqarish va o'z-o'zini rivojlantirish ko'nikmalari tizimi. Rivojlangan shaklda u hayotning turli turlarini o'z-o'zini tashkil etish va o'zini o'zi boshqarishning yuqori sifati bilan ajralib turadi. Mumkin bo'lgan

darajada, bu ularning ehtiyojlari va tendentsiyalarining dinamik xususiyatlarini, xarakter xususiyatlari, munosabatlari va qadriyatlarini yaxshi o'z-o'zini boshqarishda, shuningdek ularni amalga oshirish jarayonlarini optimal qurishda namoyon bo'ladi.

Bu, birinchi navbatda, inson hayotining xulq-atvor, faoliyat jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uning haqiqiy harakatlarida namoyon bo'ladi va o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlarining tajribasiga asoslanadi. Bu yerda qimmatli, rag'batlantiruvchi jihat ham bor: rivojlangan psixologik madaniyatga ega bo'lgan shaxs uchun o'zini optimal tutish, har safar o'zi va boshqalar uchun maqbul bo'lgan iqtisodiy xatti-harakatlar usullarini topish muhimdir. "Madaniy" so'zi o'z shaxsi va tanasining istaklari va maqsadlarini hisobga olgan holda, boshqa insonlarning idrokini va umuman tabiat qonunlarini hisobga olgan holda yaratilgan xatti-harakatlar namunalarini anglatadi.

Insonda shakllangan psixologik madaniyat - bu ichki ehtiyojlar, imkoniyatlar va atrof-muhit xususiyatlarini hisobga olgan holda o'z intilishlarini oqilona tashkil etish va o'zini o'zi amalga oshirish. Psixologik madaniyat maqbul turmush tarzi va rivojlangan ma'naviy qadriyatlar bilan birga shaxsning barqaror uyg'un faoliyatini ta'minlaydi va ayni paytda uning ko'rinishlaridan biridir. Bu insonning umumiy madaniyati va uning yaxlit uyg'unligining muhim qismi bo'lib, pirovardida shaxsning istak va maqsadlarini maqbul tarzda amalga oshirish, "yaxshi hayot" ni ta'minlashning shaxsiy vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Shaxsning psixologik madaniyatining maksimal namoyon bo'lishini insonning boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatida qayd etish mumkin. Buning sababi shundaki, u insonning jamiyatning boshqa a'zolari va o'zi bilan muloqot qilish normalari va qoidalarini belgilaydi. Shunday qilib, psixologik madaniyat o'zining eng umumiy ko'rinishida insonning aqliy xususiyatlari va jarayonlari tizimi sifatida belgilanadi, uning yordamida u o'zini va boshqa odamlarni shaxs sifatida tushunadi.

Psixologik madaniyat bu har bir shaxsning turli hayotiy muammolarni hal qilishda foydalanadigan samarali va oqilona shaxsiy salohiyatini ta'minlashga qaratilgandir.

Psixologik madaniyat mustaqil hodisa sifatida nisbatan yaqinda ilmiy tadqiqot ob'ektiga aylandi. Shu sababli, tegishli kontseptsiya ilmiy qo'llanila boshlaydi va barqaror tarkibga ega emas. Adabiyotda o'ndan ortiq turdosh toifalar mavjud: muloqot madaniyati, kommunikativ madaniyat, akmeologik madaniyat, pedagogik madaniyat, kasbiy madaniyat, psixologik kompetentsiya, kommunikativ kompetentsiya, ijtimoiy intellekt, hissiy intellekt va boshqalar. Bunday terminologik xilma-xillik tegishli mutaxassislarning kasbiy muloqotini ma'lum darajada murakkablashtiradi va ilmiy matnlarni tushunishda ma'lum qiyinchiliklar tug'diradi, bu esa pirovard natijada muammoning o'zi rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun kontseptual apparatni qandaydir tartiblash zarurati tug'iladi.

Shunday qilib, shaxsning psixologik madaniyati boshqa madaniyat turlari orasida alohida o'rin tutadi. Buning sababi shundaki, u insoniyat madaniyatining barcha elementlarini o'z ichiga oladi, ya'ni insonga qaratilgan.

1. Psixologik madaniyat - bu shaxsning o'zini anglashi ya'ni chuqur tushunishi va qabul qilishi, hayotdan, o'zidan va atrofdagilardan mamnun bo'lishi, o'zini o'zi har qanday salbiy va ijobiy vaziyat-holatlarda boshqarishi hamda yaxshi his qilishini ta'minlovchi hayotiy kerakli psixologik bilim-ko'nikmalar, tajribalar jamlanmasidir.

2. Psixologik madaniyat insonga yashash ko'nikmasini beradi, yashaganda ham hayotga ijobiy qarash, muammolarni aql-farosat bilan hal etish, o'zi va atrofidagilari uchun har tomonlama mas'uliyatli bo'lish, murakkab vaziyatlarga oqilona iloji boricha nekbin (optimistik) yondoshish, o'z xatti-harakatlarining mohiyat maqsadlarini aniq bilish bilan yashash bilim-ko'nikmalarini, tajribalarini beradi.

3. Qisqa qilib aytganda psixologik madaniyat bu pozitivlik (ijobiylik va hamma narsaga ijobiy munosabat bildira olish), bunyodkor dunyoqarashga egalik,

mas'uliyatlilik, doimo aqil bilan ish qilish, maqsadli harakat qilish, hissiyot, emotsiyalarni boshqara olish va sog'lom ruhiyat kabi sifatlarga egalik qilishdir.

Madaniyat va xususan psixologik madaniyat, har qanday murakkab tashkil etilgan tizim kabi, jamiyatda o‘zini o‘zi tashkil qilish qobiliyatiga ega. Iqtisodiyot va davlat siyosatida ro‘y berayotgan o‘zgarishlar darhol o‘tkinchi qadriyatlar darajasida o‘z aksini topib, unutilgan ma’no va me’yorlarni jonlantiradi. Jamiyat yaxlit organizm sifatida yangi “ideal shakllar”ni tashqi ko‘rinishga keltirishdan oldin ularni “o‘zlashtirishi”, ularni ichkilashtirishi, ushbu standartlarni o‘ziga xos xususiyatlar bilan ta’minlashi va ularni timsolga aylantirishi kerak. Ijtimoiy qatlamlarning xilma-xilligi tufayli madaniy ijod va madaniy rivojlanishning uzluksiz jarayoni suv bo‘ylab tarqaladigan doiralarga o‘xshaydi, ularning amplitudasi va chastotasi tebranishlar paydo bo‘lgan joydan masofa bilan kamayadi.

Psixologik madaniyat - bu shaxsning tizimli xususiyati sifatida shaxsning asosiy madaniyatining ajralmas qismi bo‘lib, unga jamiyatda o‘zini o‘zi belgilash va hayotda o‘zini o‘zi anglash imkonini beradi, o‘z-o‘zini rivojlantirish va muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashishga yordam beradi, o‘zidan qoniqish hosil qiladi. hayot.[2]

Shaxsning psixologik madaniyati - bu o‘zini (bo‘lajak mutaxassisning shaxsiyati sifatida) va boshqalarni bilishga bo‘lgan alohida ehtiyojlar majmuasi bo‘lib, u individual va kasbiy qobiliyatlarni hisobga olgan holda pedagogik muloqot orqali samarali ta'lim faoliyati mumkin. Texnika, qishloq xo‘jaligi va boshqa nogumanitar universitetlarda ko‘pincha texnik va tabiiy fanlarga oid fanlar ustunlik qiladi, ular "texnokratik" dunyoqarashni shakllantirishga yordam beradi va talabalarni rasmiy va mantiqiy fikrlashga o‘rgatadi. Aksincha, gumanitar, psixologik-pedagogik fanlarni o‘rganish nafaqat mantiqiy fikrlashga, balki obrazli tafakkurga ham asoslanadi, mustaqil fikr yuritish istagini, turli nuqtai nazarlarni tushunish va hisobga olish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi boshqa odamlarning pozitsiyalari.

[2] L.D. Demina, N.A. Lujbina

Agar jamiyat hayotining tanasi iqtisodiyot bo‘lsa, uning joni va ruhi ma’naviyatdir, – dedi Shavkat Mirziyoyev yig‘ilishda. – Biz yangi O‘zbekistonni barpo etishga qaror qilgan ekanmiz, ikkita mustahkam ustunga tayanamiz. Birinchisi – bozor tamoyillariga asoslangan kuchli iqtisodiyot. Ikkinchisi – ajdodlarimizning boy merosi va milliy qadriyatlarga asoslangan kuchli ma’naviyat.

Yaqinda bo‘lib o‘tgan yirik tadbirlar – davlatimiz rahbarining Oliy Majlisga Murojaatnomasi, O‘zbekiston yoshlarining birinchi forumi hamda Xavfsizlik kengashining kengaytirilgan yig‘ilishida ma’naviyat yo‘nalishidagi dolzarb vazifalar belgilab berildi. Chunki bu borada yechimini kutib turgan, o‘zgarishlar shamoli kirib bormagan masalalar ko‘p. Milliy g‘oyaning mohiyatini to‘liq anglab yetmagan, eski mafkurani tasavvur qilib, bunga yuzaki qaraydiganlar ham yo‘q emas. Shu bois Prezident mamlakatimiz mafkurasining asosiy g‘oyasini ta’kidlab o‘tdi3

Shaxsning psixologik madaniyati - bu kundalik va ilmiy bilim, g‘oyalarning uyg‘unligida namoyon bo‘ladigan individual psixologik madaniyat, o‘z psixikasi va boshqa shaxs psixikasining o‘ziga xos xususiyatlarini anglash darajasi, o‘zini-o‘zi boshqarish va o‘zini-o‘zi boshqarish usullari, o‘zaro ta’sir va boshqasiga ta’sir qilish usullari, insonning o‘ziga, boshqa odamlarga va umuman jamiyatga bo‘lgan munosabatining umumiy tamoyillaridir.

Muloqot madaniyati va empatiya tuyg‘usi ham psixologik madaniyatning ajralmas va hayotiy qismlaridan biri hisoblanadi. Empatiya – bu o‘zgalarning ruhiy holatini, dardini, quvonchini xuddi o‘zinikidek his qila olish va ularning nuqtai nazarini tushunishga urinishdir. Yuksak psixologik madaniyat sohibi bo‘lgan inson muloqot jarayonida hech qachon suhbatdoshini kamsitmaydi, uning shaxsiy chegaralarini buzmaydi va o‘z fikrini boshqalarga zo‘rlab o‘tkazishga harakat qilmaydi. Bunday shaxslar har qanday ziddiyatli yoki kelishmovchilikli vaziyatlarda baqir-chaqir,

[3] Shavkat Mirziyoyev: Jamiyat hayotining tanasi iqtisodiyot bo‘lsa, uning joni va ruhi ma’naviyatdir

janjal yoki gina-kuduratsiz, ochiq va konstruktiv muloqot orqali murosaga kelish yo‘llarini izlashadi, bu esa oilada va jamoada sog‘lom muhitni saqlab qoladi.

Shaxsning turli ijtimoiy rollarni bajarishi va jamiyat bilan uyg‘unlashishi ham to‘g‘ridan-to‘g‘ri uning psixologik madaniyat darajasiga bog‘liq. Har bir inson hayoti davomida oilada farzand, ota yoki ona, ish joyida rahbar yoki xodim, jamiyatda esa oddiy fuqaro rollarida namoyon bo‘ladi. Ushbu madaniyat insonga mana shu rollar o‘rtasidagi oltin muvozanatni saqlashga, har bir muhitning qonuniyatlarini tushunib, odamlar bilan nizosiz hamkorlik qilishga yordam beradi. Jamoada sog‘lom muhit yaratish, hamkasblarning huquq va fikrlarini hurmat qilish hamda jamoaviy maqsadlarga birgalikda intilish shaxsning ijtimoiy yetukligidan va yuksak ma’naviyatidan dalolat beradi.

Zamonaviy dunyoning kutilmagan o‘zgarishlari, iqtisodiy va ijtimoiy qiyinchiliklari shaxsdan yuqori darajadagi stressga chidamlilik va moslashuvchanlikni talab etadi. Psixologik madaniyati yuqori bo‘lgan inson hayotning og‘ir sinovlarida, inqirozli va kutilmagan vaziyatlarida vahimaga tushmaydi, balki vujudga kelgan muammoni sovuqqonlik va xotirjamlik bilan tahlil qila oladi. U muvaffaqiyatsizliklarni hayotning oxiri yoki fojia deb bilmaydi, aksincha, ularni o‘zi uchun katta hayotiy tajriba, dars va kelgusi o‘sish uchun imkoniyat sifatida qabul qiladi, bu esa uning shaxs sifatida yanada tozalanishi va kuchayishiga xizmat qiladi.

Insonning o‘z ruhiy salomatligiga ongli ravishda g‘amxo‘rlik qilishi, ruhiy charchoq va depressiyaning oldini olish usullarini bilishi ham ushbu madaniyatning muhim ko‘rinishidir. Ko‘pincha odamlar jismoniy xastaliklarga jiddiy e’tibor berishadi, biroq ichki ruhiy og‘riqlar, surunkali charchoq yoki xavotirlarni e’tiborsiz qoldirishadi. Yuksak madaniyatli shaxs o‘z vaqtida dam olishni, ruhiy zo‘riqishlardan xalos bo‘lish usullarini qo‘llashni va zarurat tug‘ilganda mutaxassislardan, ya’ni psixolog yoki psixoterapevtlardan yordam so‘rashni uyat yoki ayb hisoblamaydi. O‘z vaqtida

ko‘rsatilgan professional psixologik ko‘mak insonni chuqur tushkunlikdan, oilaviy ajrimlardan va hayotiy fojialardan asrab qoladi.

Psixologik madaniyat insonning ma’naviy dunyosi, dunyoqarashi va umuminsoniy qadriyatlari bilan ham go‘zal tarzda tutashib ketadi. San’at asarlarini his qilish, adabiyot, falsafa va tabiat go‘zalligidan zavqlanish insonning hissiy intellektini boyitadi, uning qalbidagi shafqat, mehr va ezgulik tuyg‘ularini uyg‘otadi. Bu yuksalish insonning atrof-muhitga, tabiatga va barcha tirik mavjudotlarga nisbatan g‘amxo‘r va mas’uliyatli bo‘lishiga olib keladi. Shu tariqa, psixologik madaniyat nafaqat individual shaxsning baxtini, balki butun jamiyatda insonparvarlik, o‘zaro yordam va tinch-totuvlik muhiti mustahkam qaror topishini ta’minlovchi hayotiy ehtiyojga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, psixologik madaniyat bu shunchaki quruq nazariy bilimlar to‘plami emas, balki insonning baxtli, mazmunli va uyg‘unlikda yashash san’atidir. U insonni o‘z nafsi va his-tuyg‘ularining quliga aylanishdan asraydi, unga har qanday sharoitda ham insoniylik qiyofasini saqlab qolishga yordam beradi. O‘z psixologik madaniyatini yuksaltirgan shaxs nafaqat o‘z hayotini go‘zallashtiradi, balki atrofidagi insonlar hayotiga ham nur, tinchlik va xotirjamlik olib kiradi. Shu sababli ham ushbu madaniyatni o‘rganish va hayotga tatbiq etish har bir ongli insonning eng oliy maqsadlaridan biri bo‘lib qolishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Shavkat Mirziyoyev - Yangi O`zbekiston taraqqiyot strategiyasi :
2. Islom Karimov. O’zbekiston: milliy istiqlol, iqtisod, siyosat ,mafkura. 1 jild.1996-yil. 275-bet.

1. Иванова С.П. Современное образование и психологическая культура педагога. - Псков, 1999.
2. 2. Колмогорова Л.С. Возрастные возможности и особенности становления психологической культуры учащихся. Автореф. дисс. ... докт. психол. наук.

3. Wikipediya.uz