



Ikmatullayev G'ayrat Zokirovich,

*O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti "Xizmat faoliyatini tarbiyaviy-psixologik ta'minlash" kafedrasi boshlig'i o'rinbosari,
p.f.f.d. (PhD), podpolkovnik*

ADAPTATSIYA JARAYONINING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada adaptatsiya jarayonining psixologik etimologiyasi, o'ziga xos xususiyatlari, uning turlari, shakllari va mazkur jarayonning ijtimoiy muhitga ijobiy va salbiy ta'sirlari bo'yicha eng so'nggi tadqiqotlarning ilmiy xulosalari keltirilgan.

Tayanch so'zlar: adaptatsiya, dezadaptatsiya, sezgi, idrok, analizator, retseptor, ijtimoiy muhit.

Аннотация. В данной статье представлены научные выводы новейших исследований по психологической этимологии процесса адаптации, его характеристикам, типам, формам, а также положительному и отрицательному влиянию этого процесса на социальную среду.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, интуиция, восприятие, анализатор, рецептор, социальная среда.

Annotation. This article presents the scientific conclusions of the latest research on the psychological etymology of the adaptation process, its characteristics, types, forms, as well as the positive and negative impact of this process on the social environment.

Keywords: adaptation, disadaptation, intuition, perception, analyzer, receptor, social environment.

Kirish. Hozirgi kunda globallashuvning kmutatsiyalashib, virtuallashishining oshib borishi ijtimoiy kishilik jamiyati uchun murakkab vaziyat hisoblanadi. Qolaversa, mazkur murakkab vaziyat odamlarda marginalizm (ijtimoiy yakkalanish va ijtimoiy begonalashuv) ni kuchaytirmoqda. Shuningdek, mazkur holatlar odamlarning real hayot qoidalariga moslashishlarini qiyinlashtiradigan asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, urbanizatsiyaning kuchayishi, yashash sharoitlarining tobora yaxshilanib borishi yoshlarda ijtimoiy adaptatsiya bilan bog'liq mo'rtlikni keltirib chiqarmoqda. Ya'ni yashash sharoitlarining yaxshilanib borishi, og'ir mehnat va qiyinchiliklarning mavjud emasligi kurashuvchanlikning susayishiga olib kelmoqda.

Adaptatsiya jarayoni o'ziga xos xususiyatga ega murakkab jarayon hisoblanib, uni pedagogik-psixologik jihatdan o'rganish jarayon haqida yanada ko'proq ma'lumot olish imkonini beradi.

Maqsad va uni asoslash. Biz mazkur maqolada adaptatsiya (moslashish) jarayonining o'ziga xosligini o'rganishni maqsad qildik. Sababi yuqorida sanab o'tilgan omillarni sog'lomlashtirish uchun odamlarning zamon va makonga, har bir kasb egasining o'z kasbiga, har bir insonning o'z ijtimoiy rollariga sog'lom va to'laqonli moslashishi juda muhim sanaladi. Demak, biz mazkur maqolada adaptatsiya jarayonining etimologiyasi, o'ziga xosligi va xususiyatlarini tadqiq qilishimiz keyinchalik mazkur masala bilan bog'liq ishlarni amaliyotga joriy qilishimizning asosi hisoblanadi.

Hozirgi tez o'zgaruvchan zamonaviy dunyoda adaptatsiya dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega muammolardan biri hisoblanadi. Bu borada ko'plab tadqiqot amalga oshirilayotgani ham muammoning salmog'idan dalolat beradi. Olib borilayotgan tadqiqotlar tahlili shundan darak beradiki, adaptatsiya, asosan, shaxsning o'qish, mehnat faoliyati va muloqotini amalga oshira bilish sifatida baholanadi.

A.A. Nalchajyana tomonidan olib borilgan tadqiqotlarga ko'ra, adaptatsiyaning natijasi shaxsning guruhlar bilan o'zaro munosabati, ichki va tashqi nizolarsiz o'zining yetakchi faoliyatini bajarishi, o'zining badiiy qobiliyatlarini erkin va o'ziga ishongan holda namoyon etishi bilan bog'liq moslashuvchanlik tashkil etishi deb hisoblaydi¹. Ammo adaptatsiya jarayonini yaxlit qamrab oluvchi xulosa hanuzgacha mavjud emasligi bu borada fundamental tadqiqotlar amalga oshirish zaruriyatini ko'rsatadi.

Ilmiy muammoning tavsifi va yechimi.

Adaptatsiya (lot. *adaptatio* – moslashmoq) – sezgi organlari, ya'ni a'zolari (analizatorlar)ning ta'sir kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgirlikning o'zgarishidan iboratdir. Adaptatsiya hodisasida sezgirlik ortishi yoki kamayishi mumkin. Kuchli ta'sirdan kuchsiz taassurotga o'tganda sezgirlik asta-sekin ortib boradi, taassurot kuchayganda esa sezgirlik kamayib boradi (ko'rish, eshitish, hid bilish, teri-tuyish va hokazo). Demak, adaptatsiya jarayoni sezgi bilish jarayonining asosiy qonuniyatlaridan biri ekan.

Adaptatsiya umumilmiiy tushunchalar tasnifiga kirib, turli fanlar kesimida paydo bo'lgan tushuncha hisoblanadi². Binobarin, har bir fanning tadqiqot muammosi bir-biridan farq qiladi. Tabiiy fanlar sirasiga kiruvchi biologiya fanida adaptatsiya tirik organizmning atrof-olamga moslashish imkonini beruvchi ichki gomeostaz (*gomeo* va yun. *stasis* – harakatsizlik, holat)ni qo'llab-quvvatlovchi

jarayon sifatida o'rganiladi. Ijtimoiy-gumanitar fanlar sohasida adaptatsiya tushunchasi faoliyatning amaliy jabhasida faol qo'llana boshlangan. Sotsiolog olimlar adaptatsiyaga ijtimoiy harakatlar, muammoli vaziyatlar, nizolar va ularning oqibatlarini yechishdagi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik sifatida qarashadi. Psixologlar insonning atrof-muhitga adaptatsiyasi qanday amalga oshishini, ularning qanday harakatlarga qodir bo'lishlarini hamda ulardan qaysi biri samarali va yuqori daraja bo'lishini tadqiq etishadi.

Psixologik adaptatsiya – bu shaxsning ijtimoiy, ijtimoiy-psixologik va kasbiy-faoliyat aloqalari va munosabatlari tizimiga, tegishli rol funksiyalarini bajarishda psixologik moslashish jarayoni. Insonning psixologik moslashuvi uning hayoti va faoliyatining quyidagi sohalarida amalga oshiriladi:

✓ ijtimoiy sohada uning mazmunli tomonlari va tarkibiy qismlarining (axloqiy, siyosiy, huquqiy va boshqalar) barcha xilma-xilligi bilan;

✓ ijtimoiy-psixologik sohada, ya'ni shaxsning psixologik aloqalari va munosabatlari tizimlarida, shu jumladan, uning turli ijtimoiy-psixologik rollarni bajarishida;

✓ shaxsning kasbiy, ta'lim va kognitiv va boshqa faoliyat aloqalari hamda munosabatlari sohasida;

✓ ekologik muhit bilan o'zaro bog'liqlik sohasida.

Inson hayoti va faoliyatining ushbu sohalariga ko'ra psixologik adaptatsiyaning asosiy turlari quyidagilarga ajratiladi:

– shaxsning ijtimoiy psixologik moslashuvi;
– shaxsning kasbiy faoliyatga psixologik moslashuvi;

– shaxsning ekologik-psixologik moslashuvi.

Shaxsning psixologik moslashuvi jarayoni har xil vositalar yordamida ham, unga bo'ysunadigan adaptiv harakatlar bilan ham voqelikni, atrof-muhitni o'zgartirishga qaratilgan harakatlarning maqsadga muvofiqligi bilan ifodalanadigan shaxsning faolligi bilan tavsiflanadi.

Binobarin, insonning faol maqsadli moslashuv faoliyatida 2 ta tendensiya namoyon bo'lib, ular turli darajada namoyon bo'ladi va parallel ravishda ishlaydi:

– moslashish tendensiyasi;

– muhitni shaxsga moslashtiradigan, o'zgartiradigan, moslashtiradigan tendensiya.

¹ Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). / А. А. Налчаджян. – Ереван: Изд-во АН Армянской ССР, 1988. – 264 с.

² Пляскина Т. В. Клинико-диагностические характеристики психических нарушений у военнослужащих срочной службы по призыву в практике военно-врачебной экспертизы внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации.: дис. ...канд. мед. наук. – Москва, 2007. – 220 с.

– shaxsning moslashish darajasi moslashish jarayonining natijasidir. Shaxsning moslashuvi ichki, tashqi va aralash bo‘linadi.

Shaxsning ichki moslashuvi uning hayotiy faoliyati muhitida ma’lum bir o‘zgarish bilan uning funksional tuzilmalari va tizimlarini qayta qurish bilan tavsiflanib, uning ma’noli, to‘liq, umumlashtirilgan moslashuv turi mavjud.

Shaxsning tashqi (xulq-atvor, adaptiv) moslashuvi ichki (substansial) qayta qurishning yo‘qligi, o‘zini va mustaqilligini saqlab qolish bilan ajralib turadi va shaxsning instrumental moslashuvi mavjud.

Shaxsning aralash moslashuvi qisman atrof-muhitga, uning qadriyatlari va me’yorlariga ichki qayta qurish va moslashish, qisman instrumental moslashish xulq-atvor, o‘z “meni”, o‘z mustaqilligi, “men”ini saqlab qolish orqali namoyon bo‘ladi (V.A. Slastenin, V.P. Kashirin, 2001).

Qayta moslashish – bu shaxsning hayoti va faoliyatining shartlari hamda mazmuni tubdan o‘zgarganda (masalan, tinchlik davridan urush davriga, oilaviy hayotdan yolg‘iz hayotga va hokazo) qayta qurish jarayoni sodir bo‘lishi. Agar shaxsni qayta moslashtirishning iloji bo‘lmasa, uning dezadaptatsiyasi sodir bo‘ladi. Moslashish va qayta moslashish faqat shaxsning individual tuzilmalarini qayta qurish darajasini va ularni tuzatishni yoki umuman shaxsni qayta qurish darajasini ifodalaydi.

Moslashuv jarayoni psixikaning individual funksional tizimlarini yoki umuman shaxsni tuzatish, tugatish, qisman qayta qurish bilan bog‘liq. Qayta moslashish – bu shaxsning qadriyatlari, maqsadlari, me’yorlari, semantik shakllanishi va uning mazmuni, usullari va vositalarida aksincha qayta tiklanadigan (yoki qayta tuzilishi kerak bo‘lgan) motivatsion soha.

Qayta moslashish jarayoni g‘ayrioddiy sharoitlarda shaxsning funksional tizimlarini tubdan qayta qurish yoki shaxsning ma’lum sharoitlarda barqaror aqliy moslashuv holatidan nisbatan barqaror holatga o‘tishi bilan bog‘liq. Hayot va faoliyatning oldingi sharoitlaridan farq qiladigan yangi sharoitlarda aqliy moslashuv (masalan, fuqarolik sharoitidan harbiy xizmat sharoitiga o‘tishda va boshqalar).

Readaptatsiya – bu odamning avvalgi hayot va faoliyat sharoitlariga o‘tish jarayoni, u ilgari

moslashgan sharoitlardan sezilarli darajada farq qilishi.

Psixologik moslashuv – bu ko‘p bosqichli va xilma-xil hodisa bo‘lib, u insonning individual xususiyatlariga (uning psixikasi), uning mavjudligining barcha tomonlariga (uning yaqin hayotining ijtimoiy muhiti) va turli xil faoliyat turlariga (birinchi navbatda, professional) ta’sir qilishi.

Shaxsning psixologik moslashuvi – bu ikki tomonlama o‘zaro ta’sir jarayoni bo‘lib, uning davomida shaxsda (butun inson psixikasida) va atrof-muhitda (uning me’yorlari, qoidalari, qadriyatlari) barcha sohalarida o‘zgarishlar sodir bo‘lishi. Moslashuv jarayonida shaxs va atrof-muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar uyg‘unlashadi. O‘zgarishlar shaxs va muhitda (birinchi navbatda, ijtimoiy) sodir bo‘ladi, ularning tabiati va ko‘lami ko‘plab holatlar bilan belgilanadi. Ushbu holatlar orasida quyidagilar asosiy rol o‘ynaydi:

- atrof-muhitning ijtimoiy parametrlari;
- ijtimoiy muhitning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari (uning me’yorlari, qoidalari, talablari, shaxsdan kutishlari; qadriyatlarning umumiylik darajasi va uning boshqa hayotiy asoslari);
- yetakchi (va boshqa turdagi) faoliyatning mazmuni, vositalari, shartlari va boshqa xususiyatlari.

Psixologik moslashuv – shaxsning aqliy faoliyatini atrof-muhitning ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik talablariga, inson faoliyatining shart-sharoitlari va mazmuniga yaqinlashtirish jarayon.

Binobarin, psixologik moslashuv – bu shaxs va atrof-muhit hayoti va faoliyatining ichki va tashqi sharoitlarini uyg‘unlashtirish jarayoni hamdir.

Shaxsning moslashuvi jarayonida insonning aqliy faoliyatini berilgan atrof-muhit sharoitlari va uning muayyan sharoitlardagi faoliyati bilan uyg‘unlashtirish sodir bo‘ladi.

Shu bilan birga, insonning ichki, psixologik qulaylik darajasi insonning ijobiy va salbiy his-tuyg‘ularining muvozanati va uning ehtiyojlarini qondirish darajasi bilan belgilanadigan insonning psixologik moslashuvining ko‘rsatkichi bo‘lishi mumkin.

Odatda, genetik nuqtayi nazardan adaptatsiya uch xil xususiyatli negiz (manba) ta’sirida vujudga keladi:

1. Qo'zg'atuvchilarning davomli ta'siri jarayonida sezgilarning to'la yo'qolishi tarzidagi adaptatsiya. Doimiy ta'sir qilib turadigan qo'zg'atuvchi ta'sir o'tkazadigan bo'lsa, bunday holatda sezgi so'nib qoladi. Masalan, teriga tegib turadigan yengilgina bir yuk tez orada sezilmay qoladi. Yoqimsiz hidli bir joyga kirib qolganimizda birozdan so'ng bu hidni batamom yo'qolib ketganday his qilamiz. Og'izda biron-bir narsa ushlab turiladigan bo'lsa, ta'm sezgisining intensivligi susayadi.

Doimiy va harakatsiz qo'zg'atuvchining ta'siriga nisbatan ko'rish analizatorlarida to'la adaptatsiya hodisasini shu bilan tushuntirib berish mumkin. Bunday holatda qo'zg'atuvchining harakatsizligini ko'rish retseptorlari apparatining harakatchanligi bosib yuboradi. Ko'zni har doim ixtiyoriy va ixtiyorsiz ravishda harakatlanib turishi ko'rish sezgisining uzluksizligini ta'minlaydi. Qo'zg'atuvchi ta'siridan 2–3 sekund o'tgach, ko'rish sezgisi yo'qoladi, ya'ni adaptatsiya hodisasi yuzaga keladi.

2. Kuchli qo'zg'atuvchining ta'siri ostida ham sezgilar zaiflashadi. Masalan, qo'lni muzdek suvga tutib turgan paytda, sovuq qo'zg'atuvchi ta'siri bilan yuzaga kelgan sezgining intensivligi susayadi. Qorong'iroq xonadan juda yorug' joyga kirib qolsak, biz avval boshqa yorug'likdan "ko'r" bo'lib qolib, atrofimizdagi narsalarni ajrata olmaymiz. Ma'lum fursat o'tgandan so'ng ko'rish analizatorlarning sezgirlik keskin sur'atda pasayadi va biz mo'tadil ko'rish imkoniyatiga ega bo'lamiz. Ko'rish sezgirlikning intensiv yorug'lik qo'zg'atuvchisi bilan ta'sir qilganda pasayishdan iborat hodisa yorug'lik adaptatsiyasi deb yuritiladi.

Ko'rib o'tilgan ikki turdagi adaptatsiya psixologiya fanida negativ adaptatsiya deb ataladi. Chunki har ikkala adaptatsiya natijasida ham analizatorlarning sezgirlik keskin pasayadi.

3. Sezgirlikni kuchsiz qo'zg'atuvchi ta'siri ostida sodir bo'ladigan ortib borishini ham adaptatsiya deb atash an'anaga aylanib qolgan. Aksariyat sezgi turlariga xos bo'lgan adaptatsiyaning mazkur turi pozitiv adaptatsiya deyiladi.

Qorong'ilik adaptatsiyasida ko'rish sezgirlik ortadi. Sokinlikka nisbatan adaptatsiya eshitish adaptatsiyasi zahirida yuzaga keladi. Masalan, sovuq suvda (sovuq yegan) qo'l – bir harorat – issiqday; issiq suvda qo'l sovuq suvda

o'zgarmaganday tuyuladi. Harorat sezish bilan bog'liq bo'lgan pozitiv adaptatsiyalar yuqoridagi xususiyatlarga ega.

Tibbiyot psixologiyasida negativ og'riq adaptatsiyasining mavjudligi to'g'risidagi gipoteza (ignaga, issiq nurlanishga nisbatan) ham hukm surishi ta'kidlab o'tiladi.

Adaptatsiyaning hosil bo'lish xususiyatlari to'g'risida ma'lumot:

a) taktil (teri) adaptatsiya (juda tez hosil bo'ladi);

b) ko'z adaptatsiyasi (bir necha daqiqa ichida);

d) hid va ta'm adaptatsiyalari (undan ham uzunroq vaqt talab qiladi).

Adaptatsiyaning ahamiyati shundan iboratki, u kuchsiz qo'zg'alishni payqashga yordam beradi, sezgi organini kuchli qo'zg'alishdan saqlaydi.

Adaptatsiyaning tavsifi:

1) tayoqsimon hujayralarda joylashgan ko'rish purpuri o'zgarib ketadi; ularda kimyoviy modda borligi ilmiy jihatdan isbotlanmagan;

2) miyaning po'stloq qismi sezgirlikni pasaytiradigan "mulohazalovchi" tormozlanish. Tormozlanish – boshqa joylarda qo'zg'alishni kuchaytiradi – sezgirlik ortadi, izchil o'zaro induksiya hodisasi sodir bo'ladi.

Ilmiy manbalarda shaxsning adaptatsiya darajasini aniqlash bo'yicha mezonlar borasida turlicha qarashlar mavjud. Jumladan, A.N. Jmirikov o'z tadqiqotlarida shaxs moslashuvchanligini aniqlashda quyidagi mezonlarni inobatga olish lozimligini ta'kidlaydi:

– shaxsning makro va mikro muhitga integratsiyasi darajasi;

– ichki imkoniyatlarni ro'yobga chiqara olish darajasi;

– o'z-o'zini emotsional his etish³.

Fikrimizcha, A.N. Jmirikov adaptatsiya jarayonining ijtimoiy-psixologik jihatlarini inobatga olgan holda, bunday xulosalarga kelgan. Bu esa shaxs moslashuvchanligiga to'laqonli baho berish imkoniyatlarini taqdim etmaydi.

Demak, yuqoridagilardan xulosa qilishimiz mumkinki, shaxsning psixologik qulayligi va moslashuvchanlik holati uning hayoti va faoliyatining moslashtirilgan, tanish muhitida,

³ Жмыриков А.Н. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в условиях деятельности и общения. – Ленинград, 1989.

adaptiv qiyinchiliklar va qarama-qarshiliklarni muvaffaqiyatli hal qilish jarayonida yuzaga keladi. Ushbu qulaylik holatining buzilishi va shaxsiyatning beqarorligi ehtiyojlarni amalga oshirishga olib keladi, shaxsni atrof-muhit bilan faol munosabatda bo'lishga va munosabatlarning uyg'unligini tiklashga undaydi.

Ushbu jarayonning muvaffaqiyati ijobiy hissiy holat bilan birga keladi. Bu shaxsda atrof-muhit bilan o'zaro munosabatda uyg'unlikning ma'lum va takroran buzish zarurati shakllanishidan dalolat beradi. Bu ichki va tashqi kuch muvozanatini tiklash, muvozanatni saqlash, atrof-muhit bilan o'zaro munosabatlarni uyg'unlashtirish bo'yicha jarayon va faoliyat natijalarining ijobiy hissiy mustahkamlanishini olish uchun amalga oshiriladi.

Yakuniy qism. Yuqoridagi nazariy tahlillarga asosanib aytimiz mumkinki, psixologik moslashuv

shaxsning rivojlanishi va o'zini o'zi rivojlantirish mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Shuni alohida ta'kidlash zarurki, shaxs adaptatsiyasi jarayonida uning psixologik holati muhim o'rin tutadi va psixologik moslashuv keyingi jarayonlarga muvaffaqiyatli kechishini ta'minlab beradi.

Shaxsning ehtiyoj holatlari uning moslashuv jarayonining manbayi hisoblanadi. Ular shaxsning atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirini amalga oshirishda va uni turli faoliyatga kiritishda paydo bo'ladi. Fiziologik va psixologik xususiyatga ega disadaptiv holatlarni ehtiyoj holatlari, moslashish jarayonini esa paydo bo'lgan mos kelmaydigan ehtiyoj holatlarini amalga oshirish, qondirish jarayoni deb hisoblash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Сластенин В.А., Каширин В.П. Педагогика и психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2001. – 480 с.
2. Голованова А.А., Тарасова Л.Е., Шамянов Р.М. Адаптация личности в современном мире: межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: Научная книга, 2011.
3. Воробьева М.А. Проблемы социальной адаптации к обучению в колледже у студентов первокурсников. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2015.
4. Реан А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. – Санкт-Петербург, 2006.
5. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. – Тошкент, 2014. – 450 б.
6. Ғозиев Э.Ғ. Социал психология. – Тошкент, 2014. – 348 б.
7. Каримова В.М. Ижтимоий психология. – Тошкент, 2012. – 440 б.
8. Жмыриков А.Н. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в условиях деятельности и общения. – Ленинград, 1989.
9. Налчаджян А.А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). / А.А. Налчаджян. – Ереван. : Изд-во АН Армянской ССР, 1988. – 264 с.
10. Пляскина Т.В. Клинико-диагностические характеристики психических нарушений у военнослужащих срочной службы по призыву в практике военно-врачебной экспертизы внутренних войск Министерства внутренних дел Российской Федерации: дис. ...канд. мед. наук. – Москва, 2007. – 220 с.