

TALABALAR IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK MOSLASHUVINING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Ergashqulov Boburjon Nusratillayevich

Guliston davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14889154>

Annotatsiya. Ushbu maqola talabalar ijtimoiy-psixologik moslashuvining psixologik mexanizmlarini o'rganishga bag'ishlangan. Oliy ta'lim muassasalariga kirish, yangi ijtimoiy muhit va akademik talabalar talabalar uchun qiyin vaziyatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Maqolada, talabalar tomonidan amalga oshiriladigan psixologik mexanizmlar, masalan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish strategiyalari va moslashuvchanlik kabi omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, ijtimoiy aloqalar va o'z-o'zini anglash jarayonlarining talabalarning ruhiy holati va moslashuviga ta'siri ko'rib chiqiladi. Ushbu tadqiqot natijalari talabalarning ijtimoiy-psixologik moslashuvini yaxshilash uchun samarali strategiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: talabalar, ijtimoiy-psixologik moslashuv, psixologik mexanizmlar, oliy ta'lim, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish, moslashuvchanlik, ijtimoiy aloqalar, o'z-o'zini anglash, ruhiy holat.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Данная статья посвящена изучению психологических механизмов социально-психологической адаптации студентов. Поступление в высшие учебные заведения, новая социальная среда и академические требования могут создать трудные ситуации для студентов. В статье анализируются психологические механизмы, реализуемые студентами, такие как социальная поддержка, стратегии управления стрессом, а также такие факторы, как адаптивность. Также рассматривается влияние социальных отношений и процессов самосознания на психическое состояние и адаптацию студентов. Результаты данного исследования помогут разработать эффективные стратегии улучшения социально-психологической адаптации студентов.

Ключевые слова: студенты, социально-психологическая адаптация, психологические механизмы, высшее образование, социальная поддержка, стрессоустойчивость, адаптивность, социальные отношения, самосознание, психическое состояние.

PSYCHOLOGICAL MECHANISMS OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS

Abstract. This article is devoted to the study of the psychological mechanisms of social-psychological adaptation of students. Entering higher education institutions, new social

environments and academic demands can create difficult situations for students. The article analyzes the psychological mechanisms implemented by students, such as social support, stress management strategies, and factors such as adaptability. Also, the influence of social relations and self-awareness processes on students' mental state and adjustment is considered. The results of this study will help to develop effective strategies to improve the socio-psychological adaptation of students.

Key words: students, social-psychological adaptation, psychological mechanisms, higher education, social support, stress management, adaptability, social relations, self-awareness, mental state.

Ijtimoiylashtirish va ijtimoiy-psixologik moslashuv har bir shaxsni madaniy, psixologik va ijtimoiy sohaga tegishli turli omillarga moslashtirishni anglatadi. Ijtimoiylashtirish jarayonida har bir shaxs o'z atrofida sodir bo'lgan hodisalarga va muayyan faoliyatga yoki atrof-muhitga mos kelishi kerak. Ushbu konsepsiyaning ikkita komponenti ham har bir shaxsning o'z qiziqishlarida (ijtimoiy tomondan va shaxsiy ya'ni psixologik tomondan moslashuvida uchraydi.

Bu ko'rsatkich atrofida haqiqatni yetarlicha his qilish qobiliyatini aks ettiradi, inson jamiyatdagi mavjud me'yor va an'analarni hisobga oladigan, qabul qilgan va hisobga oladigan ob'ektidir.

Insonning ijtimoiy-psixologik moslashuvi salbiy bo'lishi mumkin, ya'ni insonga ijtimoiy muhitga salbiy ta'sir ko'rsatishi, shuningdek salbiy oqibatlarga olib kelishi nazarda tutilmoqda.

Moslashuv jarayoni ixtiyoriy va majburiy tarzda amalga oshiriladi. Moslashuv jarayoni uchta asosiy bosqichdan iborat bo'ladi: tanishish, orientatsiya va o'zini tasdiqlash. Ijtimoiy psixologiyada psixologik moslashuv muammosi haqida olimlarimizning turli xil fikr-mulohazalari mavjud bo'lib, ularni tahlil qilish jarayonida muhim xulosalar chiqarishimiz mumkin.

Moslashish qobiliyati bevosita shaxsiy fazilatlarga va shaxsiyat xususiyatlariga bog'liq.

Shuni alohida qayd etish kerakki, shaxsning kamoloti qanchalik baland bo'lsa, muvaffaqiyatga moslashishi mumkin bo'lgan imkoniyati shunchalik ko'proq bo'ladi. Ijtimoiy-psixologik moslashuv mezonlari ko'rsatkichlarini ikki mezonga ajratishimiz mumkin ya'ni, ob'ektiv va sub'ektivdir.

Obektiv mezonlarga shaxsning ishdagi va o'qishlaridagi yutuqlari, belgilangan vazifalarni va talablarni bajarishi, shuningdek, jamoada va uning maqomidagi pozitsiyasini ko'rsatadigan indikator kiradi. **Subektiv** mezonlarga shaxsning o'z ishiga qiziqishi va doimiy rivojlanish istagi, shuningdek, boshqa odamlar bilan konstruktiv hamkorlik munosabatlari kiradi. Bizga ma'lumki hozirgi zamonaviy dunyoga ijtimoiy va psixologik tomondan moslashish har shaxsning individual shaxs xususiyatlariga va jamiyatda tutgan o'rni va mavqe'siga, olgan ta'limiga bog'liq bo'ladi.

Bugungi kunda ijtimoiy hayotda ta'lim va ijtimoiy-madaniy sohalarda bir qator o'zgarishlar yuzaga kelmoqda. Ana shunday o'zgarishlar shaxslardan shaxsiy rivojlanishi, mobil fikrlash, tez moslashish qobiliyatini talab qiladi. Ushbu maqsadga erishishning asosiy shartlaridan biri talabalarning yangi ta'lim sharoitlariga moslashishini ta'minlash ta'lim jarayonining bosqichlarida amalga oshiriladi.

Tadqiqot ishlarida kuzatishlarimiz shuni ko'rsatadiki, dastlab ushbu o'tish jarayoni muvaffaqiyatning pasayishi, xatti-harakatlarning buzilishi, salbiy hissiyotlarga moyillik bilan tavsiflanib holsizlik, charchoq, nevrologik reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Ijtimoiy moslashishda ushbu qiyinchiliklarning sabablarini aniqlash va hal qilish yo'llarini topish tadqiqotning dolzarb yo'nalishi hisoblanadi. Shaxslarning ijtimoiy hayotga moslashishi dastlab o'smirlarning psixologik rivojlanishi maktab sharoitida ko'plab fanlarni o'rganishga qaratilgan samarali ta'limni tashkil etish bilan bog'liq masalalar zanjiri xisoblanadi.

Tadqiqotimiz doirasi moslashuv jarayoni o'zgarishi tufayli, o'ziga xos adaptiv faoliyat ijtimoiy-psixologik makonga yo'naltirilgan insonning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirini optimallashtirish shaxsiy tajribada mavjud bo'lmagan omillar paydo bo'lishidir.

Psixologik va pedagogik adabiyotlarda aytilishicha, ta'lim sharoitlariga moslashish psixologik, ijtimoiy, ijtimoiy-psixologik, ko'rinishlarda sodir bo'ladi. Ijtimoiy-psixologik moslashuvga shaxsning ijtimoiy hayotidagi hodisalar majmui sifatida qaraladi. Shaxsda uning rivojlanishini xulq-atvor, yo'nalishlar, atrof-muhitga munosabatlarni ijtimoiy xulq-atvor normalari bilan uyg'unlashtirish, ijtimoiy kompetensiya elementlarini o'zlashtirish, yangi ijtimoiy rollar va funksiyalarni tushunish, o'zini tutish qobiliyatini shakllantirish kabi xususiyatlar ta'minlab beradi.

U dastlabki ta'limdan oliy ta'limga o'tish davrida alohida ma'no kasb etadi.

Biz tadqiqot ishimizni olib borish jarayonida shuni aniqladikki ijtimoiy hayotga moslashish o'z-o'zidan sodir bo'lmaydi, u yillar davomida inson ongida shakllanib boradi. Oliy ta'lim tizimida talaba-yoshlarning moslashish xususiyatlarini shakllantirish bolalarda maktab yoshidayoq amalga oshirila boshlaydi. Chunki bolalar maktab yoshidayoq tevarak-atrofidagi boshqa bolalar bilan munosabatga kirishishi maktab hayotiga moslashishi kerak bo'ladi. Buning uchun ular aqliy tomondan rivojlangan, ijtimoiy sog'lom xulq-atvorga ega bo'lishi lozim.

Psixologlar moslashuv natijasiga alohida e'tibor berishadi bu insonning muvaffaqiyatli hayotini ta'minlaydigan shaxsiy xususiyatlar, qobiliyat va ko'nikmalar tizimi sifatida adaptatsiya Y.Kolomenskiy va E.Pankoning so'zlariga ko'ra, moslashuvchanlik quyidagi mezonlar bilan belgilanadi: bilim, ko'nikma, asosiy fanlardan ko'nikmalarni o'zlashtirish muvaffaqiyati, o'qishga munosabat. V.Andropova, M.Koltsova, G.Xripko o'z salomatlik holatini bolalarning moslashish kursining asosiy mezonlaridan biri deb hisoblaydi.

Aqliy rivojlanish qonuniyatlari L.Bojovich,L.Vigotskiy,V.Davidov,A. Zaporjes kabi olimlarning ilmiy tatqiqot ishlarida ko'rib chiqilgan. Shaxsiy shakllanish davrida moslashuv nafaqat yangi sharoitlarga, balki ta'limning yangi va murakkab shakliga, ijtimoiy o'zaro ta'sirda ham amalga oshiriladi ayni paytda ijtimoiy xulq-atvor jadal shakllanadi, o'zini o'zi qadrlash shakllanadi, boshqalar bilan munosabatlar, tanqidiylik, talabchanlik kabi xususiyatlar yuzaga keladi. Ana shu davrda ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan ijtimoiy-psixologik moslashuv sharoitida moslashish uchun shaxsni rivojlantirishning ijobiy tajribasini to'plashga, uning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'siriga hissa qo'shishga jamiyatda o'z o'rnini topishga bolaga yordam berishi kerak.

Ijtimoiy-psixologik moslashuvning psixologik mexanizmlari bu -ijtimoiy muhitga moslashish jarayonini anglatadi. Shaxsning ijtimoiy rollari, normativlari va hodisalarga javob berish qobiliyatini ifodalaydi. Ijtimoiy rollar shaxsning ijtimoiy guruh ichida muayyan vazifalarni bajarishi, kutishlari va mas'uliyatlarini belgilaydi. Masalan, ota, o'qituvchi yoki do'st. Bu rollar shaxsga o'zini ijtimoiy kontekstda qanday tutishi kerakligini ko'rsatadi va ijtimoiy munosabatlarni tartibga soladi. Shaxs normativlar-bu jamiyatda qabul qilingan axloqiy va ijtimoiy me'yorlar bo'lib, ular shaxslarning xatti-harakatini belgilaydi. Normativlar shaxslar o'rtasida munosabatlarni shakllantiradi va ijtimoiy tartibni saqlaydi. Ular shaxsning ijtimoiy rolini bajarishda muhimdir.

Normativlar shaxslar o'rtasida munosabatlarni shakllantiradi va ijtimoiy tartibni saqlaydi.

Ular shaxsning ijtimoiy rolini bajarishda muhimdir. Ijtimoiy-psixologik moslashuv,shaxsning ijtimoiy hayoti va ijtimoiy munosabatlaridagi muvaffaqiyati uchun psixologik mexanizmlarning muhimligini ko'rsatadi.Hodisalarga javob berish qobiliyati bu qobiliyat shaxsning turli vaziyatlarda qanday qilib muvofiq xatti-harakat qilishini anglatadi. Bu ijtimoiy o'zaro aloqalar, stress va boshqalar kabi holatlarga javob berishni o'z ichiga oladi. Bunday qobiliyat shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvchanligini ko'rsatadi va uning ijtimoiy rollarni bajarish qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Shaxsning ijtimoiy rollari, normativlari va hodisalarga javob berish qobiliyati bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ushbu tushunchalar shaxsning ijtimoiy hayotidagi muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi va uning jamiyat ichida o'z o'rnini topishga yordam beradi. O'z-o'zini anglash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash shaxsiy rivojlanishga yordam beradi. Ijtimoiy-psixologik moslashuv shaxslarning ijtimoiy muhitda qanday qilib o'zaro munosabatda bo'lishini belgilaydi.

Tadqiqotimiz muammosidan kelib chiqib moslashuv jarayonini o'rganar ekanmiz, asosan rivojlanishning asosiy psixologik xususiyatlarini, ularning moslashuv xususiyatlarini aniqlash muhim ahamiyatga ega bo'ldi. Chunki bizga ma'lumki ta'lim tizimiga moslashish faqat oliy ta'lim tizimida yuz bermay, balki bolalar maktab yoshidayoq tevarak-atrofidagi bolalar bilan muloqotga kirishib ijtimoiy hayotga mos ravishda jamiyat talablariga javob berishga moslashib boradilar.

Psixologik mexanizmlar moslashuv jarayonida muhim rol o'ynaydi va shaxsning ijtimoiy hayotdagi muvaffaqiyati uchun zarurdir.

- psixologik mexanizmlar ijtimoiy ta'sir ya'ni guruh dinamikasi va ijtimoiy ta'sirning shaxs psixologiyasiga ta'siri hamda ijtimoiy ta'sirning ijtimoiy moslashuvga ko'rsatadigan ta'siri (konformizm, avtoritetga bo'ysunish)ga bo'g'liq.

- identifikatsiya va rol o'ynash: shaxsning jamiyatdagi roli va uning o'zini o'ziga xos tarzda ifoda etishi; rol o'ynash orqali ijtimoiy moslashuvdan iborat.

- kognitiv mexanizmlar: kognitiv dissonans va uning ijtimoiy moslashuvga ta'sirini, mantiqiy fikrlash va qaror qabul qilish jarayonlarini o'z ichiga oladi.

- emotsional mexanizmlar: emotsiyalar va hissiyotlarning ijtimoiy moslashuvdagi roli; stress va uning ijtimoiy munosabatlaridan iborat.

- muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik hissi: o'z-o'zini baholash va ijtimoiy moslashuvdagi o'zgarishlar muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka bo'lgan munosabatlarni o'z ichiga oladi.

O'zaro muloqot shaxslararo munosabatlarning asosiy qismidir va u ijtimoiy hayotda muhim rol o'ynaydi. O'zaro muloqot — bu shaxslar o'rtasida ma'lumot, fikrlar va hissiyotlar almashinuvi. U verbal (so'z orqali) va non-verbal (jismoniy ifodalar, mimika, tanlov) shakllarda kechadi. Verbal Muloqot bu So'zlar orqali fikr almashishdir. Non-Verbal Muloqot bu jismoniy harakatlar, yuz ifodalari va tana tilidan foydalanishidir. Shaxslararo munosabatlar-bu ikki yoki undan ortiq shaxs o'rtasidagi o'zaro aloqalar va bog'lanishlar. Bu do'stlik, oilaviy munosabatlar, ish aloqalari va boshqalarni o'z ichiga oladi. Munosabatlar shaxsning psixologik va emosional holatiga ta'sir qiladi, shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va yordam manbai bo'lib xizmat qiladi. Samarali muloqot shaxslar o'rtasida emotsional bog'lanishni kuchaytiradi. Ochiq va samimiy muloqot do'stlik va ishonchni mustahkamlashga yordam beradi. O'zaro fikr almashish shaxslar o'rtasida bir-birini tushunishni yaxshilaydi. Bu, kelishmovchiliklarni hal qilib, ijtimoiy muhitda mo'tadillikni saqlashga yordam beradi. Muloqot orqali shaxslar muammolarni aniqlab, ularni birgalikda hal qilishga harakat qilishadi. Bu hamkorlik va jamoaviy fikrlashni rivojlantiradi. O'zaro muloqot shaxslarning ijtimoiy ko'nikmalarini, masalan, tinglash, empatiya va samarali ifoda etish qobiliyatini rivojlantiradi. Muloqot shaxsga o'z fikrlarini va hissiyotlarini ifoda etishga yordam beradi, bu esa o'z-o'zini anglashni oshiradi. O'zaro muloqot shaxslararo munosabatlarni mustahkamlashda, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda va shaxslar o'rtasida emotsional bog'lanishni kuchaytirishda muhim ahamiyatga ega. Samarali muloqot har bir insonning ijtimoiy hayotidagi muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, ijobiy "men-imidji " umuman olganda chidamlilik (individdning o'zi va uning xususiyatlari haqidagi g'oyalarining doimiyliigi yoki

o'zgaruvchanligi), o'ziga ishonch (o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga erishish imkoniyati hissi), o'z-o'zini hurmat qilishni o'z ichiga oladi (o'zini shaxs sifatida anglash).

Psixologik himoya mexanizmlari — bu shaxsning stress, travma yoki ichki ziddiyatlarga qarshi himoya qilish uchun foydalanadigan bexush mexanizmlaridir. Ular shaxsning psixologik farovonligini saqlashga yordam beradi. Quyida asosiy psixologik himoya mexanizmlarni tahlil qilsak:

Repressiya (Qisqartirish)- qiyin yoki tahdidli fikrlar va hissiyotlarni bexush ravishda ongsizga surishbholatidir ya'ni shaxs o'zini travmatik voqealardan uzoqlashtirishidir.

Proyeksiya bu o'zining ijobiy yoki salbiy his-tuyg'ularini boshqalarga o'tkazishidir ya'ni, o'zidagi salbiy xususiyatlarni boshqalarda ko'rishi.

Rasionalizatsiya o'z xatti-harakatlarini yoki his-tuyg'ularini ma'qul va mantiqiy sabablarga asoslangan holda tushuntirishdan iborat. Shaxs muvaffaqiyatsizlikka uchraganda "bu baxtsiz tasodif" deb o'ylashidir.

Sublimatsiya-salbiy yoki tahdidli his-tuyg'ularni ijobiy va ijtimoiy qabul qilingan faoliyatlarga yo'naltirishdan iborat. Aggressiv his-tuyg'ularni sportga yoki san'atga yo'naltirish muhim sanaladi.

Disosiyatsiya bu shaxsning o'zini voqealardan yoki his-tuyg'ulardan ajratib qo'yishiga aytiladi. Misol uchun, qiyin vaziyatda o'zini boshqa joyda yoki boshqa vaqtda his qilishidir.

Agresiya bu ichki ziddiyatlar yoki stresslarga qarshi agressiv xatti-harakatlar orqali javob berishdir. Ya'ni qiyin vaziyatda boshqalarga qattiq munosabatda bo'lish.

Idealizatsiya va devalvatsiya bu boshqalar yoki o'zini idealizatsiya qilish (yuqori baholash) yoki devalvatsiya qilish (past baholash) dir. Masalan, biror kishini juda yaxshi deb bilish yoki aksincha, uni butunlay yomon deb hisoblash tushuniladi.

Giperbola bu his-tuyg'ularni yoki voqealarni haddan tashqari oshirib ko'rsatish ya'ni oddiy muammoni katta muammoga aylanishidir. Psixologik himoya mexanizmlari shaxslarning stressdan himoya qiluvchi ijtimoiy va psixologik strategiyalaridir. Ushbu mexanizmlar shaxslarning ruhiy holatini saqlashga yordam beradi, lekin ularni haddan tashqari ishlatish psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, muvozanatni saqlash va zarur bo'lsa, professional yordam olish muhimdir.

Psixologik va pedagogik adabiyotlarning nazariy tahlili o'tish davrida shaxsning quyidagi asosiy psixologik neoplazmalarini aniqlashga imkon berdi: ixtiyoriy xulq-atvorning shakllanishi, turli vaziyatlarda o'zini tuta bilish qobiliyati; ijtimoiy talablarga, kattalarning ko'rsatmalari va o'z maqsadlariga bevosita o'z xulq-atvor reaksiyalarini bo'ysundirish qobiliyati, buning natijasida bolaning xatti-harakatida intizom kuzatiladi; ijtimoiy me'yorlar va talablarga ongli yo'nalishni shakllantirish, ichki ideallar va hokimiyatlarning paydo bo'lishi; ijtimoiy ahamiyatga ega

faoliyatni amalga oshirish istagi, tashqi va ichki hayotni farqlash, jamoada o'zini anglash; o'z-o'zini hurmat qilish, aks ettirish, da'volar darajasini shakllantirish.

Ko'pgina mualliflar moslashishning ikkita asosiy mezonini ajratib ko'rsatishadi:

-ta'lim faoliyatida (muvaqqatlik, intizom, fuqarolik faolligi) va muloqotda (haqiqiy sotsiometrik holat) erishilganlik darajasi ko'rsatkichlari bilan tavsiflangan ob'ektiv;

- sub'ektning jamoadagi faoliyat va muloqotda erishilgan natijalardan qoniqish darajasini aks ettirganda.

Psixologlar moslashuv natijasida bolaning muvaqqatlik hayotini ta'minlaydigan shaxsiy xususiyatlar, qobiliyat va ko'nikmalar tizimi sifatida adaptatsiyasiga alohida e'tibor beradilar.

Ijtimoiy moslashuv- (lot.adapto I adaptatsiyadan) shaxs va ijtimoiy muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir jarayoni, uning davomida uning ishtirokchilarining talablari va kutishlari muvofiqlashtiriladi; Shaxsni ijtimoiylashtirishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlaridan biri, jarayonining ijtimoiy muhitga faol ta'sir etishi ko'rinishi va muhitdagi maqsad va qadryatlarni kelishuvchanlik bilan passiv qabul qilish ko'rinishi bo'ladi.

Ijtimoiy moslashuv shaxs ijtimoiy hayotidagi asosiy ijtimoiy-psixologik omillardan biridir. Ijtimoiy moslashuvning samaradorligi ko'p jihatdan individ o'zini va o'zining ijtimoiy aloqalarini qanchalik o'xshash (adekvat) anglashiga bog'liq. O'zi to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurning noto'g'riligi yoki yetarlicha emasligi ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib keladi, bu holat voqelikning eng ayanchli ko'rinishi autizm (individning atrofdagilar bilan muloqot qilishdan qochib o'zining ichki kechinmalari dunyosiga g'arq bo'lishi)dir.

Ijtimoiy moslashuv muammosi jahon psixologiyasida psixoanaliz, autizm, deprevatsiya kabi ilmiy yo'nalishlarda tadqiq etib kelinadi. Bunda asosiy e'tibor moslashuvning buzilishiga (ruhiy sohadagi buzulishlar, begonalashish, apatiya, alkogolizm, giyohvandlik va h.k.) va uni tuzatish (korreksiyalash)ning psixoterapevtik uslublariga autotrening, sotsiotrening vositalari yo'naltiriladi. Yangi muhitga shaxsning kirishib ketishi uning xulqi, faoliyati, muomalasi orqali sodir bo'lsa, moslashishning mukammalligi vujudga keladi.

Shaxsning katta yoki kichik guruhlar muhitga moslashishi ichki samaradorligini oshiradi, ta'lim tarbiya jarayonini yaxshilashga yordam beradi. Ijtimoiy moslashuv-individning ijtimoiy muhitga doimiy faol moslashish jarayoni va bu jarayoning natijasi. Ijtimoiy moslashuv uzluksiz xususiyatga ega ekanligiga qaramasdan, uni odatda, individning o'z faoliyatini va o'zini o'rab turgan ijtimoiy davrasini tubdan o'zgartirish davrlari bilan bog'laydilar.

Uzoq vaqt davomida insonning moslashuvi muammosi ilmiy bilimlarning ko'plab sohalarida asosiy masalalardan biri bo'lib kelgan. Moslashuv nafaqat tez o'zgaruvchan dunyoda, balki kelajakda ham inson hayotiyligini saqlab qolishning eng haqiqiy usullaridan biridir.

Adaptatsiyani muhim muammolar qatoriga kiritish hayotning real talablari bilan ham, ilmiy bilimlarni rivojlantirish mantig'i bilan ham belgilanadi. Zamonaviy ijtimoiy fan jamiyat uchun dolzarb muammolarni hal qilishda faol va keng miqyosda ishtirok etib, inson xatti-harakatlaridagi o'zgarishlarni anglash zarurati bilan duch kelmoqda.

Moslashuv mexanizmlarini ochib berish odamlarning jamiyat, tabiat va o'zi bilan munosabatlarining yangi shakllarini anglash, xulq-atvor dinamikasini bashorat qilish uchun kalit beradi. Insonning moslashuvi ko'proq psixologik omil bilan bog'liq. Insonning moslashish qobiliyati haqiqatan ham ulkan. Inson tafakkurining sirlarini to'liq ochib bo'lmayapti, odamlarning moslashish qobiliyatining sirlari esa uzoq vaqt davomida olimlar uchun sirli mavzu bo'lib qolaveradi. Homo sapiensning («Homo sapiens»-«aqli zot» tushunchasini o'zida ifoda etuvchi jonzotning paydo bo'lganiga taxminan 40 ming yildan oshibdi. (16 ming avlod almashgan) boshqa tirik mavjudotlardan ustunligi o'z xatti-harakatlarini atrof-muhit yoki aksincha, o'z ehtiyojlariga mos keladigan dunyo talablariga ongli ravishda o'zgartirish qobiliyatidadir.

Inson xatti-harakatlarining moslashuvchanligi har kuni namoyon bo'ladi. Agar siz "odamlarning moslashuviga misollar keltiring" deb topshiriq bersangiz, ko'pchilik ekstremal sharoitlarda omon qolishning istisno holatlarini eslay boshlaydi. Bu kamdan-kam holatlar va yangi sharoitlarda ijtimoiy moslashish har kuni insonga xosdir. Biz tug'ilish paytida, bolalar bog'chasida, maktabda, jamoada, boshqa mamlakatga ko'chib o'tishda yangi muhitga harakat qilamiz. Tana tomonidan yangi sezgilarni qabul qilishning bu holati stress deb ataladi. Stress psixologik omildir, ammo shunga qaramay, uning ta'siri ostida ko'plab fiziologik funktsiyalar o'zgaradi. Agar inson o'zi uchun yangi muhitni ijobiy deb qabul qilsa, yangi holat odatiy holga aylanadi, aks holda stress uzoq davom etishi va bir qator jiddiy kasalliklarga olib kelishi bilan tahdid qiladi.

Bugungi kunda moslashishning mohiyatini anglash, uning o'ziga xosligini inson hayotining boshqa usullari qatorida ko'rish juda qiyin.

Qiyinchiliklar, avvalambor, moslashish jarayonlarini tavsiflash va tushuntirish bo'yicha umumiy ko'rsatmalar yo'qligi sababli paydo bo'ladi.

Atrof muhit xususiyatlariga nisbatan ustun yo'nalish bo'lgan moslashish- ijtimoiy, kasbiy, maktab va universitetlarning paydo bo'lishiga olib keldi. Insonni tashkil etish darajasiga yo'naltirish - ijtimoiy-psixologik, aqliy, psixofiziologik, fiziologik moslashishga ajratiladi. Bir qator kontseptual qoidalarni ko'rib chiqish, shuningdek turli xil atrof-muhit sharoitida inson hayoti imkoniyatlarini o'rganish bo'yicha uzoq yillik tajriba bizni ishonitirishga olib keladi, moslashish jarayonlarini tushuntirish uchun yetarlicha ishonchli ma'lumotnoma insonning shaxsiyatida mavjuddir. Adabiyotda moslashish so'zi keng va tor ma'noda ko'rib chiqiladi. Keng, falsafiy jihatdan, moslashuv shaxs va ularning tuzilmalari, funktsiyalari va xulq-atvori muvofiqlashtirilgan muhit o'rtasidagi har qanday o'zaro ta'sirlar" deb tushuniladi. Ushbu omilda bajarilgan ishlarda

moslashuv shaxs va makrosiyosatni bog'lash usuli, insonning ijtimoiy pozitsiyasining o'zgarishi, yangi ijtimoiy rolni egallashi, ya'ni, moslashish sotsializatsiya bilan bog'liq.

Tor, ijtimoiy-psixologik ma'noda moslashish odamning kichik guruh bilan, ko'pincha sanoat yoki talaba bilan munosabati sifatida qaraladi. Ya'ni, moslashish jarayoni deganda odamning kichik guruhga kirishi, u tomonidan belgilangan normalarni, munosabatlarni o'zlashtirishi, a'zolar o'rtasidagi munosabatlar tarkibida ma'lum bir joy egallashi tushuniladi.

Adaptatsiyani o'rganishning o'ziga xos xususiyatlari shundan iboratki, birinchi navbatda, shaxs va jamiyat o'rtasidagi munosabatlarga shaxs a'zo bo'lgan kichik guruhlar vositachiligi sifatida qaraladi, ikkinchidan, kichik guruh o'zi adaptatsiya shovqinida ishtirok etuvchi tomonlardan biriga aylanib, yangi ijtimoiy muhitni shakllantiradi-bu esa inson o'zi mos keladigan yaqin atrof-muhit sohasi hisoblanadi. Adaptatsiyani o'rganayotganda eng dolzarb masalalardan biri bu moslashish va sotsializatsiya o'rtasidagi bog'liqlik masalasidir.

Ijtimoiylashuv va ijtimoiy moslashish jarayonlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq, chunki ular shaxs va jamiyat o'rtasidagi o'zaro ta'sirning yagona jarayonini aks ettiradi. Ko'pincha sotsializatsiya faqat umumiy rivojlanish bilan, moslashish esa aloqa va faoliyatning yangi sharoitida allaqachon shakllangan shaxsning adaptiv jarayonlari bilan bog'liq.

Ijtimoiylashuv hodisasi shaxsning muloqot va faoliyatda amalga oshirilgan ijtimoiy tajribani faol takrorlash jarayoni va natijasi sifatida tavsiflanadi. Ijtimoiy - psixologik moslashuvning o'xshash tushunchasi psixoanalitik va genetik yondashuvlar vakillari orasida kuzatilishi mumkin. Ularning kontseptsiyalaridagi asosiy narsa, ular atrof-muhitga moslashishni tananing o'ziga xos xususiyati deb bilishadi. Inson taraqqiyoti jarayonida unga qo'yilgan hayvonlarning instinktlarini bostirish uchun ko'proq ehtiyoj bor. Z.Freydning nazariyasiga ko'ra, bostirilgan ehtirolar butunlay yo'qolmaydi, balki turli tadbirlarga aylanadi. Misol uchun, agressivlik kuch-qudrat istagi, bilim-ko'zga tashlanadigan ehtirolar tufayli yuzaga keladi va boshqa har qanday faoliyat jinsiy tuyg'ularning noroziligidan kelib chiqadi. Freydning nazariyasiga ko'ra, nevroz inson va jamiyat o'rtasida instinct va aql o'rtasidagi ziddiyatdan kelib chiqadi. Ba'zi kishilarning bu intilishlari shunchalik kuchli bo'lishi mumkinki, kelajakda ularning xatti-harakatlarini aniqlashga yordam beradi. Turli xil himoya mexanizmlari yordamida amalga oshiriladigan moslashuv jarayoni ushbu shaxsiy tuzilmalar orasidagi muvozanatni o'rnatishga imkon beradi va shu bilan nevrozning paydo bo'lishidan saqlaydi. Moslashuv jarayonida nafaqat shaxsiyat, balki atrof-muhit ham faol o'zgarib turadi, natijada ular o'rtasida psixologik muvozanat o'rnatiladi, inson asosan o'zining yashash muhitini yaratadi.

Jamiyatning tuzilishi va insonning o'rni, uning moslashuvida hal qiluvchi ahamiyatga ega, shuningdek, uning "men"ining rivojlanishida ma'lum darajada ishtirok etadi.

Shaxsning o'zi, o'z xulq-atvori xususiyatlari, jamiyatdagi mavqeini tasavvur qilishidan hosil bo'lgan obraz-"Men"-obrazi deb atalib, uning qanchalik adekvatligi va reallikka yaqinligi shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy mavqeini belgilaydi va uning barkamolligi mezonlaridan hisoblanadi.

"Men"-obrazining ijtimoiy psixologik ahamiyati shundaki, u shaxs tarbiyasining va tarbiyalanganligining muhim omillaridan hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, tarbiya - shaxsning o'zi va o'z sifatlari to'g'risidagi tasavvurlarining shakllanishi jarayonidir, deb ta'rif berish mumkin. Demak, har bir inson o'zini, o'zligini qanchalik aniq va to'g'ri bilsa, tasavvur qilolsa, uning jamiyat normalariga zid harakat qilish ehtimoli ham shunchalik kam bo'ladi, ya'ni u tarbiyalangan bo'ladi. Ijtimoiylashuv tushunchasi ko'proq ijtimoiy tajriba, jamiyat, sotsializatsiya institutlari va agentlari ta'sirida shaxsning rivojlanishi va shakllanishi bilan bog'liq.

"Men"-obrazining ijobiy yoki salbiyligida yana o'sha shaxsni o'rab turgan tashqi muhit, o'zgaralar va ularning munosabati katta rol o'ynaydi. Odam o'zgaralarga qarab, go'yoki oynada o'zini ko'rganday tasavvur qiladi. Bu jarayon psixologiyada refleksiya deb ataladi. Uning mohiyati- aynan o'ziga o'xshash odamlar obrazi orqali o'zi to'g'risidagi obrazni shakllantirish, jonlantirishdir. Refleksiya "Men"- obrazi egasining ongiga taalluqli jarayondir.

Ijtimoiylashuv jarayonida shaxs va atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlari shakllanadi. Shunday qilib, sotsializatsiya jarayonida inson jamiyat tomonidan yaratilgan urf-odatlarini, me'yorlarini, rollarni qabul qiladigan, o'zlashtiradigan ob'ekt sifatida harakat qiladi. Ijtimoiylashuv, o'z navbatida, shaxsning jamiyatda normal ishtirokini ta'minlaydi.

Ijtimoiy moslashuvning eng muhim tarkibiy qismi bu sub'ektning o'zini baholashi, da'volari va taxminlarini uning imkoniyatlari va ijtimoiy muhit haqiqati bilan muvofiqlashtirishdir. Moslashuv faoliyatning maqsadlari, ijtimoiy normalar, ularga erishish yo'llari va ushbu me'yorlardan ijtimoiy muhitdan chetga chiqish uchun sanksiyalar bilan belgilanadi. Shaxs yoki guruh tomonidan moslashish ushbu maqsadlar, me'yorlar va sanksiyalarni idrok etish va baholashga bog'liq. Moslashish tushunchasi shaxs va atrof-muhit o'rtasidagi muvozanatning normativ holatlarini o'rganishga qisqartirildi va shuning uchun uzoq vaqt davomida moslashish tushunchasi sotsializatsiya tushunchasi bilan bog'liq bo'ladi. Keyinchalik, bu muammo nafaqat insonning biologik organizm sifatida, balki ajralmas shaxs sifatida moslashishini o'rganish nuqtai nazaridan ishlab chiqa boshlaydi, moslashishni oddiy moslashish sifatida tushunish etarli bo'lmagan bo'lib chiqadi.

So'nggi paytlarda ijtimoiy moslashishni o'rganishda asosiy e'tibor shaxsiy samaradorlik, individual salohiyatni ro'yobga chiqarish bilan bog'liq bo'lgan inson sharoitlari sohasiga o'tdi.

Shaxsning ijtimoiy moslashuvining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish olimlarga bir qator asosiy qoidalarni belgilashga imkon berdi: ijtimoiy moslashuv insonni o'zgargan ijtimoiy

sharoitga kirish yo'llari va usullarini ijtimoiy o'zgartirdi, shuning uchun u hayvonot dunyosidagi adaptiv mexanizmlardan sifat jihatidan farq qiladi; shaxsning ijtimoiy moslashuvi - bu o'z faoliyatida bir qator bosqichlarni bosib o'tadigan, joylashish ketma- ketligi o'ziga xos ijtimoiy sharoitlarga bog'liq bo'lgan dinamik hodisadir; ijtimoiy hayotda shaxsning moslashuvi muloqotni tartibga solishda optimallashtirish omili, inson faoliyati samaradorligining sharti va sharti vazifasini bajaradi; o'z tuzilishi bo'yicha ijtimoiy moslashuv ikkita, o'zaro bog'liq tarkibiy qismdan iborat: adaptiv vaziyat va adaptiv ehtiyoj.

Ijtimoiy moslashuv-bu shaxs va jamiyatning o'zaro ta'siri. Ijtimoiy moslashish jarayoni-bu nafaqat shaxsning atrof-muhitga moslashishi, balki teng huquqli tomonlarning o'zaro ta'siri.

Talabailarning moslashish jarayoni- ularning ijtimoiy muhitga faol ta'siri ko'rinishi va muhitdagi maqsad va qadriyatlarni kelishuvchanlik bilan, passiv qabul qilishdagi ko'rinishi holatida aks etadi.

Ijtimoiy moslashuvning samaradorligi ko'p jihatdan talabalarning o'zini va ijtimoiy aloqalarini qanchalik o'xshash (adekvat) anglashiga bog'liq. Ko'pincha talabalar o'zi to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurning noto'g'riligi yoki yetarlicha emasligi ijtimoiy moslashuvning buzilishiga olib keladi, bu holat OTM muhitidagi moslashmagan talaba shaxsining ayanchli ko'rinishi bo'lib, u autizm deb yuritiladi. Autizm individning atrofdagilar bilan muloqot qilishdan qochib, o'zining ichki kechinmalari dunyosiga g'arq bo'lishi holatiga olib keladigan psixik kasallik hisoblanadi.

Moslashuv tushunchasi shaxsga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik voqelikka nisbatan muayyan sezgirlikning o'zgarishi, ya'ni talabalarning o'quv jarayoniga, ularga qo'yilayotgan talablarga, o'quv faoliyatiga oid shaxslararo munosabatlarning barqaror ko'rsatkichlariga moslashishi, ko'nikishi jarayonini anglatuvchi fanlararo (biologiya texnika, tabiiy, gumanitar fanlar) tushunchadir deb xulosa qilishimiz mumkin. Insonning ijtimoiy muhit bilan munosabatda bo'lish usullari hamda unga moslashish jarayoni ijtimoiy moslashuv tushunchasiga kiradi. Bu ham shaxsning o'zi kirgan jamiyatga moslashishi, ham uning mehnat faoliyati va ta'lim olgan jamoasi bilan munosabati.

Agar inson yangi muhitga moslasha olmasa, u salbiy munosabat va keskinliklarga duch kelishi mumkin. Insonni hayoti jarayonida turli xil ijtimoiy muhitlar o'rab olishi mumkin: oila, maktab, yashash joyidagi yangi qo'shnilar va boshqalar. Ularda normal ishlashi uchun u hamma joyda ijtimoiy moslashuvdan o'tishi kerak bo'ladi. Ushbu konsepsiya, shuningdek, odam issishtirok etishi kerak bo'lgan yangi mehnat jamoasiga moslashishni ham o'z ichiga oladi-bu jarayon ishlab chiqarishga moslashish deb ataladi.

Moslashuvning ikki xil shakli mavjud bo'lib-faol va passiv moslashuvdir. Birinchi holda, moslashish tushunchasi shundan iboratki, bu erda etnik guruh atrof-muhitni o'zgartirish uchun

unga ta'sir ko'rsatishga harakat qiladi. Bunga ushbu etnik guruh uchun yangi muhitda qabul qilingan me'yorlar va qadriyatlar, shuningdek, u moslashishi kerak bo'lgan faoliyat shakllari kiradi.

Kuzatishlarimizdan ma'lum bo'ldiki, talabalarning moslashuviga turli omillar ta'sir etadi, bular, oiladagi o'zaro muhit va shaxslararo munosabatlar, farzand tarbiyasida duch keladigan kamchiliklar, tengdoshlarning ta'siri, individual xususiyatlar, pedagoglarning ta'siri, o'quv motivlari, tevarak-atrofdagi tengdoshlar, temperament tiplari ta'sir etishini aytishimiz mumkin.

Moslashuv tushunchasi fanlararo muammo bo'lib, bugungi kunda pedagogik, psixologik, ijtimoiy-iqtisodiy va boshqa fanlar darajalarida o'rganilmoqda.

Adabiyotlarda moslashish tushunchasining keng va tor ma'nolari keltirib o'tiladi. Keng ma'noda ya'ni, falsafiy jihatdan moslashish deganda "...individ va atrof-muhit o'rtasidagi har qanday o'zaro ta'sir, bunda ularning tuzilmalari, funktsiyalari va xatti-harakatlarining muvofiqlashtirilishi" anglashiladi va ushbu jihatdan moslashuv shaxs va jamiyatni bog'lovchi, uning ijtimoiy mavqeini o'zgartiruvchi hamda yangi ijtimoiy rolga ega bo'lishiga imkon beruvchi jarayon sifatida izohlanadi.

REFERENCES

1. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности.-М. 1998.
2. Nishanova Z.T., Alimbaeva Sh.T., Sherimbetova Z.Sh. Psixologik xizmat Elektron darslik. - T.: 2012 y.
3. Немов Р.С. Психологическое консультирование.-М.: ВЛАДОС 2003-528с.
4. Маркова И.В. Педагог-психолог. Основы профессиональной деятельности. -М.: Самара, Издательский дом БАХРАХ, 2004. - 288 с.
5. Maxmudova D.A. Psixokorreksiya asoslari. -T.: Fan va texnologiya nashriyoti. 2011.-128 b