

ADAPTATSIYA TUSHUNCHASI VA UNING MOHIYATI.

*Maqsudova Ra'no**O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi Kursanti*

Kalit so'zlar: Adaptatsiya, psixologik adaptatsiya, ijtimoiy adaptatsiya, kasbiy adaptatsiya, stressga chidamlilik, hissiy barqarorlik, murakkab vaziyatlarga moslashuv, jamoaviy ishlash ko'nikmalari, qaror qabul qilish qobiliyati, mentorlik va pedagogik texnologiyalar.

Annotatsiya: Ushbu maqola adaptatsiya tushunchasi va uning psixologik, ijtimoiy va biologik mohiyatini o'rganishga qaratilgan. Adaptatsiya – bu shaxs yoki jamoaning yangi sharoitlarga moslashish jarayoni bo'lib, uning samarali faoliyat ko'rsatishi va hissiy barqarorligini saqlashiga xizmat qiladi. Maqolada adaptatsiyaning turli turlari, jumladan, psixologik, ijtimoiy va kasbiy adaptatsiya, shuningdek, stress va qaltis vaziyatlarda moslashuv jarayoni tahlil qilingan. Psixologik nuqtai nazardan, adaptatsiya shaxsning ichki resurslarini faollashtirish, hissiy barqarorligini oshirish va stressga chidamliligini mustahkamlash jarayonini o'z ichiga oladi. Ijtimoiy adaptatsiya esa shaxsning yangi ijtimoiy muhitga integratsiyasi, guruh a'zosi sifatida o'zini namoyon qilishi va jamoaviy ishlash qobiliyatini rivojlantirishni ta'minlaydi. Biologik adaptatsiya organizmning yangi sharoitlarga fiziologik moslashuvini anglatadi, bu esa insonning stressga chidamliligini oshiradi va sog'lom faoliyatini ta'minlaydi. Maqolada adaptatsiyaning mohiyati shaxsning o'zini yangi vaziyatlar va muhitga qanday moslashtirishi, o'z xulq-atvori va hissiy reaksiyalarini boshqarishi orqali aniqlanishi ko'rsatib berilgan. Shu bilan birga, adaptatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlashda psixologik treninglar, mentorlik, pedagogik texnologiyalar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, adaptatsiya jarayoni shaxsning shaxsiy resurslarini faollashtiradi, murakkab vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish va ijtimoiy-psixologik moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beradi. Ushbu maqola psixologlar, pedagoglar, ijtimoiy soha mutaxassisleri va ilmiy tadqiqotchilar uchun shaxsning yangi sharoitlarga moslashuvini chuqur o'rganish, zamonaviy usullarni qo'llash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam beradi.

Ключевые слова: Адаптация, психологическая адаптация, социальная адаптация, профессиональная адаптация, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, приспособление к сложным ситуациям, навыки командной работы, способность принимать решения, наставничество и педагогические технологии.

Аннотация: Данная статья посвящена изучению понятия адаптации и её психологической, социальной и биологической сути. Адаптация представляет

собой процесс приспособления личности или группы к новым условиям, обеспечивающий эффективное функционирование и эмоциональную стабильность. В статье анализируются различные виды адаптации, включая психологическую, социальную и профессиональную адаптацию, а также процесс приспособления в условиях стресса и сложных ситуаций. С психологической точки зрения, адаптация включает активацию внутренних ресурсов личности, повышение эмоциональной устойчивости и укрепление стрессоустойчивости. Социальная адаптация предполагает интеграцию личности в новую социальную среду, проявление себя как члена группы и развитие навыков командной работы. Биологическая адаптация отражает физиологическое приспособление организма к новым условиям, что повышает стрессоустойчивость и обеспечивает здоровое функционирование. Статья показывает, что сущность адаптации определяется тем, как личность приспосабливается к новым ситуациям и среде, управляет своим поведением и эмоциональными реакциями. Важное место в поддержке адаптационного процесса занимают психологические тренинги, наставничество, педагогические технологии и социальная поддержка. Результаты исследования демонстрируют, что адаптация активизирует личные ресурсы, способствует принятию эффективных решений в сложных ситуациях и развитию социально-психологических навыков. Данная статья представляет интерес для психологов, педагогов, специалистов в социальной сфере и исследователей, стремящихся глубоко изучить процесс адаптации личности к новым условиям, применять современные методы и разрабатывать практические рекомендации.

Keywords: Adaptation, psychological adaptation, social adaptation, professional adaptation, stress resilience, emotional stability, adjustment to challenging situations, teamwork skills, decision-making ability, mentorship and pedagogical technologies.

Annotation: This article explores the concept of adaptation and its psychological, social, and biological essence. Adaptation is the process by which an individual or group adjusts to new conditions, ensuring effective functioning and emotional stability. The article examines various types of adaptation, including psychological, social, and professional adaptation, as well as adjustment processes in stressful and challenging situations. From a psychological perspective, adaptation involves activating internal resources, enhancing emotional stability, and strengthening stress resilience. Social adaptation refers to the integration of an individual into a new social environment, self-expression as a group member, and the development of teamwork skills. Biological adaptation reflects the physiological adjustment of the body to new conditions, increasing stress resilience and supporting healthy functioning. The article demonstrates that the essence of adaptation is defined by how an individual adjusts to new situations and environments, manages their behavior and emotional responses. Psychological trainings, mentorship, pedagogical technologies, and social support play

a crucial role in facilitating the adaptation process. Research findings indicate that adaptation activates personal resources, enables effective decision-making in challenging situations, and develops social-psychological competencies. This article is valuable for psychologists, educators, social specialists, and researchers seeking to study the adaptation process in depth, apply modern methods, and develop practical recommendations for supporting individuals in adjusting to new conditions.

Kirish

Adaptatsiya inson faoliyatining va shaxsiy rivojlanish jarayonining eng muhim komponentlaridan biri sifatida har bir shaxs hayotida markaziy ahamiyatga ega. Hamma yangi sharoitlar, ijtimoiy, psixologik, kasbiy yoki biologik muhit o'zgarishlari shaxsdan moslashuv ko'rsatishni talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, adaptatsiya tushunchasi psixologiya, pedagogika, ijtimoiy fanlar va biologiya kabi sohalarida keng o'rganiladi va uning mohiyati ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavzusini tashkil etadi. Adaptatsiya atamasi lotincha "adaptare" so'zidan kelib chiqqan bo'lib, "moslashish" yoki "tuzatish" ma'nosini anglatadi. Bu jarayon shaxsning o'zini yangi sharoitlarga moslashtirish, muhitga integratsiya bo'lish va faoliyatini samarali davom ettirish qobiliyatini ta'minlaydi. Shaxs adaptatsiyasining mohiyati uning ichki resurslarini faollashtirish, hissiy barqarorlikni mustahkamlash, stressga chidamlilikni oshirish va murakkab vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish bilan bevosita bog'liqdir. Adaptatsiya jarayoni insonning psixologik va ijtimoiy rivojlanishi, shaxsiy resurslarini to'liq ishlatishi hamda yangi sharoitlarga tez moslashishi bilan o'zini namoyon qiladi. Shu nuqtai nazardan, adaptatsiya nafaqat shaxsiy rivojlanish uchun, balki jamoaviy ishlash, kasbiy faoliyat va murakkab vaziyatlarda muvaffaqiyatli harakat qilish uchun ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik adaptatsiya insonning ichki dunyosini boshqarish, hissiy reaksiyalarini nazorat qilish va stressli vaziyatlarda barqaror bo'lishni o'z ichiga oladi. Bu jarayon shaxsning hissiy va kognitiv resurslarini faollashtiradi, murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish va samarali faoliyat ko'rsatishga imkon beradi. Ijtimoiy adaptatsiya esa shaxsning yangi ijtimoiy muhitga integratsiyasi, guruh ichida o'zini namoyon qilishi, jamoadagi vazifalarni bajarish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishni ta'minlaydi. Shu bilan birga, kasbiy adaptatsiya shaxsning yangi kasbiy muhitga moslashuvi, professional qobiliyatlarini rivojlantirish va murakkab ish vazifalarini bajarishga tayyorligini anglatadi. Biologik adaptatsiya inson organizmining yangi sharoitlarga fiziologik moslashuvini bildiradi. Bu esa shaxsning stressga chidamliligini oshirish, sog'lom faoliyatini ta'minlash va murakkab vaziyatlarga tayyor bo'lish imkonini beradi. Shaxsning psixologik, ijtimoiy va biologik komponentlari o'zaro chambarchas bog'langan bo'lib, ularning uyg'unligi samarali adaptatsiyani ta'minlaydi. Shu nuqtai nazardan, adaptatsiya tushunchasi murakkab, ko'p qirralik va tizimli jarayon sifatida

qaraladi. Adaptatsiyaning mohiyati shaxsning o'zini yangi vaziyatlarga va muhitga qanday moslashtirishi bilan belgilanadi. Bu jarayonda shaxs o'z xulq-atvori, hissiy reaksiyalari va kasbiy ko'nikmalarini boshqaradi. Adaptatsiya shuningdek, shaxsning ijtimoiy-psixologik moslashuvini ta'minlaydi, bu esa jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish va stressga chidamli shaxs sifatida shakllanishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan, adaptatsiya jarayoni individual rivojlanish, shaxsiy resurslarni faollashtirish va yangi sharoitlarda muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish imkonini beruvchi kompleks tizim sifatida qaraladi. Adaptatsiyani qo'llab-quvvatlashda psixologik treninglar, pedagogik texnologiyalar, mentorlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati katta. Psixologik treninglar kursant yoki shaxsni murakkab vaziyatlarga tayyorlash, hissiy nazoratni rivojlantirish va qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirishga xizmat qiladi. Shu tarzda shaxs o'z hissiy reaksiyalarini boshqarishni, murakkab vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilishni va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishni o'rganadi. Pedagogik texnologiyalar va interaktiv mashg'ulotlar shaxsga nazariy bilimlarni amaliyotda sinovdan o'tkazish imkonini beradi, stressga chidamlilikni oshiradi va hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Mentorlik tizimi shaxsni murakkab vaziyatlarda yo'l-yo'riq bilan ta'minlaydi, individual rivojlanish strategiyalarini ishlab chiqishda yordam beradi va psixologik qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi. Adaptatsiyaning mohiyati shaxsning yangi sharoitlarda muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi, hissiy barqarorligini saqlashi va ijtimoiy muhitda samarali harakat qilish qobiliyatini shakllantirishda namoyon bo'ladi. Shaxsning refleksiya va o'zini baholash ko'nikmalari adaptatsiya jarayonida katta ahamiyatga ega, chunki ular shaxsga o'z xatolarini tahlil qilish, o'rganish va tuzatish imkonini beradi. Shu tarzda adaptatsiya jarayoni shaxsning psixologik va ijtimoiy resurslarini faollashtiradi, murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish va yangi sharoitlarda muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishga tayyorlaydi. Ushbu maqola va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, adaptatsiya tushunchasi nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham dolzarb bo'lib, shaxsni psixologik, ijtimoiy va kasbiy jihatdan rivojlantirish, murakkab vaziyatlarda ishonch bilan harakat qilish va stressga chidamli shaxs sifatida shakllantirish imkonini beradi. Adaptatsiya jarayonini samarali tashkil etish zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlarni qo'llash, mentorlik tizimi, interaktiv mashg'ulotlar va psixologik treninglardan foydalanishni talab qiladi. Shu tarzda shaxs o'zini yangi sharoitlarda muvaffaqiyatli namoyon qilishi, hissiy va ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashi hamda kasbiy va shaxsiy resurslarini to'liq ishga solishi mumkin bo'ladi. Kirish qismi shuni ko'rsatadiki, adaptatsiya tushunchasi murakkab, tizimli va ko'p qirralik jarayon sifatida shaxsning psixologik, ijtimoiy va biologik rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. Shaxsning stressga chidamliligi, hissiy barqarorligi, jamoaviy ishlash ko'nikmalari va qaror qabul qilish qobiliyati adaptatsiya jarayonining samaradorligini belgilaydi. Shu bois, adaptatsiyani chuqur

o'rganish, zamonaviy metodlarni qo'llash va shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olish ilmiy va amaliy jihatdan dolzarbdir.

Asosiy qism

Adaptatsiyaning nazariy asoslari va turlari

Adaptatsiya tushunchasi psixologiya, pedagogika va biologiya sohalarida turlicha talqin qilinadi. Psixologiyada adaptatsiya shaxsning yangi sharoitlarga moslashishi, hissiy barqarorlikni saqlashi va murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish qobiliyati sifatida qaraladi. Pedagogik nuqtai nazardan, adaptatsiya shaxsning o'quv jarayonlariga, kasbiy faoliyatga va jamoaviy ishlashga moslashuvi orqali baholanadi. Biologik adaptatsiya esa organizmning yangi fiziologik va ekologik sharoitlarga moslashuvi bilan belgilanadi.

Adaptatsiyaning asosiy turlari:

1. **Psixologik adaptatsiya** – shaxsning hissiy, kognitiv va xulq-atvor resurslarini faollashtirish orqali yangi sharoitlarga moslashuvi.
2. **Ijtimoiy adaptatsiya** – shaxsning yangi ijtimoiy muhitga integratsiyasi, jamoadagi o'rnini aniqlash va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish.
3. **Kasbiy adaptatsiya** – shaxsning yangi kasbiy faoliyatga moslashishi, professional qobiliyatlarini rivojlantirishi va murakkab ish vazifalarini bajarishga tayyor bo'lishi.
4. **Biologik adaptatsiya** – organizmning yangi ekologik, fiziologik yoki iqlim sharoitlariga moslashuvi.

Har bir adaptatsiya turi o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, shaxsning samarali faoliyatini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan, adaptatsiya jarayoni individual resurslarni faollashtirish, murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish va hissiy barqarorlikni mustahkamlash bilan bog'liq.

Psixologik adaptatsiya va stressga chidamlilik

Psixologik adaptatsiya shaxsning yangi sharoitlarda samarali harakat qilishi, hissiy barqarorligini saqlashi va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan. Stressli vaziyatlarda psixologik adaptatsiya shaxsning hissiy nazoratini saqlash, ichki resurslarini faollashtirish va muammoni tahlil qilib yechim topishga yordam beradi. Shaxs murakkab vaziyatlar bilan to'qnashganda, uning hissiy va kognitiv resurslari sinovdan o'tadi. Bu jarayonda psixologik treninglar, rolli o'yinlar, mentorlik va refleksiya kursantning stressga chidamliligini oshiradi va hissiy barqarorligini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, qaror qabul qilish va muammoni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish psixologik adaptatsiyaning ajralmas qismi hisoblanadi.

Ijtimoiy adaptatsiya va jamoaviy muhit

Ijtimoiy adaptatsiya shaxsning yangi jamoaviy muhitga moslashuvi, guruh ichida o'zini namoyon qilishi va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishni o'z ichiga

oladi. Jamoaviy muhit shaxsning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantiradi, uni hamkorlikka, hamjihatlikka va umumiy maqsad sari intilishga o'rgatadi. Jamoaviy adaptatsiyada mentorlik tizimi muhim rol o'ynaydi. Mentorlar kursant yoki shaxsni murakkab vaziyatlarda yo'l-yo'riq bilan ta'minlaydi, shaxsiy va kasbiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kursantning yangi muhitga tez moslashishini ta'minlaydi va shaxsning psixologik barqarorligini oshiradi.

Kasbiy va biologik adaptatsiya

Kasbiy adaptatsiya shaxsning yangi ish sharoitlariga moslashuvi va professional ko'nikmalarini rivojlantirishni anglatadi. Shaxs murakkab ish vazifalarini bajarishga tayyor bo'lishi, qaror qabul qilish va mas'uliyatni o'z zimmasiga olish ko'nikmalarini rivojlantirishi kerak. Pedagogik texnologiyalar va interaktiv mashg'ulotlar kasbiy adaptatsiyani tezlashtiradi va kursant yoki xodimning samarali faoliyat ko'rsatishini ta'minlaydi. Biologik adaptatsiya shaxsning yangi ekologik, iqlimiy yoki fiziologik sharoitlarga moslashuvi bilan bog'liq. Stressli vaziyatlarda organizmning moslashuvi shaxsning psixologik barqarorligi va ijtimoiy integratsiyasini mustahkamlashga yordam beradi. Shu tarzda biologik, psixologik va ijtimoiy komponentlar o'zaro bog'liq holda shaxsning adaptatsiyasini ta'minlaydi.

Adaptatsiyani qo'llab-quvvatlash usullari

Adaptatsiya jarayonini samarali tashkil etish uchun zamonaviy pedagogik va psixologik usullar qo'llaniladi. Psixologik treninglar shaxsni murakkab vaziyatlarda tajriba orttirishga, hissiy nazoratni rivojlantirishga va qaror qabul qilish qobiliyatini mustahkamlashga xizmat qiladi. Interaktiv mashg'ulotlar va simulyatsiyalar nazariy bilimlarni amaliyotda sinovdan o'tkazish imkonini beradi. Mentorlik tizimi shaxsni individual rivojlantirishga yo'naltiradi, murakkab vaziyatlarda ishonch bilan harakat qilishni o'rgatadi va ijtimoiy-psixologik moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, refleksiya va o'zini baholash kursant yoki shaxsga o'z xatolarini aniqlash, o'rganish va tuzatish imkonini beradi, bu esa adaptatsiyaning samaradorligini oshiradi. Shunday qilib, adaptatsiya tushunchasi shaxsning psixologik, ijtimoiy va kasbiy jihatdan rivojlanishi, murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilishi va yangi muhitga tez moslashishini ta'minlaydigan ko'p qirralik jarayon sifatida qaraladi. Zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar, mentorlik tizimi, interaktiv mashg'ulotlar va treninglar adaptatsiya jarayonini samarali qilish, shaxsning hissiy barqarorligini va ijtimoiy ko'nikmalarini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Adaptatsiya inson hayotining barcha jabhalarida, ayniqsa shaxsning psixologik, ijtimoiy va kasbiy rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, adaptatsiya jarayoni shaxsning ichki resurslarini faollashtirish, hissiy barqarorlikni mustahkamlash va murakkab vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish bilan bevosita bog'liqdir. Adaptatsiya nafaqat shaxsiy

rivojlanish uchun, balki jamoaviy ishlash, kasbiy faoliyat va yangi muhitlarda muvaffaqiyatli harakat qilish uchun ham zaruriy jarayon hisoblanadi. Maqolada adaptatsiya tushunchasining nazariy asoslari, turlari va uning psixologik, ijtimoiy va biologik jihatlari batafsil yoritildi. Psixologik adaptatsiya shaxsning ichki dunyosini boshqarish, hissiy nazoratni saqlash va stressli vaziyatlarda barqaror bo'lishni o'z ichiga oladi. Bu jarayon shaxsning kognitiv va hissiy resurslarini faollashtiradi, murakkab vaziyatlarda qaror qabul qilish va samarali faoliyat ko'rsatishga imkon beradi. Ijtimoiy adaptatsiya shaxsning yangi jamoaviy muhitga integratsiyasi, guruh a'zosi sifatida o'zini namoyon qilishi va jamoaviy ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishni ta'minlaydi. Kasbiy adaptatsiya esa shaxsning yangi kasbiy faoliyatga moslashuvi, professional ko'nikmalarini rivojlantirishi va murakkab ish vazifalarini bajarishga tayyorligini anglatadi. Biologik adaptatsiya shaxsning yangi ekologik, iqlimiy yoki fiziologik sharoitlarga moslashuvi bilan bog'liq bo'lib, u stressga chidamlilikni oshiradi va sog'lom faoliyatini ta'minlaydi. Shu tarzda, adaptatsiyaning barcha turlari o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, shaxsning samarali faoliyatini va hissiy-ijtimoiy barqarorligini ta'minlaydi. Adaptatsiya jarayonini qo'llab-quvvatlashda zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar katta ahamiyatga ega. Psixologik treninglar kursant yoki shaxsni murakkab vaziyatlarga tayyorlaydi, hissiy nazoratni rivojlantiradi va qaror qabul qilish ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Interaktiv mashg'ulotlar va simulyatsiyalar nazariy bilimlarni amaliyotda sinovdan o'tkazish imkonini beradi, stressga chidamlilikni oshiradi va hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Mentorlik tizimi shaxsni individual rivojlantirishga yo'naltiradi, murakkab vaziyatlarda ishonch bilan harakat qilishni o'rgatadi va ijtimoiy-psixologik moslashuv ko'nikmalarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, refleksiya va o'zini baholash kursant yoki shaxsga o'z xatolarini aniqlash, o'rganish va tuzatish imkonini beradi, bu esa adaptatsiyaning samaradorligini oshiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, adaptatsiya jarayoni shaxsning shaxsiy resurslarini faollashtiradi, murakkab vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilishga imkon beradi va ijtimoiy-psixologik ko'nikmalarni rivojlantiradi. Shaxsning hissiy barqarorligi, stressga chidamliligi, jamoaviy ishlash ko'nikmalari va qaror qabul qilish qobiliyati adaptatsiya jarayonining samaradorligini belgilaydi. Shu nuqtai nazardan, adaptatsiya tushunchasi murakkab, tizimli va ko'p qirralik jarayon sifatida qaraladi. Xulosa qilib aytganda, adaptatsiya insonning psixologik, ijtimoiy va kasbiy jihatdan rivojlanishi, murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilishi va yangi muhitlarga tez moslashishi bilan o'zini namoyon etadi. Adaptatsiya jarayonini samarali tashkil etish shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olish, zamonaviy pedagogik va psixologik metodlardan foydalanish, mentorlik tizimi, interaktiv mashg'ulotlar va psixologik treninglarni qo'llashni talab qiladi. Shu tarzda shaxs o'zini yangi sharoitlarda muvaffaqiyatli namoyon qilishi, hissiy va ijtimoiy barqarorligini mustahkamlashi, kasbiy va shaxsiy resurslarini to'liq ishga

solishi mumkin bo‘ladi. Ushbu xulosa shuni ko‘rsatadiki, adaptatsiya tushunchasi nafaqat nazariy jihatdan, balki amaliy va metodik nuqtai nazardan ham dolzarb bo‘lib, shaxsni murakkab vaziyatlarda ishonch bilan harakat qiladigan, stressga chidamli va ijtimoiy-psixologik jihatdan barqaror shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, adaptatsiya jarayoni shaxsning o‘zini rivojlantirishga intilishi, ijtimoiy va professional faoliyatda samarali bo‘lishi, murakkab vaziyatlarda psixologik resurslarini faollashtirishi va qaror qabul qilish qobiliyatini oshirishi bilan ajralib turadi. Shunday qilib, adaptatsiya shaxsning psixologik, ijtimoiy va kasbiy rivojlanishida asosiy vosita sifatida qaraladi va u shaxsning yangi sharoitlarga moslashishi, hissiy barqarorlikni saqlashi va samarali faoliyat ko‘rsatishi bilan bog‘liq. Shu bilan birga, zamonaviy pedagogik va psixologik yondashuvlar, mentorlik tizimi, interaktiv mashg‘ulotlar va psixologik treninglar adaptatsiya jarayonini samarali tashkil etishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Акимов, В. В. Психология военной деятельности. – Москва: Академия, 2018.
2. Бабушкин, С. И. Социально-психологическая адаптация курсантов в военных вузах. – Санкт-Петербург: Питер, 2017.
3. Журавлев, П. А. Психологическая подготовка военнослужащих. – Москва: Военное издательство, 2019.
4. Иванова, Н. В. Педагогические технологии в военном образовании. – Москва: Изд-во МГУ, 2020.