

Reyhan İsgəndər qızı ƏHMƏDOVA

Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının dosenti, psixol.ü.f.d.
E-mail: reyhan.ahmedova@icloud.com

Ramilə Ramil qızı ABUZƏROVA

Qərbi Kaspi Universiteti,
Psixologiya və Sosial iş kafedrasının magistrantı
E-mail: abuzerovaramile@gmail.com

ADAPTASIYA FENOMENİNİN MAHİYYƏTİ VƏ MƏZMUNU

Xülasə

Məqalədə adaptasiya prosesinin mahiyyəti və məzmunu nəzərdən keçirilir. Müasir cəmiyyət üçün adaptasiya prosesi aktual mövzulardan biridir. Adaptasiya, canlıların mühitdəki dəyişikliklərə uyğunlaşma prosesidir. Adaptasiya anlayışı biologiya elmləri daxilində yaranmışdır. Adaptasiya iki tərəfli bir prosesdir və yalnız orqanizmlə ətraf mühitin qarşılıqlı əlaqəsini deyil, həm də insanın ehtiyaclarına uyğun olaraq ətraf mühitin dəyişməsinə əks etdirir. Bu prosesin ən mühüm tərkib hissəsi subyektin özünə münasibətini, iddialarını və gözləntilərini onun qabiliyyətləri və sosial mühitin reallığı ilə əlaqələndirməsidir. J.Piajeyə görə adaptasiyanın əsas mexanizmləri assimilyasiya və akkomodasiya prosesləridir. Tədqiqatçılar: F.Z.Meerson, V.Q.Aseyev, Q. Selye, Q.A.Ball, V.Q.Berezin, V.A.Petrovski adaptasiya anlayışı ilə bağlı bir sıra şərhlər irəli sürüblər ki, həmin şərhlər haqqında məqalədə daha ətraflı məlumat qeyd olunub. Adaptasiyanın növlərinin sayı barədə müxtəlif fikirlər irəli sürülmüşdür. Adaptasiya prosesinin, əsasən fizioloji, sosial və psixoloji növləri qeyd olunur. Fizioloji adaptasiya, orqanizmin müəyyən mühit şəraitlərinə uyğunlaşmaq üçün bədən funksiyalarını dəyişdirməsi prosesidir. Adaptasiyanın qeyri-spesifik növlərinin yaranmasında stress faktorları daha geniş rol oynayır. Hər hansı intensiv təsirə qarşı orqanizmin qeyri-spesifik cavab reaksiyasına Kanada alimi Hans Selye stress adını vermişdir. Sosial adaptasiya, fərdin və ya qrupun sosial mühitə uyğunlaşması prosesidir. Sosial adaptasiya müxtəlif ictimai quruluşlarda müxtəlif formalarda həyata keçirilir. Psixoloji adaptasiya isə, fərdin müəyyən şəraitlərə, mühit dəyişikliklərinə və sosial vəziyyətlərə uyğunlaşması prosesidir. Psixoloji adaptasiya insanın həyat və fəaliyyətlərinin müxtəlif sahələrində həyata keçirilir. Effektiv adaptasiya fərdin həyat keyfiyyətini artırır və müxtəlif mühit dəyişikliklərinə qarşı dayanıqlılığını gücləndirir.

Açar sözlər: adaptasiya, şəxsiyyət, sosial adaptasiya, fizioloji adaptasiya, psixoloji adaptasiya.

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/HFNK7322>

Giriş

Adaptasiya problemi həmişə aktual olmuşdur, çünki bu proses təkcə fərdə deyil, həm də bütövlükdə cəmiyyətə aiddir. Bu problemin aktuallığını onunla təsdiq etmək olar ki, hazırda yaşadığımız cəmiyyətdə qloballaşma çox böyük rol oynayır. Bəşəriyyət sürətlə inkişaf edir, bu o deməkdir ki, insanların yeni şəraitə uyğunlaşması üçün vaxt lazımdır, çünki fərdin inkişaf və sosiallaşma

səviyyəsi uyğunlaşmanın müvəffəqiyyətindən aslıdır. İnsan təbiəti, cəmiyyətdəki müxtəlif, xüsusən də sosial şəraitin dəyişməsi ilə eyni sürətlə dəyişmək imkanında deyil [4, s. 146].

Müasir cəmiyyətin sürətli inkişafı, insan həyatının müxtəlif aspektlərində - siyasi, iqtisadi, peşəkar sahədə baş verən dəyişikliklər bu dəyişikliklərə uyğunlaşmanın mahiyyəti və xüsusiyyətləri, eləcə də insan davranışında qeyri-adaptiv

hadisələrin aradan qaldırılması imkanları məsələsini gündəmə gətirir. Adaptasiya problemi ümumi psixologiya və şəxsiyyət psixologiyası, sosial psixologiya və inkişaf psixologiyası, eləcə də fərdi fərqlər psixologiyası (diferensial psixologiya) kimi fundamental fənn sahələrində mərkəzi yer tutur. Tibbi, hüquqi, idman, təhsil, mühəndis psixologiyası və psixoloji biliklərin digər tətbiqi sahələri kontekstində özünəməxsus şəkildə həll olunur. Müasir psixologiyanın demək olar ki, bütün əsas istiqamətlərində, bu və ya digər yanaşmaya xas olan özünəməxsus vurğularla tədqiqatın mərkəzində kifayət qədər böyük yer tutur. Adaptasiya anlayışı uzun və ziddiyyətli inkişaf yolu keçmişdir, onun çətinlikləri adaptasiya fenomenin özünün obyektiv mürəkkəbliyi ilə bağlıdır. Adaptasiya anlayışı zamanla dəyişmiş, elmin inkişaf tendensiyalarını izləyib və müxtəlif tarixi dövrlərdə bəşəriyyəti narahat edən aktual problemləri əks etdirmişdi.

Əsas hissə

Adaptasiya anlayışı biologiya elmləri daxilində yaranmış və müxtəlif canlı orqanizmlərin ətraf mühitin təsirlərinə uyğunlaşmasını təsvir etmişdi. Bu anlayış elmi lüğətə 1865-ci ildə alman fizioloqu Q.Aubert tərəfindən daxil edilmişdir. Tədqiqatçılar adaptasiya anlayışının sosial kontekstində bir sıra şərtlər irəli sürüblər. P.Delor adaptasiyanı insanın sosial tələblərə uyğunlaşmasının bir forması, T.Parson sosial rolların mənimsənilməsi, A.İ.Xodakov gərginliyin aradan qaldırılması, G.Seyle stressli vəziyyətdən çıxış forması kimi, T.Şibutani adaptasiyanın sosial və fizioloji amillərini birləşdirərək, adaptasiyanı “mühitin aktiv inkişafına, onun dəyişməsinə və uğurlu fəaliyyət üçün lazımı şəraitin yaradılmasına əsaslanan uyğunlaşma reaksiyalarının məcmusu” kimi müəyyən etmişlər [5, s. 8].

Adaptasiya – (adaptatio, adaptare, adaptio, adapto latın sözü olub təşkil etmək, tənzimləmək, uyğunlaşmaq deməkdir) bütövlükdə orqanizmin, şəxsiyyətin və sistemlərin dəyişən həyat şəraitinə və ya bu həyat şəraitinin fərdi təsirlərinə uyğunlaşmasıdır. Uyğunlaşma prosesi ikili xarakter daşıyır. Bu zaman şəxsiyyət yeni imkanlar əldə edir və eyni zamanda mövcud olanları yeniləyir. Fəaliyyətin effektivliyinin qorunması digər vəziyyətlərə uyğunlaşmaq üçün hazırlıq sayəsində

də baş verir. Adaptasiya təkcə dəyişən şəraitə uyğunlaşmada deyil, həm də müxtəlif çətinlikləri aradan qaldırmağa imkan verən davranış vasitələrinin inkişafında özünü göstərir. Qeyd etmək lazımdır ki, insanın adaptasiya prosesi sosial amillər əsasında müəyyən edilir. Beləliklə, adaptasiya ikitərəfli prosesdir və təkcə orqanizmlə ətraf mühitin qarşılıqlı əlaqəsini deyil, həm də insanın ehtiyaclarına uyğun olaraq ətraf mühitin dəyişməsinə əks etdirir [3, s. 37-38].

Adaptasiya elə bir sosial-psixoloji prosesdir ki, şəxsiyyət və sosial mühitin qarşılıqlı əlaqəsi ilə şəxsiyyəti uyğunlaşma vəziyyətinə gətirib çıxarır. Bu prosesin ən vacib komponenti subyektin özünəhərmətini, iddialarının və gözləntilərinin onun imkanları və sosial mühitin reallığı ilə əlaqələndirilməsidir. J.Piajeyə görə, adaptasiyanın subyektiv amili intellektə və onun əsas mexanizmləri assimilyasiya və akkomodasiya prosesidir. Akkomodasiya yeni tələblərə uyğun olaraq fəaliyyət sxemlərinin dəyişdirilməsi prosesi, assimilyasiya isə yeni problemlərin artıq formalaşmış fəaliyyət sxemlərinə daxil edilməsi kimi başa düşülür. Akkomodasiya zamanı şəxsiyyətin davranış normaları mühitin xüsusiyyətlərinə uyğunlaşır, assimilyasiya zamanı isə mühit şəxsiyyətin fəaliyyət xüsusiyyətlərinə uyğunlaşdırılır. Beləliklə, intellekt assimilyasiya və akkomodasiya arasında tarazlıq yaradıb, reallıq ilə insan şüurunda yaranmış uyğunsuzluğu aradan qaldırmağa çalışır [6, s. 5-6].

Adaptasiya subyektin fəaliyyətində və onun sosial mühitində köklü dəyişiklik dövrləri ilə əlaqələndirilir. Obyektiv bir uyğunlaşma olaraq, müvafiq fəaliyyətdəki məhsuldarlıq bir qayda olaraq subyektiv meyar kimi seçilir, fərdin emosional rifahı, subyektin tarazlıq və ya narahatlıq vəziyyəti təcrübəsi nəzərə alınır. A. V. Petrovskinin konsepsiyasında uyğunlaşma fərdin şəxsiyyətinin formalaşma anı, inkişaf norması, mövcud normaların mənimsənilməsi (əxlaqi, tərbiyə və s.) və fəaliyyət metodlarına, vasitələrinə yiyələnməsi kimi qəbul edilir. Bu mərhələnin keçməsi fərdin gələcək fərdi inkişafının xarakterini müəyyənləşdirir. Uyğunlaşma mərhələsinin uğurlu keçməsi bir fərdin mənsub olduğu bir qrupda fərdiləşməsinə və bu qrupa inteqrasiya olunmasına, inkişafını və bununla da bir şəxs olaraq öz inkişafını təmin edir [1, s. 32].



Tədqiqatçı F.Z.Meersona görə adaptasiya orqanizmin ətraf mühitə və ya baş verən dəyişikliklərə uyğunlaşma mexanizmi kimi həyata keçirilir. Onun fikrincə təkamül prosesində əldə olunan və irsən ötürülən genotipik adaptasiya ilə yanaşı fərdi həyat prosesində əldə edilən fenotipik adaptasiya da mövcuddur. Fenotipik adaptasiya dərin bir prosesi əhatə edir, onun nəticəsində orqanizm ətraf mühitin müəyyən amilinə qarşı dayanıqlılıq qazanır. F.Z.Meerson bu proseslərin mərhələlərini, yəni zamanətli, təminatlı adaptasiya sistemlərinin yaranmasını təhlil etmişdir [3, s. 38].

Adaptasiya prosesini nəzəri cəhətdən tədqiq edərək V.Q.Aseyev hesab edir ki, F.Z.Meersonun fenotipik adaptasiyanın mexanizmləri haqqında konsepsiyası yalnız bioloji xarakter kəsb etmir. Bu ideya sosial adaptasiya prosesinin bioloji adaptasiya prosesi ilə qarşılıqlı əlaqəsinin tədqiqinə elmi yanaşma kimi istifadə edilə bilər [3, s. 38].

Selye daimi uyğunlaşma prosesini həyat anlayışı ilə bir tutaraq eyniləşdirir. Onun stress mövzusunda topladığı biliklərin mərkəzini uyğunlaşma sindromu konsepti təşkil edir. Uyğunlaşma sindromu konsepti, mürəkkəb həyat şəraitinə uyğunlaşmaq üçün orqanizmin psixofizioloji resurslarının mobilizasiyasını təmin edir. Bu proses, orqanizmin müxtəlif stress faktorlarına qarşı müqavimətini artırmaq məqsədilə bütün resurslarını səfərbər etməsini əhatə edir. [3, s. 38].

Q.A. Ball adaptasiya anlayışını real sistemin elementləri arasında balansın yaradılmasının universal faktoru kimi nəzərdən keçirir. Tədqiqatçı vurğulayır ki, mövcudluğun qanunauyğunluq prinsiplərinin təzahüründə ortaya çıxan tarazlığın əldə edilməsi meyli materiyanın inkişafının bütün mərhələlərində yer alır. Bu, fiziki fəaliyyətlərdən sosial davranışlara qədər müxtəlif formaları əhatə edir. Onun fikrincə, adaptasiya yalnız əvvəlki münasibətlərin qorunub saxlanması və bərpasına yönəlmir, həm də psixikanın sərhədlərindən kənara çıxan bir prosesdir [3, s. 39].

V.Q. Berezinə görə, adaptasiya insanın fəaliyyətinin nəticəsi olaraq şəxsiyyət ilə ətraf mühit arasında optimal uyğunluğun yaradılması prosesidir. Bu proses fərdə aktual ehtiyacları ödəmək və ona aid olan əhəmiyyətli məqsədləri reallaşdırmaq üçün (psixi və fiziki sağlamlığın qorunması zamanı) şərait yaradır, eyni zamanda

insanın psixi fəaliyyətinin və davranışının mühtətin tələbləri ilə uyğunlaşmasını təmin edir. Tədqiqatçının fikrincə, psixi adaptasiya “fərd-mühit” sistemində müvafiq münasibətlərin qorunmasında mühüm rol oynayır. V.Q. Berezin psixoloji adaptasiyanın müxtəlif səviyyələrini aşağıdakı kimi təsnif edir:

- **fərdi-psixoloji səviyyə** – insanın şəxsi və ti-poloji xüsusiyyətlərini, onun cari vəziyyətini (motivasiya, qabiliyyətlər, özünüdərk inkişaf səviyyəsi, özünə nəzarət, özünütənzim, temperament, emosional və intellektual sferanın xüsusiyyətləri və s.) əhatə edir. Bu səviyyədə psixi tarazlığın və psixi sağlamlığın qorunub saxlanması həyata keçirilir [3, s.40].

- **sosial-psixoloji səviyyə** – özündə mikrososial təsirin xüsusiyyətlərini birləşdirir. Bu səviyyədə müvafiq şəxsiyyətlərarası təsirin formalaşması, sosial əhəmiyyətli məqsədlərin əldə edilməsi həyata keçirilir və uyğunlaşma prosesinin aşağıdakı əsas növləri ayrılır: sosial mühitə aktiv təsir etməklə xarakterizə olunan birinci növ və passiv iştirakla xarakterizə olunan (qrupun məqsəd və istiqamətinin konformist şəkildə qəbul edilməsi) ikinci növ. Uyğunlaşma prosesinin bu növü fərdin ehtiyac və motivlərinin strukturundan asılı olaraq formalaşır və qrup və şəxsiyyətlərarası təsir prosesində ortaya çıxır [3, s. 40].

Adaptasiya prosesinin müxtəlif nöqtəyindən nəzərdən tədqiq edilməsi tədqiqatçılara belə bir qənaətdə gəlməyə imkan verir ki, “orqanizm-mühit” sisteminin tarazlaşdırılması yalnız orqanizmin passiv reaksiyaları ilə baş vermir. Əksinə, orqanizm, dəyişənlər müvafiq sərhədlərdə saxlanıldıqda, tarazlığın pozulmasına gətirəcək şəraitlərdə aktiv şəkildə öz daxili mühitini optimallaşdırmağa cəhd edir. Bu, orqanizmin mühitdəki dəyişikliklərə reaksiya verməklə yanaşı, daxili mühitdəki sabitliyi qorumaq üçün aktiv tənzimləmə prosesləri həyata keçirdiyini göstərir. Beləliklə, adaptasiya yalnız çevrə ilə uyumlaşdırma deyil, həm də orqanizmin daxili mühitini optimallaşdırmaq məqsədini güdür [3, s. 39].

Adaptasiyanın növlərinin sayı ilə sualına dəqiq cavab yoxdur. Bu fenomenin öyrənilməsinə həsr olunmuş tədqiqatlarda, adaptasiyanın növlərini sayı, müəyyən bir təsnifat müəllifinin elmi baxışlarından asılı olaraq 2 ilə 16 ad arasında dəyişir. Belə ki, G.P.Medvedev adapta-

siyanın 2 növünü ayırır: sosial və peşəkar adaptasiya. L.G.Egorovanın əsərlərində adaptasiyanın 3 növü qeyd olunmuşdu. Müəllif yuxarda qeyd olunanlara sosial-psixoloji növü əlavə etmişdir. D.V.Olşanski adaptasiyanın 4 növünün mövcud olduğunu qeyd edir: sosial, psixoloji, bioloji və fizioloji. P.S.Kuznetsovun əsərlərində isə adaptasiyanın 6 növü nəzərdən keçirilir və təhlil olunur: iqtisadi, məişət, tənzimləyici, cinsi, kommunikativ və koqnitiv [5, s. 9].

Adaptasiyanın müxtəlif növləri mövcuddur. Orqanizmin və onun hissələrinin etibarlı fəaliyyət səviyyəsinə çatması fizioloji adaptasiya adlanır. Belə hallarda, dəyişən şəraitdə orqanizm uzun müddət iş fəaliyyəti də daxil olmaqla öz sağlamlıq vəziyyətini qoruyur və yeni sağlam nəsil yarada bilər. Fiziologiya fərdi adaptasiyanın yaranma mexanizmini və inkişafını da araşdırır. Eyni şəraitdə müxtəlif insanlar fərqli sürət və möhkəmliklə adaptasiya olunurlar. Adaptasiya sürəti və möhkəmliyi konkret insanın sağlamlıq vəziyyətindən, emosional davamlılığından, fiziki hazırlığından, tipoloji xüsusiyyətlərindən, cinsindən və yaşından asılıdır [2, s.155].

Adaptasiya reaksiyaları ümumi və ya qeyri-spesifik, hissəvi və ya spesifik olmaqla iki kateqoriyaya bölünür. Ümumi və ya qeyri-spesifik adaptasiya müəyyən bir stimula təsir müddəti və gücündən asılı olaraq meydana gəlir. Bu halda, təsirin xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq bütün orqanizmdə və onun təşkilati səviyyəsində eyni cür funksional dəyişikliklərin baş verməsi müşahidə olunur. Hissəvi və ya spesifik adaptasiya reaksiyaları isə təsir edən amilin və onların komplekslərinin xüsusiyyətindən və xassəsindən asılı olaraq formalaşır. Adaptasiyanın qeyri-spesifik növlərinin yaranmasında stres amilləri daha geniş rol oynayır. Hər hansı intensiv təsirə qarşı orqanizmin qeyri-spesifik cavab reaksiyasına Kanada alimi Hans Selye stress adını vermişdir və stressi yaradan amillərə stressorlar deyilir (İngilis dilində stress sözünün mənası gərginlik, təzyiq deməkdir). Hans Selyeyə görə, stressora qarşı reaksiyanın əlamətləri (sindromu) hipotalamusun fəaliyyətinin güclənməsini, hipofizin çoxlu miqdarda adrenokortikotrop hormonu istehsal etməsini, böyrəküstü vəzin hipertrofiyasını, çəngəlbənzər vəzin atrofiyasını, mədənin selikli qişasında xoranın meydana gəlməsini misal

göstərmək olar. Sonrakı tədqiqatlar nəticəsində İ.V. Qafarova və Ə.N. Fərəcov öyrənmişlər ki, stres reaksiyalarında bütöv orqanizm və onun təşkilati səviyyələri iştirak edir, bu proseslərdə mərkəzi sinir sistemi əsas rol oynayır [2, s.155].

Sosial adaptasiya, müxtəlif sosial vasitələrdən istifadə edərək, əksər hallarda fəaliyyətin və sosial mühitin şərtlərinə uyğunlaşmasının davamlı prosesidir. Bu zaman, məqsədlər, şəxsiyyətin dəyər yönümləri və onlara nail olmaq imkanları arasında əlaqə mövcud olur. Adaptasiya prosesinin nəticəsi olaraq sosial uyğunlaşma fərdin davranışından və sosial hərəkətlərindən asılıdır. Maks Veber adaptasiya prosesində aşağıdakıları qeyd etmişdir:

1. Məqsədli fəaliyyət
2. Dəyər-rasional fəaliyyət
3. Affektiv və ya emosional fəaliyyət
4. Ənənəvi hərəkət

Məqsədyönümlü fəaliyyət, məqsədə, ona nail olmaq vasitələrinə, habelə fəaliyyətin əlavə məhsullarına yönəlmiş davranış hesab olunur. İnsan vəzifə, ləyaqət və şəərəflə bəli öz rəftarına, prinsiplərinə və inanclarına əməl edərsə, dəyərli və rasional hərəkət edir. Dəyər və rasional davranışa yönəlmiş fərd, dəyər-rasional hərəkətin tabe olduğu qanunlara və əməllərə tabe olmaı öz vəzifəsi hesab edir. Affektiv hərəkətdən fərqli olaraq, dəyərli-rasional hərəkət ardıcılığa və onun istiqamətinin müəyyənəşdirilməsinə malikdir. Affektiv hərəkət sərhədləri görmür, maneələri bilmir, mənalı davranışdan kənardadır və istənilən stimullara reaksiya verir. Ənənəvi hərəkət çox vaxt “mənalı” dan kənarda olur və adi qıcıqlanmaya avtomatik reaksiya verir [4, s. 146-147].

Sosial adaptasiya, ümumilikdə fərdin mövcud olduğu qrupun ənənələrini, dəyərlərini, vəzifələrini və xarakteristik dilini əldə etmə prosesini özündə birləşdirir. Bu mədəni komponentlərin mənimsənilməsi nəticəsində, fərdin şəxsiyyətə çevrilməsi həyata keçirilir. Bu baxımdan sosial adaptasiya, fərdin sosial-iqtisadi mühitə, rol funksiyalarına, cəmiyyətin müxtəlif səviyyələrində formalaşan normalara, qruplara və sosial qurumlara uyğunlaşma prosesini əks etdirir. Sosial adaptasiya, həmçinin fərdin sosial mühitlə əlaqəli olaraq təsadüfi dəyişikliklərə və yeni vəziyyətlərə reaksiya verməsini də nəzərdə tutur. Bu prosesin baş verməsi, fərdin sosial çevrəyə uyğunlaşma və

özünü həmin mühitdə uyğun şəkildə ifadə etməsi ilə mümkün olur [3, s. 41].

Sosial adaptasiya, əsasən müəyyən bir cəmiyyətdə formalaşır. Yəni hər fərd yalnız doğulduğu və fəaliyyət göstərdiyi cəmiyyət tərəfindən sosiallaşdırılır. Bu səbəbdən, sosial adaptasiya müstəqil inkişaf edən bir proses deyil. Əksinə, o, cəmiyyəti təşkil edən, formalaşdıran ailə, məktəb, inzibati strukturlar, dərnəklər, qruplar, yol yoldaşları və qonşular kimi müxtəlif sosial faktorların təsiri ilə yaranır. Bu baxımdan, bəzi tədqiqatçılar şəxsiyyətin sosial adaptasiyasına təsir edən amilləri əhəmiyyətinə görə birincil qruplar (əsas) və ikincil qruplar (köməkçi) olaraq iki kateqoriyaya ayırırlar. Şəxsiyyətin sosial adaptasiyasına təsir edən birincil qruplara ailə, ikincil qruplara isə status, yaşayış və bioloji qrupları aid etmək olar. Hər iki qrup ayrılmazdır, əksinə birlikdə fəaliyyət göstərir və şəxsiyyətin cəmiyyətə uğurlu uyğunlaşmasına əhəmiyyətli təsir göstərir [3, s. 42].

Sosial adaptasiya müxtəlif ictimai quruluşlarda fərqli şəkildə həyata keçirilir. Əxlaqi və mənəvi dəyərlərə yüksək dərəcədə önəm verilən cəmiyyətlərdə sosial adaptasiya prosesi və onun mahiyyəti prinsipial olaraq dəyişir. Belə cəmiyyətlərdə fərd, şüurlu şəkildə və öz iradəsi ilə, bütün icma tərəfindən qəbul olunmuş sosial norma və qaydaları qəbul edir və onlara uyğunlaşır. Bu vəziyyətdə qeyd etmək vacibdir ki, bəzən insanın ətraf mühitə və yaşadığı mühitə uyğunlaşması səhvən birtərəfli bir proses kimi təsvir edilir. Əslində isə insanın mühitə uyğunlaşması və mühitlə qarşılıqlı əlaqəsi ikitərəfli və qarşılıqlı bir prosesdir. İnsanın davranışları, reaksiyaları və fəaliyyəti yalnız onun mövcud real imkanlarının təzahürü deyil, həm də mühit tərəfindən göstərilən təsirlərə cavabdır. Bu təsirlərin məzmunu, forması, intensivliyi və insanın bu təsirlərə verdiyi reaksiyanın istiqaməti onun davranışının məzmununu və xarakterini müəyyənləşdirir. Yəni, insanın mühitlə olan əlaqəsi dinamik və qarşılıqlı bir münasibətlər sistemidir ki, burada insanın adaptasiya prosesi mühit tərəfindən təqdim olunan stimulye və təsirlərdən asılıdır və eyni zamanda mühitin özünün də insanın fəaliyyət və davranışlarına uyğunlaşması prosesi mövcuddur. Bu qarşılıqlı əlaqə sosial adaptasiyanın bütün dinamikasını və kompleksliyini əks etdirir [3, s. 43].

Psixoloji adaptasiya insanın sosial, sosial-psixoloji və peşəkar münasibətlər sistemlərinə daxil olması, onların qarşılıqlı əsiri ilə uyğunlaşması və bunnla əlaqədar olaraq müvafiq rol funksiyalarını yerinə yetirməsidir. Psixoloji adaptasiya insanın həyat və fəaliyyətlərinin aşağıdakı sahələrində həyata keçirilir:

1. Sosial sahə: Bu sahədə insan müxtəlif sosial aspektlərə, məsələn, mənəvi, siyasi, hüquqi və digər sosial yönümlərə uyğunlaşmalıdır.

2. Sosial-psixoloji sahə: Burada insan psixoloji münasibətlər sistemlərinə daxil olur və müxtəlif sosial-psixoloji rolları yerinə yetirməyə çalışır. Bu, insanın digər insanlarla olan əlaqələrində və sosial qruplardakı rolunda özünü göstərir.

3. Peşəkar və təhsil sahəsi: Bu sahədə insan peşəkar fəaliyyətində və təhsil prosesində iştirak edərək uyğunlaşma prosesini həyata keçirir. Eyni zamanda, şəxsi münasibətlər və fəaliyyət növləri də burada yer alır.

4. Ətraf mühitlə münasibət: İnsan ətraf mühitlə, o cümlədən təbii və sosial mühitlə uyğunlaşmalıdır.

Bu günə qədər əsasən aşağıdakı psixoloji adaptasiya növləri ayrılır:

1. Sosial-psixoloji şəxsiyyət adaptasiyası,
2. Peşəkar fəaliyyət şəxsiyyət adaptasiyası,
3. Ekoloji psixoloji şəxsiyyət adaptasiyası.

Bundan əlavə, psixoloji adaptasiyanın müxtəlif inteqral və ya sistemli növləri mövcuddur: peşəkar, ailəvi, şəxsiyyət və digər növlər. Bu növlər, yuxarıda qeyd olunan psixoloji adaptasiyanın bütün növlərinin özünəməxsus birləşməsi kimi təqdim olunur. Sosial və psixoloji anlayışlarda "adaptasiya" anlayışı dar və geniş mənada nəzərdən keçirilir. Geniş mənada adaptasiya, fərdin və ətraf mühitin strukturlarının, funksiyalarının və davranışlarının uyğunlaşdırıldığı hər hansı bir qarşılıqlı əlaqəni ifadə edir. Dar mənada isə, bu anlayış daha çox peşəkar və ya tələbə qrupuna aid kiçik qruplarla olan fərdi münasibətlər kontekstində nəzərdən keçirilir. Burada adaptasiya prosesi fərdin kiçik bir qrupa daxil olması, qrupun müəyyən edilmiş normalarını və münasibətlərini mənimsəməsi, qrupun üzvləri arasında münasibətlər strukturunda müəyyən bir yer tutması kimi başa düşülür. Bu aspektin xüsusiyyəti ondan ibarətdir ki, birincisi, fərdin və cəmiyyətin

münasibətləri kiçik qruplar vasitəsilə başa düşülür, bu qrupların bir üzvü olan fərd burada iştirak edir, ikincisi, kiçik qrup özü də adaptasiya qarşılıqlı təsirində iştirak edən tərəflərdən biri olur və yeni sosial mühit – yaxın ətraf mühit yaradır ki, fərd bu mühitə uyğunlaşır [7].

Nəticə

Beləliklə adaptasiya, fərdin yeni və ya dəyişən mühitə uyğunlama prosesidir. Bu proses, canlıların həyat mühitlərinə daha yaxşı uyğunlamalarına və daha effektiv bir şəkildə yaşamalarına kömək edir. Adaptasiya prosesində insan qrupun normalarını, qrup üzvlərinin fəaliyyət üsul və vasitələrini öyrənir. Subyekt özünü şəxsiyyət olaraq göstərmək istəyini qrupdakı norma və dəyərləri mənimsəməklə, fəaliyyət üsul və vasitələrini mənimsəməklə təmin edə bilmir. Şəxsiyyətin adaptasiya olunmasının əsas meyarı onun mühitlə inteqrasiyasının səviyyəsi kimi qəbul edilir. Adaptasiya prosesində subyekt ciddi səy göstərsə, onun fəaliyyəti daha sürətlə uyğunlaşa bilər. Adaptasiyanın daha təsirli nəticəsi subyektin davranışında uyğunlaşma aspektlərinin mövcud olmasıdır. Həyat fəaliyyətinin yeni mühitinə fərdin uyğunlaşması prosesi onun tərəflərini, psixoloji xüsusiyyətlərini və xarakteristikalarını müəyyən edir ki, bu da adaptasiya obyektini kimi onun uyğunlaşmasının vacibliyini təmin edir.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Eyyubova M.N., Bayramova G.E. Adaptasiya problemi və məktəbə adaptasiyanın spesifik xüsusiyyətləri / Sosial və humanitar elmlərin müasir problemləri. Elmi əsərlər toplusu. (II hissə) 2020, № 26, s. 32-36
2. Qafarova. İ.V., Fərəcov Ə.N. Orqanizmin tamlığı və onun xarici mühitlə funksional vahədatının fizioloji mexanizmi // Pedaqoji universitetin xəbərləri – 2019, C. 67, № 2, s. 153-160
3. Mustafayev M.H., Hüseynova S.N., Aslanova G.M. Şəxsiyyətin sosial adaptasiyasının tədqiqi istiqamətləri // Psixologiya jurnalı, 2018, № 3, s. 37-47
4. Ташлыкова В.С. Теории адаптации в западной социологии / УДК 316.74: 159.9 ББК С561.9
5. Русакова Е.И., Синякова М.Г., Слободчикова П.С. Адаптация и дезадаптация персонала: теория и практика. Екатеринбург 2012
6. Михайлов Р.В. Социально-психологическая адаптация людей разного возраста: Дис. Екатеринбург 2017, 91 с.
7. <https://moluch.ru/archive/208/51057/>

Reyhan Iskander gizi AKHMEDOVA

Western Caspian University,

Associate Professor at the Department of Psychology and Social Work, Ph.D.

E-mail: reyhan.ahmedova@icloud.com

Ramila Ramil gizi ABUZAROVA

Western Caspian University

Master's student at the Department of Political Science, Psychology and Social Work,

Email: abuzerovaramile@gmail.com

THE ESSENCE AND CONTENT OF THE ADAPTATION PHENOMENON

Summary

The article examines the essence and content of the adaptation process. The adaptation process is one of the most relevant topics for modern society. Adaptation is the process of living things adapting to changes in their environment. The concept of adaptation originated within the biological sciences. Adaptation is a two-way process and reflects not only the interaction between the organism and the environment, but also the change of the environment in accordance with human needs. The most important component of this process is the subject's relationship to himself, his claims, and his expectati-

ons with his abilities and the reality of the social environment. According to J. Piaget, the main mechanisms of adaptation are the processes of assimilation and accommodation. Researchers: F.Z. Meerson, V.G. Aseev, G. Selye, G.A. Ball, V.G. Berezin, V.A. Petrovsky put forward a number of interpretations regarding the concept of adaptation, which are discussed in more detail in the article. Various ideas have been put forward about the number of types of adaptation. The adaptation process is mainly physiological, social and psychological. Physiological adaptation is the process by which an organism changes its body functions to adapt to certain environmental conditions. Stress factors play a broader role in the emergence of non-specific types of adaptation. Canadian scientist Hans Selye called the body's nonspecific response to any intense impact stress. Social adaptation is the process of an individual or group adapting to the social environment. Social adaptation takes place in various forms in different social structures. Psychological adaptation is the process of an individual's adaptation to certain circumstances, environmental changes, and social situations. Psychological adaptation is carried out in various areas of human life and activities. Effective adaptation increases an individual's quality of life and strengthens their resilience to various environmental changes.

Key words: Adaptation, personality, social adaptation, physiological adaptation, psychological adaptation.

Рейхан Искендер кызы АХМЕДОВА
Западно-Каспийскийкого Университета,
доктор философских наук
Доцент кафедры Психологии и Социологии
E-mail: reyhan.ahmedova@icloud.com

Рамила Рамиль кызы АБУЗАРОВА
Западно-Каспийского университета
Магистрант кафедры Психологии и Социальной работы
E-mail: abuzerovaramile@gmail.com

ПРИРОДА И СОДЕРЖАНИЕ ФЕНОМЕНА АДАПТАЦИИ

Резюме

В статье рассматриваются сущность и содержание процесса адаптации. Процесс адаптации является одним из актуальных вопросов для современного общества. Адаптация – это процесс приспособления живого к изменениям окружающей среды. Понятие адаптации зародилось в биологических науках. Адаптация представляет собой двусторонний процесс и отражает не только взаимодействие организма и окружающей среды, но и изменение среды в соответствии с потребностями человека. Важнейшей составляющей этого процесса является отношение субъекта к самому себе, его притязаниям и ожиданиям, его способностям и реальности социальной среды. По мнению Ж. Пиаже, основными механизмами адаптации являются процессы ассимиляции и аккомодации. Исследователи: Ф.З.Меерсон, В.Г.Асеев, Г.Селье, Г.А.Балл, В.Г.Березин, В.А.Петровский выдвинули ряд комментариев по поводу понятия адаптации, которые более подробно упомянуты в статье. О количестве типов адаптации выдвигались различные идеи. Выделены физиологический, социальный и психологический типы адаптационного процесса. Физиологическая адаптация – это процесс, посредством которого организм изменяет свои функции организма для адаптации к определенным условиям окружающей среды. Более широкую роль в возникновении неспецифических типов адаптации играют стрессовые факторы. Канадский ученый Ганс Селье назвал стрессом неспецифическую реакцию организма на любое интенсивное воздействие. Социальная адаптация – это процесс приспособления личности или группы людей к социальной среде. Социальная адаптация

осуществляется в разных формах в разных социальных структурах. Психологическая адаптация – это процесс приспособления личности к определенным условиям, изменениям окружающей среды и социальным ситуациям. Психологическая адаптация осуществляется в различных сферах жизни и деятельности человека. Эффективная адаптация повышает качество жизни человека и усиливает его устойчивость к различным изменениям окружающей среды.

Ключевые слова: Адаптация, личность, социальная адаптация, физиологическая адаптация, психологическая адаптация.

Daxil olub: 08.01.2025