

10. Гасюк Г. М. Комунікативно-прагматичний потенціал субстантивних словосполучень в сучасному англomовному публіцистичному дискурсі. *Філологічні студії*: наук. часопис. 2004. № 4. С. 64–74.
11. Калиновська І. М. Іменникові фрази-рекламні слогани: структурний і семантичний аспекти. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*: зб. наук. праць. Вип. 19. 2013. С. 81–84.
12. Кузьмич О. О., Кондратюк Ю. В. Теоретичний погляд на стильові особливості синтаксису реклами. *Лінгвостилістичні студії*: зб. наук. праць. 2016. Вип. 5. С. 94–100.
13. Романюк С. К. Комунікативні стратегії й тактики реалізації сугестивного впливу в дискурсі американської комерційної реклами. *Психолінгвістика*: зб. наук. праць. 2009. Вип. 4. С. 235–242. URL: http://nbuv.gov.ua/jpdf/psling_2009_4_32.pdf (дата звернення 27.08.2019).
14. Сегал А. Л. Комунікативно-інтенціональний зміст рекламно-інформаційного колажу. *Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету*: зб. наук. праць. 2016. Вип. 9. С. 27–34.
15. Телетов О. С., Телетова С. Г. Особливості мовленнєвого впливу в рекламних текстах. *Маркетинг і менеджмент інновацій*: зб. наук. праць. 2015. Вип. 4. С. 49–58.
16. Словник-довідник термінів педагогічного маркетингу / гол. ред. Н. М. Флегонтова. Київ: Освіта України, 2008. 80 с.
17. Погребняк І. Соціально-психологічні засади маніпуляції в рекламі. URL: http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/7666/1/Pogrebniak_Sinopsis_GI.pdf (дата звернення 22.07.2022).
18. Бутенко Н. Ю. Соціальна психологія в рекламі: навч. пос. Київ: КНЕУ, 2006. 384 с.
19. Hamlin K. The Importance of Ad Slogans. *International Journal of organizational leadership*. 2013. Vol. 2. No. 2. P. 62–69.
20. Трачук А. О. Аналіз лексико-семантичних особливостей англomовних рекламних слоганів автомобілів. *Пріоритети сучасної філології: теорія і практика*: зб. наук. праць. Харків, 2017. С. 90–93.

УДК 159.99

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Ю. В. Ягунова, Ю. В. Кушнір

Анотація. У статті розглядається поняття адаптації та її види, досліджується роль адаптації в екстремальних ситуаціях. Аналізується поняття «стрес», називаються фактори, що сприяють виникненню стресу. Досліджуються фактори, що сприяють адаптації до екстремальних умов особистості.

Ключові слова: адаптація, стрес, екстремальна ситуація.

Вступ. В умовах сьогодення проблема адаптації особистості до екстремальних ситуацій стає надзвичайно актуальною. З 2014 року українське суспільство опинилося в умовах, яких не зазнавало понад 70 років, – в умовах військової агресії, численних людських втрат. 24 лютого 2022 року Російська Федерація розпочала повномасштабну війну проти України. Умови бойових дій, тотальна невизначеність майбутнього поставили населення країни перед усвідомленням дії на нього зовсім нових стрес-факторів. В екстремальних умовах звичайна життєдіяльність людини порушується, що може призвести до перевтоми, нервового виснаження, афективних реакцій тощо.

Проблему адаптації вивчали Г. Сельє, О. М. Леонт'єв, Б. Анан'єв, Ж. Піаже, Г. Балл, В. Чикер, Б. Паригін, В. Енгельгард, М. Кджанян, Н. Татарнікова, О. Бондаренко, В. Невмержицький, Ю. Забродін, Н. Агаєв, А. Маклакова, В. Ягунов та інші.

Основний розділ. Проблема адаптації є міждисциплінарною та розглядається на медико-біологічному, соціально-економічному, психолого-педагогічному, соціально-психологічному рівнях. У широкому сенсі адаптація – це здатність живого організму пристосовуватися до змін навколишнього середовища.

Незважаючи на величезну кількість досліджень, присвячених вивченню питання адаптації, цей феномен залишається недостатньо вивченим, є прогалини у розумінні сутності, структури, видів та чинників, що її зумовлюють.

Термін «адаптація» вперше введений німецьким фізіологом Г. Аубертом у 1865 році і став вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуттів до діючих подразників.

З часом термін «адаптація» почали використовувати не тільки у межах біології та фізіології, а також у психології, соціології, педагогіки та інших галузях науки.

Поняття адаптації універсальне, воно охоплює явища від пристосування організму до умов навколишнього середовища до складної соціально-психологічної адаптації людини, яка являє собою процес її взаємодії з навколишнім середовищем.

Основою для теоретичної розробки поняття адаптація стали фундаментальні дослідження таких науковців: Г. Сельє, Ж. Піаже, Г. Балл, І. Павлов, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, Б. Ананьєв та інші.

Існує велика кількість визначення поняття «адаптація». Наприклад, Дж. Уотсон вивчав адаптацію в широкому розумінні як процес задоволення потреб індивіда відповідно до вимог середовища, що зумовлює зміни в його поведінці, актуалізуючи процесний (адаптація як процес) і результатний (адаптація як стан) аспекти категорії адаптації. У цьому контексті поняття «адаптація» і «пристосування» ототожнюються [1].

Дослідники Г. Айзенк, Р. Хенкі розглядають адаптацію як стан гармонії між індивідом та природою (соціальним середовищем) і як процес, за допомогою якого цього гармонійного стану досягнуто [1].

На думку Ж. Піаже, адаптація – це здатність особистості впоратись із складнощами певної ситуації. Вона відбувається за допомогою видів діяльності, які взаємодіють та взаємодоповнюють один одного: асиміляції та акомодатії. Вони сприяють когнітивному розвитку. І кінцевим результатом цього процесу є стан рівноваги між оточенням та когнітивними структурами особистості [1].

Вчений Г. Балл вважає, що адаптація – це тенденція «до встановлення рівноваги між індивідом і середовищем за умови, що індивід (як активна підсистема) не руйнується і, більше того, підтримуються визначені параметри його функціонування» [1].

У психологічній науці предметом вивчення є психологічна адаптація (психічна адаптація, адаптація особистості), яка трактується як зміна, перебудова психіки індивіда (психології особистості) під впливом об'єктивних чинників середовища. Під психологічною адаптацією розуміють зміну форми або змісту психічних реакцій зі зміною енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників психіки. Проблему психічної (психологічної) адаптації відображено у працях Л. Виготського, Б. Асмолова, Г. Балла, І. Кона, А. Петровського, П. Просецького, В. Семиченко та інших [2].

Психологи найчастіше використовують класифікацію адаптації за різними рівнями функціонування індивіда, які мають специфічні ознаки, але для них базові адаптаційні механізми є загальними. Виокремлюють такі рівні: психологічний, соціальний, фізіологічний.

Сучасний дослідник С. Максименко розглядає психологічну адаптацію як процес взаємодії особистості та навколишнього середовища, під час якого особистість враховує специфічні особливості цього середовища та є психологічно включеною в різноманітні системи відносин із середовищем [3].

Соціальну адаптацію вивчали багато дослідників, серед яких А. Налчаджан, А. Реан, С. Максименко, Р. Мертон та інші. Найчастіше соціальну адаптацію розглядають як процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, формування адекватної системи відносин із соціальними об'єктами, рольову пластичність поведінки, інтеграцію особистості у соціальні групи, діяльність щодо освоєння стабільних соціальних умов, прийняття норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії [4].

Дослідник М. Агаджанян [5] визначає фізіологічну адаптацію як стійкий рівень активності і взаємозв'язку усіх функціональних систем, органів і тканин, що забезпечує нормальну життєдіяльність людини в різних умовах існування.

У контексті статті особливу увагу необхідно приділити психологічній адаптації особистості в екстремальних ситуаціях. Екстремальними називають ситуації, які загрожують здоров'ю та життю людини. Зовнішня, об'єктивна сторона проблеми – несприятливий, складний стан умов життєдіяльності окремої особи або групи осіб. Такі умови життєдіяльності сприймаються та оцінюються як напружені чи небезпечні. Суб'єктивно сторона проблеми являє собою особливий стан людської психіки (екстремум-стан), внаслідок спричиненого незвич-

ними чи екстраординарними умовами, що породжують підвищену тривожність та особливу емоційну напруженість. Ситуація стає для людини надзвичайно важливою, причому незважаючи на те, містить вона реальну небезпеку чи така небезпека лише уявна – екстремальність є суб'єктивним переживанням реальної дійсності. Різні люди можуть сприймати однакову ситуацію по-різному, одна як екстремальну, а інша – як ординарну [6, С. 32–35].

Екстремальні ситуації бувають регламентовані та нерегламентовані, планові та ситуаційні, «штатні» та «позаштатні». Також вони поділяються на чотири групи [6]: спричинені надзвичайними умовами (стихійне лихо, природна чи техногенна катастрофа, війна, масові терористичні акції тощо); життєві, повсякденні (пожежа, напад злочинця, гострий брак часу, необхідність одночасного вирішення кількох однаково важливих завдань), такі ситуації виникають у процесі життєдіяльності кожної людини; пов'язані із захопленням потенційно небезпечними видами хобі (альпінізм, підводне плавання, швидкісна їзда та інші); службові та професійні, які пов'язані з виконанням фахових обов'язків.

Екстремальні умови поділяють на могутні та однократні, інтенсивні та багаторазові. Багаторазові екстремальні умови потребують періоду адаптації до джерела стресу, що постійно впливає на людину.

Травматична стресова подія – це така подія, яка виходить за межі звичайного досвіду людини. Ця подія є надзвичайно потужною і несе небезпеку для здоров'я та життя людини. Наприклад, серйозна загроза життю або фізичному стану; серйозна загроза життю близьких людей; стати свідком, того як одержала травму або була убита інша людина внаслідок насильницьких дій чи нещасного випадку.

У відповідь на вплив екстремальної ситуації організм видає неспецифічну реакцію – стрес. Для успішної адаптації до змін умов середовища необхідно зважати на особливості протікання стресу. Відповідно до теорії Г. Сельє до стресу відносять реакції організму на будь-які сильні впливи середовища за умови, що вони запускають низку загальних процесів, в яких беруть участь кори надниркових залоз. Г. Сельє виділяв: еустрес (корисний стрес) та дистрес (шкідливий стрес) [7].

Г. Сельє визначив три стадії розвитку стреса [8]: на першій стадії (стадія тривоги) відбувається мобілізація захисних реакцій організму; на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів; третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів.

Щоб успішно пристосовуватися до умов, які швидко змінюються, знання факторів, що сприяють переходу до еустресу чи дистресу, є необхідними [7].

Звичайно, для людини є корисним еустрес. Факторами, які сприяють переходу до еустресу, є позитивний емоційний фон; наявність позитивного досвіду вирішення схожої проблеми у минулому; достатність наявних психофізіологічних ресурсів; позитивний прогноз майбутнього; позитивне сприйняття оточенням.

Також необхідно враховувати фактори, які сприяють переходу до дистресу. Такими факторами є довгий за часом вплив стрес-фактора, який може призвести до виснаження психофізіологічних ресурсів; потужна сила стресора, яка перевищує психофізіологічні ресурси; емоційно-когнітивні фактори, до яких відносять негативний прогноз майбутнього; недостатня кількість інформації; відчуття безпомічності та самотності перед оточенням.

Процес адаптації до екстремальних умов залежить як від дії на індивіда екстремального фактору зовнішнього середовища, так і від стану його організму. У стресогенній ситуації до людини висуваються вимоги, які сприймаються нею як такі, що перевищують її можливості, що може призвести до дистресу. Якщо психофізіологічні ресурси використовуються відповідно до умов середовища, то розвивається стан адекватної мобілізації. Коли навантаження перевищує психічні та фізичні резерви людини, це може призвести до порушення адаптації.

Особливість адаптації до екстремальної обстановки полягає в тому, що її підтримання пов'язане з вольовими зусиллями. Зусилля необхідні для вчинення дій у стані гострого психічного і нервового напруження, втоми, незадоволення, страху, які можуть виникати в небезпечній ситуації навіть у стійкої людини, що має позитивний досвід діяльності.

В екстремальній ситуації набуває значення потенціал особистості: воля, самоконтроль, самодостатність тощо. Основне завдання для людини полягає у тому, щоб розвинути здат-

ність реагувати на екстремальну ситуацію адекватно та оцінювати її з раціонального погляду. Людина має бути готова до активного подолання екстремальної ситуації, яка виникла.

Висновки. Таке явище, як стрес, є неодмінною складовою життя людини, адаптаційного процесу до умов середовища, що постійно змінюються. Необхідно навчитися керувати стресом і використовувати його для подальшого зростання особистості та набуття досвіду. Успішно адаптується психологічно стійка особистість, яка емоційно стабільна, з розвинутими волеволіями властивостями та здатністю реалізовувати свої цілі, незважаючи на зовнішні впливи.

Abstract. The article examines the concept of adaptation and its types, examines the role of adaptation in extreme situations. The concept of "stress" is analyzed, the factors that contribute to the occurrence of stress are named. Factors contributing to adaptation to extreme conditions are being studied.

Keywords: adaptation, stress, extreme situation.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Галян А. Г. Особистісні ресурси адаптації майбутніх медичних працівників до професійної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / СНУ ім. Лесі Українки. Луцьк, 2016. 234 с.
2. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів. *Педагогічний дискурс*. 2013. № 15. С. 140–146.
3. Максимова Н. Ю., Грись А. М., Манілов І. Ф. та ін. Психологічні механізми адаптації девіантів до сучасного соціокультурного середовища: монографія. Київ: Педагогічна думка, 2015. 254 с.
4. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства*: зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. круглого столу з міжнародною участю (м. Ірпінь, 24 квіт. 2019 р.). Ірпінь, 2019. С. 18–21.
5. Хубетов О. В. Когнітивні чинники адаптивності безробітних в умовах професійного перенавчання: дис. ... канд. психол. наук: 053 ПК ДСЗУ. Київ, 2021. 264 с.
6. Приходько І. І., Колесніченко О. С., Тімченко О. В. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 129 с.
8. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177–182.

УДК 811,111'133.1

СПОСОБИ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ ГЕНДЕРНОЇ АСИМЕТРІЇ В АНГЛІЙСЬКІЙ ТА ФРАНЦУЗЬКІЙ МОВАХ

С. М. Яровая, Д. Є. Ігнатенко

Анотація. Пропоноване дослідження присвячене вивченню способів нейтралізації гендерно забарвлених одиниць в англійській та французькій мовах. У роботі схарактеризовано проблему творення фемінітивів, а також причини виникнення гендерної асиметрії. Встановлюються закономірності процесу нейтралізації. Виявлено і пояснено обмеження, які можуть виникнути в процесі нейтралізації гендерно забарвлених одиниць. Встановлено розбіжності між способами нейтралізації в англійській та французькій мовах.

Ключові слова: фемінітив, гендер, нейтралізація, гендерна асиметрія.

Вступ. Бурхливі процеси фемінізації суспільства, що відбуваються протягом останніх десятиліть в усьому світі, спричинили активне утворення у мові фемінітивів і широке їх розповсюдження в багатьох сферах життя: науці, політиці, культурі, економіці, мистецтві тощо. В англійській мові фемінітиви почали досить широко використовуватися передусім з метою уникнення фіксації однозначної належності певної професії конкретній статі, що у свою чергу ліквідувало упередження щодо гендерних розподілів і обов'язків у суспільстві. Згодом почав набувати поширення процес нейтралізації мови шляхом створення нових гендерно-нейтральних іменників. У французькій мові також відбувається процес активного поширення фемінітивів в офіційних документах, засобах масової інформації та в повсякденному житті.

Активне відтворення вже наявних корелятивів жіночого роду та поява цілої низки нових номінацій осіб жіночої статі за професійною та соціальною належністю в різних галузях стає актуальною проблемою сучасного англійського та французького мовознавства, що набуває