



Что такое воля и адаптивность? В современном мире быть успешным стало модным брендом. Закончить престижный вуз, найти высокооплачиваемую работу, сделать головокружительную карьеру - это все ступеньки на пути к успеху. Но подняться по этим ступенькам под силу только волевому человеку. Он руководит своим поведением, на пути к своей цели преодолевает множество внешних преград и внутренних противоречий. Конечно, не всем это дано, но всё-таки многие стараются и идут к своей цели.

**Воля** - это сознательное регулирование человеком своего поведения, связанное с преодолением желаний и потребностей на пути к намеченной цели. Это самоограничение на пути к более значимым и важным целям.

**Адаптивность** - это способность человека адаптироваться к изменчивым обстоятельствам. Адаптивность выражает интеллектуальные качества человека, благодаря которым индивид способен менять направление своих мыслей и всю свою интеллектуальную деятельность согласно поставленным умственным заданиям и условиям их решения.

Адаптивная система человека включает социальные механизмы, используя которые личность либо изолируется от воздействий среды или старается преобразовать эту среду под себя так, чтобы она соответствовала его полноценному социальному, биологическому и личностному развитию. Адаптивность проявляется в социальной жизни человека, в ее повседневных действиях. Когда человек изменяет место работы, он должен приспособиться к новому коллективу, условиям, корпоративным правилам, стилю руководителя и индивидуальным особенностям коллег. Низкая адаптивность существенно влияет на эффективность работы, соответственно может снизиться работоспособность и человек может закрыться в себе и не иметь возможности проявлять свои положительные качества. Если проанализировать ситуацию, можно выбрать соответствующий стиль поведения, и стараться адаптироваться под новые обстоятельства.

Когда человек меняет свое место жительства, не только квартиру, а даже город или страну, то это всегда стресс. И только от способности адаптироваться зависит благополучие, спокойствие и психологическая стабильность человека. Если случается так, что под влиянием неожиданных и неотвратимых обстоятельств,

изменяются условия жизни индивида, он может выбиться из колеи. Именно в таких экстремальных ситуациях, как война, эпидемия, природные катаклизмы, проверяются способности человека к адаптиванию.