

Альона Демченко,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 231 Соціальна робота,
Бердянський державний педагогічний університет

Анастасія Попова,

кандидатка педагогічних наук,
доцентка кафедри соціальної роботи та інклюзивної освіти,
Бердянський державний педагогічний університет,
доцента кафедри мовних та гуманітарних дисциплін,
ТОВ «Технічний університет «МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА»

**АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ДРУЖИН ВІЙСЬКОСЛУЖБОВЦІВ:
СТРУКТУРА ТА УМОВИ РОЗВИТКУ**

Соціальні процеси, які відбуваються в Україні у зв'язку з військовими діями, істотно впливають на сімейну систему та психологічний стан її членів. Особливої уваги потребують дружини військовослужбовців, які переживають тривалий стрес, невизначеність, втрату емоційної стабільності та підвищений рівень тривожності. В умовах воєнного стану важливою умовою їх психологічного благополуччя виступає розвиток особистісного адаптаційного потенціалу, що визначає здатність жінки ефективно долати наслідки соціальних і психологічних труднощів, зберігати життєстійкість і підтримувати позитивну самооцінку [5].

Дослідження адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців має значну практичну цінність для системи соціальної роботи, адже розуміння механізмів адаптації дозволяє ефективніше організувати психологічну підтримку, попереджати емоційне вигорання, а також сприяти соціальній інтеграції жінок у громадах. Розвиток цього потенціалу є запорукою збереження психологічного здоров'я родин військовослужбовців, їх соціальної стабільності та стійкості суспільства загалом.

Проблематика адаптаційного потенціалу досліджується в межах психології, соціальної роботи та соціології. Українські вчені (О. Мороз, Н. Панасюк, Л. Герасименко, Т. Кузьменко) підкреслюють, що адаптаційний потенціал – це комплекс психологічних ресурсів, які дозволяють особистості зберігати цілісність, продуктивність діяльності та внутрішню рівновагу за умов дії стресогенних факторів [4]. Зокрема, О. Мороз розглядає адаптаційний потенціал як здатність особистості використовувати власні внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів, тоді як Н. Панасюк наголошує на зв'язку між особистісним потенціалом та психологічною стійкістю. Важливим є й соціальний вимір – здатність людини взаємодіяти із соціальним середовищем, шукати підтримку, встановлювати нові соціальні контакти. У цьому контексті дружини військовослужбовців демонструють різний рівень адаптивності залежно від життєвого досвіду, типу особистісної реакції на стрес і соціальної підтримки [3].

Адаптаційний потенціал має складну структуру, що включає три основні компоненти: когнітивний, емоційно-регуляційний і поведінковий. Когнітивний компонент охоплює уявлення про себе, розуміння ситуації, гнучкість мислення, здатність усвідомлювати зміни у житті. Емоційно-регуляційний відображає рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність до самоконтролю, подолання страху, тривоги, агресії. Поведінковий компонент визначається активними

стратегіями взаємодії з навколишнім світом, пошуком ресурсів, участю у соціальних програмах і волонтерських ініціативах [1].

Як зазначає Л. Герасименко, ефективність адаптації жінки залежить не лише від її психологічних характеристик, а й від соціальних факторів: стабільності родинних зв'язків, рівня підтримки громади, доступності соціальних послуг. Відсутність цих чинників спричиняє виснаження ресурсів, зниження самооцінки, розвиток депресивних проявів.

Умови, що сприяють розвитку адаптаційного потенціалу, можна поділити на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх належать усвідомлення власних можливостей, мотивація до саморозвитку, позитивне мислення, духовні орієнтири, віра у значущість власної ролі. Зовнішніми умовами є соціальна підтримка, комунікація з іншими жінками у схожих життєвих обставинах, доступ до інформації, сприятливе ставлення суспільства до родин військових.

Дослідження І. Ковальчук показують, що дружини, які мають високий рівень емоційної саморегуляції та позитивну життєву позицію, краще справляються зі стресом і швидше відновлюють психоемоційну рівновагу. Водночас відсутність системної підтримки з боку соціальних інституцій призводить до соціальної ізоляції, втрати відчуття життєвої перспективи й формування емоційної нестабільності [2].

Отже, розвиток адаптаційного потенціалу дружин військовослужбовців є важливою складовою соціальної стійкості родини та суспільства в цілому. Формування цього потенціалу можливе лише за умови поєднання особистісних ресурсів та соціальних механізмів підтримки, що забезпечують емоційну безпеку та психологічне відновлення.

Адаптаційний потенціал дружин військовослужбовців є інтегральною характеристикою, яка визначає рівень їхньої психологічної та соціальної стійкості в умовах воєнного часу. Він включає комплекс індивідуальних і соціальних чинників, що забезпечують ефективне функціонування особистості в стресових ситуаціях. Підвищення адаптаційного потенціалу можливе через розвиток саморефлексії, емоційної стабільності, підтримку позитивних соціальних зв'язків та залучення до соціальних програм допомоги родинам військовослужбовців.

ЛІТЕРАТУРА

1. Герасименко Л. Соціально-психологічні аспекти сімейної адаптації жінок у військових родинах. *Науковий вісник НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2017. № 12. С. 98–104.
2. Ковальчук І. Емоційна регуляція як чинник адаптації особистості в кризових умовах. *Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди*. 2021. № 65. С. 123–130.
3. Кузьменко Т. Психологічна підтримка сімей військовослужбовців у період бойових дій. *Психологічний журнал*. 2020. № 3. С. 45–52.
4. Мороз О. Психологічні ресурси особистісної адаптації: монографія. Київ: КНЕУ, 2019. 214 с.
5. Панасюк Н. Особистісний потенціал як основа психологічної адаптації. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. IV, Вип. 15. С. 75–82.