

підході та у повній мірі охоплює всі рівні організації людини та включає компоненти психологічного, психофізіологічного та медичного характеру.

*Ключові слова:* посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), психологічна підтримка, медико-психологічна реабілітація, інтегративна модель, рефлекс придушення, зона прихованих переживань, «повторне достатньо хороше батьківство».

**УДК 364.62-47-058.6(072)**

**Омельченко Я. М.**

### **СПЕЦИФІКА ЧИННИКІВ НАДМІРНОГО СТРЕСУ У ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Омельченко Я. М. Специфіка чинників надмірного стресу у дітей військовослужбовців.** У статті розкрито проблему специфіки соціальної групи дітей військовослужбовців, як такої, що підпадає під особливий ризик впливу чинників надмірного стресу. Розкрито поняття стресу, стресостійкості життєстійкості та резильєнтності. Окреслено основні наслідки впливу стресових чинників на психоемоційний стан дітей, умови формування життєстійкості дитини та значення психодинамічної складової у цьому процесі. Розкрито роль збалансованого психоемоційного стану батьків як умову успішного подолання наслідків впливу стресових чинників. Визначено основні чинники надмірного стресу у дітей з родин військовослужбовців. Окреслено специфічні чинники надмірного стресу для дітей, які пов'язані з незбалансованим психоемоційним станом близьких дорослих та психодинамічною складовою, сформованою на ранніх етапах розвитку дітей.

*Ключові слова:* діти військовослужбовців, стрес, дистрес, чинники надмірного стресу, стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, первинні об'єкти, алгоритм подолання наслідків дії стресових чинників.

**Омельченко Я. М. Специфика факторов чрезмерного стресса у детей военнослужащих.** В статье раскрыта проблема специфики социальной группы детей военнослужащих, как такой, что подвержена особому риску влияния факторов чрезмерного стресса. Раскрыты понятия стресс, стрессоустойчивость, жизнестойкость, резильентность. Очерчены основные последствия влияния стрессовых факторов на психоэмоциональное состояние детей, условия формирования жизнестойкости ребенка и значение психодинамической составляющей в этом процессе. Раскрыта роль сбалансированного психоэмоционального состояния родителей как условие успешного преодоления последствий влияния стрессовых факторов. Определены основные факторы чрезмерного стресса у детей из семей военнослужащих. Очерчены специфические факторы чрезмерного стресса для детей, которые связаны с несбалансированным психоэмоциональным состоянием близких взрослых и психодинамической составляющей, сформированной на ранних этапах развития детей.

*Ключевые слова:* дети военнослужащих, стресс, дистресс, факторы чрезмерного стресса, стрессоустойчивость, жизнестойкость, резильентность, первичные объекты, алгоритм преодоления последствий влияния стрессовых факторов.

**Постановка проблеми.** *Наявність хронічних кризових обставин* є на сьогодні однією з центральних проблем, яка потребує належного вивчення та відповідного реагування фахівців. В умовах значних стресових чинників у вигляді військового конфлікту на Сході та соціально-економічної нестабільності відбувається масове загострення психоемоційної проблематики населення, яке, у свою чергу, стає додатковим стресовим чинником у суспільстві.

Однією з незахищених та вразливих категорій населення, яка гостро реагує на вплив стресових чинників, є діти. І варто зауважити, що ця категорія є особливою не тільки через вразливий вік, а й через те, що діти особливим чином переживають стрес. Діти гостро реагують не лише на власне

напруження, яке виникає через стрес, а й на психоемоційний стан близьких дорослих, які їх оточують [12]. Нестабільний, ненадійний, непередбачуваний психоемоційний стан близьких дорослих є водночас і несприятливим тлом у подоланні дітьми наслідків впливу стресових чинників, і додатковим стресовим чинником, який може набувати значної сили через втрату дітьми почуття надійності, опірності, безпечності, сталості середовища, що, як правило, забезпечується у колі родини значущими спорідненими особами [1; 12]. З огляду на це, діти з родин військовослужбовців є особливою соціальною категорією, яка потребує уваги дослідників, оскільки саме у цій групі існує значний ризик незбалансованості психоемоційного стану батьків та інших родичів [2;10].

Отже, вивчаючи специфіку групи дітей військовослужбовців – особливості стресових чинників, ми маємо змогу більш ефективно здійснювати заходи психологічного супроводу таких дітей та розуміти механізми профілактики та подолання симптомів посттравматичного стресового розладу.

**Аналіз досліджень і публікацій з означеної проблематики.** Вивчення феномену *стресу* широко представлено у літературі. Найчастіше, його розглядають як сукупність неспецифічних адаптивних реакцій організму на дію різноманітних несприятливих стрес-чинників (фізичних чи психологічних), що порушують гомеостаз, а також викликають відповідний стан нервової системи [6; 7; 8; 14; 15]. Розрізняють *еустрес* – позитивну форму стресу та *дистрес* – негативну форму [15]. *Еустрес* Г. Сел'є пов'язує з короткочасною мобілізацією ресурсів організму, завдяки яким людина досягає бажаної мети або стрес, викликаний позитивними емоціями. На противагу цьому, *дистрес* – породжується хронічним впливом стрес-чинників або сильними переживаннями, у результаті яких психіка втрачає здатність ефективно справлятися з їхньою дією і мобілізувати відповідні ресурси. При цьому, дослідники показали, що не дивлячись на те, що у разі дії як позитивно забарвлених, так і негативно забарвлених стрес-чинників, людині доводиться реагувати специфічним чином, найбільш сильно на

психічне та фізичне здоров'я впливають негативні події [8; 14; 15].

Розглядаючи феномен стресу, ми можемо спостерігати як позитивні наслідки його впливу у вигляді мобілізації (якщо психіка здатна адекватно перепрацювати стимули), так і негативні наслідки впливу у вигляді дестабілізації (якщо психіка не може впоратись з тими стимулами, які вона отримує). При цьому, зазначимо, що має значення сила та тривалість дії чинників, дію яких здатна опрацювати людина. Найбільш несприятливими є сильні, неочікувані впливи, до яких людина не була готовою зовсім, а також тривалі, хронічні впливи, які створюють постійне стресове тло [14;15]. Виходячи з цього, можемо означити, що існують чинники, які викликають допустимий рівень стресу у людини і впливають сприятливо на її життєдіяльність, а також чинники надмірного стресу, які діють деструктивно.

Розглянемо більш детально, які стрес-чинники розрізняють [8; 14; 15]:

1. *Фізіологічні стрес-чинники* – безпосередньо впливають на тканини тіла: больові впливи, екстремальні температури, надмірне фізичне навантаження, отрути, мікроби та віруси, голод, спрага, прийом деяких лікарських препаратів (кофеїн, амфетаміни) тощо;
2. *Психологічні стрес-чинники* – окреслюють значимі події соціального чи біологічного сенсу:
  - *травмівні події* – ситуації, які виходять за звичні рамки людського досвіду: техногенні та природні катастрофи, війни, аварії, фізичне чи психологічне насильство тощо;
  - *неконтрольовані події* – події повсякденного життя, до яких неможливо підготуватися і які неможливо контролювати: серйозні захворювання, вимушене переселення, звільнення з роботи, смерть близьких, розлучення, запізнення на літак тощо;
  - *непередбачувані події* – події, які раптово виникають і які не можливо було передбачити: раптове тяжке

захворювання, вимушене переселення, смерть близьких, перебування у полоні, пожежа, землетрус тощо;

- *події, які перевищують можливості людини* – події, які виходять за межі здатності людини долати наслідки пливу стрес-чинника, навіть якщо вони контрольовані та передбачувані. До них належать екзамени, призов до служби в армії, одруження тощо;
- *внутрішні конфлікти* – свідомі чи несвідомі невіршені внутрішні конфлікти, які спричиняють стрес при необхідності вибору між взаємовиключними цілями, протистояння внутрішніх мотивів та потреб, необхідністю вибору між співпрацею та конкуренцією, бажанням близькості та страхом ділитися своїми емоціями тощо.

Ігнорувати фізіологічні стресори організм практично не здатний. Як виключення, з допомогою спеціальних технік, людина здатна на деякий час «відключити» відчуття болю, спраги або голоду. На противагу цьому, реакція на вплив психологічних стрес-чинників багато в чому залежить не стільки від об'єктивного, скільки від суб'єктивного сприйняття. Велике значення має те, як людина оцінює ситуацію, співставляє власні можливості та здібності з тим, що від нього вимагається тощо[8]. Таким чином, у одній і тій самій ситуації, різні люди можуть по-різному реагувати на стрес чинники: для одних вони матимуть мобілізуюче значення, а для інших, – дестабілізуюче і набуватимуть значення надмірного стресового впливу.

Дослідники вирізняють три ознаки, які впливають на реакцію (еустрес чи дистрес) людини у відповідь на вплив стрес-чинника [8; 14; 15]: *контрольованість, передбачуваність, відповідність здібностям та можливостям людини*. Низка дослідників зазначає [5; 7; 8; 12; 14; 15; 18], що можливість передбачати стресову подію або контролювати її помітно знижує силу стресової дії. Таким чином, можемо зазначити, що *чинники надмірного стресу* слід пов'язувати з такими його характеристиками як: *непередбачуваність, втрата контролю, невідповідність стимулу до психічних/фізичних, ресурсних можливостей людини*.

Так чи інакше, людина, відчуваючи вплив стрес-чинника, переважно почувається некомфортно, оскільки втрачається відчуття сталості, передбачуваності світу, руйнується звичне уявлення про власне життя тощо [12]. Такі сильні екзистенційні виклики, як правило, супроводжується типовими негативними почуттями *тривоги, страху, безпорадності безсилля, пригніченості, ізоляції*. У випадку помірного впливу стрес-чинника, людина мобілізується і відбувається подолання наслідків його впливу, призводячи її до компенсації, адаптації чи, навіть, до посттравматичного зростання [5; 8; 15; 16; 18]. У випадку впливу надмірного стресового чинника ці почуття закріплюються, тривають доволі таки довго і, зрештою, переростають у дистрес, розлади адаптації, психотравму, посттравматичний стресовий розлад тощо.

У зв'язку з феноменом стресу вирізняють, також, таке поняття як опірність впливу стресовим чинникам – стресостійкість та психологічна резильєнтність, життєстійкість. *Стресостійкість* визначають як індивідуальну властивість організму зберігати нормальну працездатність під час дії стрес-чинника без шкідливих емоційних спалахів для людини та для оточуючих [8]. Разом з тим дослідники зазначають, що високий рівень стресостійкості особистості корелює з низьким рівнем емоційності, що, в свою чергу, в деяких випадках, може призвести до байдужості, черствості. З огляду на це, більш прийнятним, на наш погляд, у зв'язку зі здатністю людини долати наслідки стресу є поняття *психологічна резильєнтність* – вроджена, динамічна властивість особистості, що лежить у основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом [5; 18]. Не дивлячись на те, що ця властивість є вродженою, особистість може її розвивати. Але важливим є те, що говорячи про резильєнтність, дослідники не виключають важливість та надають вирішального значення емоційній складовій у процесі подолання наслідків дії надмірного стрес-чинника. На їхню думку, *резильєнтні люди* – це люди з оптимістичними настановами, в яких переважають позитивні емоційні стани і які здатні на практиці знаходити баланс між негативними та позитивними емоціями [5; 16; 18]. Про опірність до стресу, яка є не лише вродженою властивістю, а й сукупністю

сформованих особистісних характеристик розкривається у понятті *життєстійкість*. Як зазначає Т. Титаренко [16], життєстійкість проявляється у таких індивідуальних властивостях як: активність, цілеспрямованість, сміливість, загартованість, витримка тощо. При цьому, на думку дослідниці, особистісна життєстійкість проявляється у вчинках, які здійснюються людиною свідомо на основі вчасно зроблених життєвих виборів. Відповідно, слабка, нерішуча, інфантильна людина не має вираженої здатності до рішучих вчинків, які здатні змінювати її життя, а, отже, і вирішувати завдання, які перед нею ставить стресова ситуація.

Таким чином, феномени *резильєнтності* та *життєстійкості* вказують на те, що існують специфічні якісні характеристики особистості, які ефективно спрацьовують навіть під час дії стрес-чинників доволі значної сили і навіть у випадку, коли людина втрачає контроль, відчуття передбачуваності, безпечності тощо. З огляду на це, існує специфічна налаштованість свідомості особистості, яка дозволяє їй бути толерантною до невизначеності, спокійно сприймати раптові життєві зміни, перетворюючи свій досвід на платформу для розвитку та зростання і при цьому не втрачаючи людяності. На наш погляд, основу для розвитку життєстійкості слід шукати у ранньому досвіді взаємодії дитини з *первинними об'єктами* [1; 12; 13], про що викладемо надалі у цій статті.

Деякі люди відносно швидко долають наслідки впливу стресових обставин і зазвичай це відбувається завдяки ефективним механізмам психіки, які спрацьовують у момент загострення несприятливих обставин. Спостереження за клієнтами, які звертались до нас по психологічну допомогу у стані стресу, дозволило виділити певний алгоритм розгортання ефективних механізмів подолання наслідків впливу чинника надмірного стресу.

## **I. ФАЗА ЗІТКНЕННЯ ЗІ СТРЕСОВОЮ СИТУАЦІЄЮ**

1. Людина стикається зі стресовою для неї ситуацією;

2. Людина тимчасово дезорієнтована, втрачає відчуття сталості, розгублена, у неї розвивається стресовий, кризовий стан.

## **II. ФАЗА АКТУАЛІЗАЦІЇ ПЕРЕЖИВАНЬ**

3. Активуються переживання, що супроводжують стресовий стан — тривога, страх, образа, розпач, безпорадність тощо;
4. Людина проживає актуалізовані переживання, не вдаючись до їх перебільшення, пригнічення чи витіснення зі свідомості.

## **III. ФАЗА ОПАНУВАННЯ СТРЕСОВОЮ ОБСТАВИНОЮ**

5. Символізація переживання — вербальна чи образна;
6. Людина опановує стресовою ситуацією — усвідомлює її цілісно, свідомість працює у бік розширення горизонтів бачення, способів адаптації до ситуації та пошуку перспектив розвитку.

## **IV. ФАЗА ІНТЕГРУВАННЯ ДОСВІДУ**

7. Людина усвідомлює стресову ситуацію як таку, що сприяє її розвитку; вона збагачує уявлення про себе, про інших та про оточуючий світ; власний досвід інтегрується і людина отримує розвиток.

Інакше протікають процеси у тих клієнтів, які природнім чином не можуть подолати стресові обставини. Найбільш типовим для вітчизняних клієнтів є застрягання на першій чи другій фазі переживання стресових обставин. Коли відбувається застрягання на першій фазі, людина відчуває себе безпорадною достатньо довго, що, врешті решт, може спричинити розвиток дистресу, депресії або ж викликати психосоматичні захворювання. Якщо застрягання має місце на другій фазі, то тут реакція людини може бути різною. Вона або занадто занурюється у свої переживання, вважає їх природними, не хоче їх відпускати, або ж вдається до зворотної реакції — заперечує свої переживання і тим самим не дає їм виходу або ж зовсім не усвідомлює їх. І перша, і друга реакції є руйнівними і призводять до деструктивної життєвої організації людини. Тобто, її життя набуває відтінків руйнації — формуються образ жертви, ображеного на життя чи експансивного агресора, людини, яка



комусь щось доводить тощо; виникають психосоматичні захворювання; постійно активуються спогади про травмівну ситуацію, що накладає тотальний відбиток на життя людини та її стосунки з іншими. Зазвичай, свідомість звужується настільки, що людина усвідомлює тільки негативний бік будь-якої життєвої ситуації, навіть, якщо вона потенційно сприятлива — такі клієнти вдаються до заперечення того, що з ними може відбутися щось хороше, вони увесь час очікують негативних подій[16], а якщо стається щось приємне, думають, що в цьому є якийсь негативний зміст, який поки що просто недоступний для контролю. Врешті решт, така людина втрачає сенс свого життя і виправдовує свій спосіб існування через пошук винних.

Аналіз випадків клієнтів, які деструктивно переживають стресові обставини, показав, що неефективні механізми подолання негативних наслідків впливу чинника надмірного стресу сформовано ще у ранньому дитинстві на об'єктному рівні. З огляду на це, нами було виокремлено роль первинних об'єктів у процесі формування механізму подолання людиною наслідків впливу стрес-чинників. Зазначимо, що під *первинними об'єктами* [13] ми, услід за представники теорії об'єктних стосунків, розуміємо значущих особистостей, які взаємодіяли з дитиною на ранніх етапах розвитку. Пізніше образ первинних об'єктів може мати свою символічну репрезентацію у глибинних структурах особистості.

Для того, щоб осмислити роль первинних об'єктів у процесі формування механізму подолання стресової ситуації, варто розглянути, що ж є визначальним у процесі подолання несприятливих наслідків стресу. Як правило, важливим образом, завдяки якому ефективно спрацьовують захисні механізми психіки, є образ, що включає в себе внутрішнє відчуття *надійності, константності та безпечності*, який проектується людиною у соціальне середовище. Коли людина потрапляє у стресову ситуацію, образ тимчасово руйнується, що спричиняє тимчасову дестабілізацію. У клієнтів, у яких вищезгаданий образ є стійким, він відносно швидко відновлюється і на його основі починається інтеграція цілісності особистості. Якщо ж образ є хитким або ж сформованим зі значними дефектами, подолання

наслідків впливу стрес-чинників не відбувається. Від чого ж залежить формування такого важливого внутрішнього образу? По-перше, його основу становлять надійні, константні та ритмічні стосунки з матір'ю, яка першою транслює немовляті інформацію про особливості оточуючого середовища. Зокрема, Д.В. Віннікотт [3; 13] надавав стосункам з первинними об'єктами вирішального значення.

Наступний етап формування образу відбувається вже тоді, коли дитина сама вперше стикається зі стресовими обставинами — ситуаціями, коли її уявлення про світ та реальність не співпадають, коли руйнується звичний плин подій. Як правило, активно цей етап починає розгортатися, коли дитині виповнюється рік. Дорослі, які знаходяться поряд з дитиною у цих обставинах, грають вирішальну роль, оскільки вони якраз і формують алгоритм реагування на стресові обставини. Спочатку розглянемо, які несприятливі реакції дорослих можуть впливати на розвиток неефективного образу подолання негативних наслідків чинників надмірного стресу:

Таблиця 1.

**Типові несприятливі форми реагування первинних об'єктів на стресові ситуації, в які потрапляє дитина**

№	ФАЗИ	<p align="center"><b>Несприятливі форми реагування близького оточення</b></p> <p align="center"><b>(на матеріалі сучасних вітчизняних клієнтів)</b></p>
1	<p><i>Фаза зіткнення з стресовою ситуацією</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заперечення факту стресової ситуації, яку переживає дитина</li> <li>• Знецінення стресової ситуації</li> <li>• Активне відволікання уваги дитини від стресової ситуації, «забалакування»</li> <li>• Надмірне попередження стресових ситуацій, гіперопіка</li> <li>• Гіперболізація значення стресових обставин</li> <li>• Вбачання стресу там, де його не існує для дитини</li> <li>• Звинування дитини у тому, що вона потрапила у стресову ситуацію</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Покарання дитини за те, що вона потрапила у стресову ситуацію</li> </ul>
2	<i>Фаза актуалізації переживань</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Заборона на прояв переживань — заборона плакати, гніватись, ображатися</li> <li>• Поспішне заспокоєння дитини, штучне скорочення переживання нею своїх почуттів</li> <li>• Жалісливе ставлення до дитини, гіперопіка</li> <li>• Руйнування цілісності дорослого через прояв почуттів дитиною</li> <li>• Покарання дитини через вияв нею почуттів</li> <li>• Знецінення переживань дитини, висміювання їх</li> <li>• Перебільшення значення переживань дитини, їх посилення</li> </ul>
3	<i>Фаза опанування</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вирішення замість дитини тих завдань, які виникають перед нею через стресові обставини</li> <li>• Переконання дитини в тому, що вона ще маленька і не зможе сама виправити бодай які наслідки стресової ситуації</li> <li>• Загострення почуття провини та безпорадності дитини чи інших учасників ситуації</li> <li>• Замовчування тих ефективних дій, які можна застосувати у стресовій ситуації</li> <li>• Звуження свідомості дитини на факті самих обставин, а не на їх значенні чи на способах подолання</li> </ul>
4	<i>Фаза інтегрування досвіду</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закріплення у свідомості дитини висновків про ворожість світу та оточуючих людей</li> <li>• Закріплення у свідомості дитини почуття безпорадності чи провини</li> <li>• Закріплення висновків про необхідність надмірного контролю за оточуючою дійсністю</li> <li>• Закріплення висновків про надмірну обережність стосовно оточуючого світу</li> <li>• Закріплення висновків про небезпечність активного пізнання світу та пріоритетність відмови від ініціатив та дослідів</li> <li>• Постійне нагадування дитині про стресову ситуацію, дошкуляння чи висміювання її</li> </ul>

Як видно з таблиці, для сучасних вітчизняних клієнтів характерна ціла низка несприятливих реакцій на стрес, які вони активно транслиують власним дітям. Дорослий, який має супроводжувати дитину у стресовій ситуації, бути надійним, константним об'єктом, сам дуже швидко втрачає свою цілісність

і сприяє формуванню несприятливих форм реагування на стрес-чинники. Одночасно дитина, яка у момент переживання стресу втрачає відчуття внутрішньої константності, надійності та безпечності, не тільки не отримує підкріплення образу ззовні, а ще й додатково руйнує його вже через реакції близького оточення. Як результат — у свідомості закладаються деструктивні форми реакцій на дію стрес-чинників, а образ константності, надійності та безпечності руйнується і відновлюється лише частково або не відновлюється зовсім.

Розглянемо, якими ж є сприятливі форми реагування близького оточення дитини, що закладають основу для формування у неї успішного алгоритму подолання негативних наслідків впливу чинників надмірного стресу.

Таблиця 2.

### Сприятливі форми реагування первинних об'єктів на стресові обставини, в які потрапляє дитина

№	ФАЗИ	Сприятливі форми реагування близького оточення
1	<i>Фаза зіткнення зі стресовою обставиною</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Визнання факту стресової обставини, з якою зіткнулася дитина</li> <li>• Об'єктивізація стресової обставини та її символізація у мовленні дорослого</li> <li>• Внутрішній дозвіл дорослого на отримання дитиною різного досвіду</li> <li>• Внутрішній спокій дорослого</li> </ul>
2	<i>Фаза актуалізації переживань</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дозвіл дорослого на прояви тих переживань, які виникають у дитини у зв'язку зі стресовою ситуацією</li> <li>• Символізація переживань дитини у мовленні дорослого, запевнення в тому, що вони природні у даних обставинах</li> <li>• Пошук сприятливих форм прояву переживань дитини (за умов, якщо їх вияв може принести шкоду самій дитині чи оточуючим)</li> <li>• Надійний супровід дитини дорослим під час вияву неї переживань протягом того часу, який буде достатнім для їх вичерпування</li> <li>• Тілесний контакт (обійми, прогладжування, тримання за руку тощо), втішання дитини</li> </ul>

	<p><i>Фаза опанування</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Допомога дитині у проектуванні дій, які спрямовані на подолання стресової ситуації</li> <li>• Переконання дитини в тому, що вона здатна впоратись з обставинами і покращити ситуацію</li> <li>• Заохочення активних, самостійних дій, що спрямовані на подолання стресових обставин</li> <li>• Переконання дитини у її компетентності та зрілості у стресовій ситуації</li> </ul>
	<p><i>Фаза інтегрування досвіду</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тлумачення дорослими стресового досвіду як важливого для розвитку будь-якої людини і природнього для її становлення</li> <li>• Схвалення дорослими ефективного подолання дитиною стресових обставин</li> <li>• Актуалізація дорослими висновків, що впливають у зв'язку з переживанням стресової ситуації і які будуть важливими у подальшому житті дитини</li> <li>• Проектування майбутнього та стратегій подальшого розвитку дитини</li> <li>• Закріплення почуття успішності дитини</li> <li>• Опанування ситуацією</li> </ul>

Як видно з таблиці, сприятливі форми реагування дорослих на переживання стресових ситуацій дитиною є водночас дуже простими, але і складними у реальному житті. Надзвичайно рідко можна спостерігати бодай наближені до сприятливих форми реакцій близького оточення на стресові ситуації, які переживає дитина. У результаті, стикаючись у дорослому житті зі стресом або кризовими обставинами, людина досить неефективно вирішує їх, спираючись на ті образи, які актуалізуються у ній кожного разу при потраплянні у таку ситуацію.

Якщо ж говорити про дітей, то дорослі відіграють важливу роль не лише у зв'язку з формуванням внутрішнього алгоритму стресових обставин, а й тому, що для здорового розвитку та функціонування психіки опірність та надійність близького оточення (у першу чергу, батьків) є необхідною умовою. *Тобто, діти швидше орієнтуються не на зміст зовнішніх обставин, а на реакцію близьких дорослих на них. Надалі, образ безпечного простору, місця інтегрується у доросле життя особистості і відіграє важливу роль у процесі подолання наслідків дії на неї*

*стрес-чинників, стаючи глибинним компонентом життєстійкості. Таким чином, життєстійкість дорослих та ефективність подолання ними наслідків дії надмірних стрес-чинників є вирішальною складовою опірності стресу у дітей.*

Самі ж діти доволі-таки специфічно переживають вплив надмірних стресових чинників. Нерідко, через відсутність навичок обговорення своїх переживань, вікові особливості, сильне емоційне потрясіння діти не висловлюються відкрито про свої неприємні стани. Разом з тим, спостерігаючи за дітьми, можна виявити тих із них, які переживають стресову ситуацію. Наслідки стресу є помітними у емоційних, поведінкових проявах дітей чи представлені на тілесному рівні.

*Таблиця 3.*

**Ознаки того, що дитина переживає стресову ситуацію[7]**

<b>Емоційні прояви</b>	<b>Поведінкові прояви</b>	<b>Когнітивні прояви</b>	<b>Соматичні прояви</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Загострення страхів (особливо страху розлуки);</li> <li>• Тривожні стани;</li> <li>• Агресивність;</li> <li>• Плаксивість;</li> <li>• Схильність до бурхливого прояву емоцій;</li> <li>• Збіднення емоційних проявів тощо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Порушення сну, нічні кошмари;</li> <li>• Втрата апетиту;</li> <li>• Застрягання;</li> <li>• Регресивні форми поведінки;</li> <li>• Гіперактивність;</li> <li>• Пасивність;</li> <li>• Замкнутість;</li> <li>• Посилене прагнення до контакту з дорослими;</li> <li>• Відмова від контакту;</li> <li>• Заперечення;</li> <li>• Зміст тематичних ігор з однолітками тощо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Погіршення діяльності процесів пам'яті, мислення, уваги;</li> <li>• Збіднення мовлення;</li> <li>• Підвищена мовна активність тощо</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Підвищена втомлюваність, сонливість</li> <li>• Загострення хронічних хвороб;</li> <li>• Болі у шлунку;</li> <li>• Головні болі;</li> <li>• Розлади дихання;</li> <li>• Розлади у роботі серця;</li> <li>• Нудота, блювання;</li> <li>• Захворювання верхніх дихальних шляхів тощо</li> </ul>

Як видно з таблиці, є достатньо широкий спектр ознак, які вказують на те, що дитина переживає дію чинника надмірного стресу.

Отже, наразі вирізняються наступні особливості переживання дітьми впливу надмірних *стресових чинників*:

- ✓ діти – вразлива група, яка особливо чутлива до впливу стресових чинників, оскільки механізми їхнього опрацювання ще є хиткими;
- ✓ діти специфічно переживають вплив чинників надмірного стресу, найчастіше, вони ще не можуть повідомити про те, що їх турбує і проявляють свою напругу безпосередньо через тіло, емоції, поведінку тощо;
- ✓ опірність до стресу дитини залежить і від якості формування первинними об'єктами цієї здатності у ранньому дитинстві, і від опірності близьких дорослих у актуальній життєвій ситуації;
- ✓ успішність подолання дітьми наслідків дії чинника надмірного стресу значно залежить від психоемоційного стану та життєстійкості близьких дорослих (у першу чергу батьків);
- ✓ незадовільний психоемоційний стан близьких дорослих може ставати суттєвим чинником надмірного рівня стресу для дітей, оскільки цей стан батьків, у першу чергу, провокує втрату відчуття безпечності середовища, надійності, сталості світу дитиною.

Перейдемо до розгляду специфіки групи дітей військовослужбовців та тих стресових чинників, які наразі для них є актуальними. Взагалі, аналізуючи вітчизняну літературу, стало очевидним, що проблемі психологічного супроводу, допомоги, реабілітації військовослужбовців приділена належна увага, водночас, проблематика, що стосується дітей військовослужбовців фактично не представлена. Дослідження ж зарубіжних авторів говорять про те, що сім'ї військовослужбовців – це специфічна соціальна група, специфіка якої обумовлюється соціально-побутовими умовами, в яких вони

перебувають, впливом характеру діяльності, а також індивідуально-психологічними особливостями її членів [4] та ставленням батьків до своїх дітей.

Так, вирізняють наступні типові чинники напруженості та конфліктних ситуацій у родині військовослужбовців [4; 9; 10]:

- специфічні стреси, що викликані безпосередньою або опосередкованою причетністю сім'ї до екстремальних обставин, зумовлених військовою службою;
- вимушене безальтернативне прийняття цінностей та норм закритої соціальної системи членами сім'ї;
- обмежений вибір життєвих стратегій у зв'язку з тим, що інтереси сім'ї є вторинними стосовно інтересів служби;
- демонстрація традицій армійських стосунків у сім'ї військовослужбовців;
- прагнення чоловіка до авторитарного стилю спілкування у сім'ї;
- відсутність постійного житла, побутова невлаштованість, часті переїзди на нове місце служби;
- надмірно вимогливе ставлення жінки до професійного зростання чоловіка; проблеми адаптації подружжя до умов життя в гарнізоні, необізнаність молодих жінок про спосіб життя сімей військовослужбовців, складнощі з працевлаштуванням дружини у гарнізоні, необхідність обмежувати власні можливості особистісної самореалізації та ін. [17].

Крім вищеозначених чинників, які можуть негативно позначатися на психоемоційному стані дитини, дослідники вирізняють певну типізацію стосунків та виховних впливів на дитину, що мають деструктивні ознаки. С.О. Локтаєва [11] зазначає, що типовими ставленням матері до дітей у сім'ях військовослужбовців є «симбіоз», а батька – «гіперсоціалізація». Причому, дослідниця пов'язує симбіоз – з тривожною прив'язаністю матері і дитини, гіперопікою з її боку, а гіперсоціалізацію- з орієнтацією обох батьків на армійську дисципліну, престиж, марносластво, що нерідко стає причиною жорсткого контролю дитини, культивуванні ригідної системи норм та правил. Крім того, батьки в таких сім'ях схильні до строгої



регламентації життя дитини, що не передбачає врахування її індивідуального режиму та бажань. Як правило, батьки надмірно концентруються на стані здоров'я дитини, її соціальному статусі серед дітей, особливо у школі, надмірно та тривожно очікують успішність дитини. На думку дослідниці, такий надмірний контроль і постійні обмеження дитини з боку батьків поступово переростає у надмірний самоконтроль, самообмеження дитиною самої себе.

Несприятливість стосунків у сім'ї військовослужбовців та конфліктний тип виховання дітей як типову ознаку цієї соціальної групи вирізняють, також, і інші автори. На думку Т.В. Костяк та І.А. Федоніної [9] неадекватний стиль батьківського спілкування, що проявляється у відсутності довірчості між батьками та дітьми, жорсткі норми та правила, надмірний контроль спотворюють особистісний розвиток дітей, що перешкоджає можливості розвитку індивідуальних здібностей, якостей, сприяючи тому, що вони залишаються у ригідних рамках соціальної нормативності. За даними дослідження цих авторів, переважна більшість відкритих, комунікабельних, емоційних дітей військовослужбовців схильні до надмірної агресії, а відлюдкуваті діти – надмірно тривожні. При цьому, лише менше третьої частини досліджених дітей військовослужбовців можуть керувати своєю поведінкою та досягати визнання або втілення своїх бажань в рамках нормативних стосунків і лише 15% цих дітей мають адекватну самооцінку та рівень домагань. Разом з тим значна кількість дітей з сімей військовослужбовців надмірно тривожні, відчувають складнощі у проявах власних почуттів, демонструють замкненість та відлюдкуватість, що призводить до порушень стосунків з дорослими та однолітками. Таким чином, дослідники вирізняють типові психоемоційні порушення у дітей військовослужбовців. Причому очевидно, що характеристики цих порушень вказують не лише на дисбаланс у виховній системі у родині та порушення стосунків у ній, а й на те, що діти потерпають від наслідків впливу надмірних, хронічних стресових впливів.

Примітним є те, що у чоловіків та жінок в родині військовослужбовців формуються типові характерологічні особливості. Так, дослідники вирізняють, що провідними рисами досліджених чоловіків є інтровертованість та скритність, а у структурі особистості жінок найбільш вираженою є тривожність та скритність. При цьому рівень агресивності і у батька, і у матері представлений однаковою мірою [9]. Таке поєднання рис характеру батьків, на наш погляд, особливо несприятливо позначається на розвитку деструктивних форм взаємостосунків та стилю виховання дітей. Тривожність, агресивність, інтровертованість та замкнутість батьків провокують членів родини до накопичення напруги через хронічні стресові впливи, з якими стикається сім'я, перешкоджають формуванню емоційної близькості та довірливості, які є важливою складовою здорових стосунків, не сприяють екологічному вирішенню життєвих складнощів та формуванню життєстійкості дітей тощо. Поєднання надмірної вимогливості, контролю та нечутливого ставлення батьків до потреб, переживань дитини, відсутність навичок обговорення того, що напружує загалом характеризує несприятливе тло для формування у дитини навичок подолання впливів стресових чинників.

Таким чином, ми бачимо, що специфіка групи дітей військовослужбовців та стрес-чинників, які впливають на них, зумовлена і об'єктивними соціальними факторами, і особливостями родинних стосунків та виховних впливів, що кристалізуються у сім'ї.

З огляду на вищезазначене, окреслимо більш детально чинники надмірного стресового впливу на дітей військовослужбовців:

- ✓ пряма або опосередкована причетність сім'ї до екстремальних обставин, зумовлена специфікою військової професії та нестабільною ситуацією в нашій країні;
- ✓ побутова невлаштованість родини, часті переїзди з місця на місце;
- ✓ тривожний тип прив'язаності матері до дітей, симбіоз;

- ✓ нестабільний психоемоційний стан матері, що поєднує в собі риси тривожності, агресивності та емоційного відсторонення, інтровертованості;
- ✓ дефіцит уваги з боку батьківської фігури, зумовлена вторинністю інтересів сім'ї стосовно інтересів служби;
- ✓ нестабільний психоемоційний стан батька, що поєднує риси авторитарності, агресивності, гіперконтролю, гіпервимогливості та інтровертованості;
- ✓ гіпервимогливість, надмірний контроль та ригідність як провідний тип виховання дитини, що переростають у застосування традицій армійських стосунків у сім'ї військовослужбовців;
- ✓ часті конфлікти між батьками, які не мають екологічного, конструктивного розв'язання;
- ✓ алкогольна або наркотична залежність когось із членів родини, яка є типовою проблемою для сімей військовослужбовців [2; 10];
- ✓ неврахування батьками психологічних особливостей дитини та легковажне, байдужість до її базових потреб чи почуттів;
- ✓ ігнорування батьками проявів наслідків надмірних стресових чинників у їхніх дітей;
- ✓ перебування батьків у стані дистресу, психоемоційного дисбалансу чи ПТСР через деструктивні стосунки у родині та стресові впливи, зумовлені специфікою військової служби;
- ✓ розвиток неефективних механізмів подолання стресових обставин у дітей через несприятливе реагування близького оточення на стресові ситуації, в які потрапляє дитина;
- ✓ деструктивні стосунки у родині, які характеризуються інтровертованістю членів родини, порушенням культури прояву почуттів та опрацювання напруження, недовір'ям, втратою відчуття базової безпеки, захищеності, стабільності опорних об'єктів тощо

**Висновки.** Отже, діти з родин військовослужбовців є специфічною групою, яка потребує посиленої уваги науковців через ризик їхнього надмірного стресового напруження та розвиток постстресових розладів і яка наразі мало досліджена у вітчизняному контексті.

*Чинники надмірного стресу* слід пов'язувати з такими його характеристиками як: *непередбачуваність, втрата контролю, невідповідність стимулу до психічних/фізичних, ресурсних можливостей людини*. У випадку впливу чинників надмірного стресу закріплюються почуття руйнівного характеру (страх, тривога, безпорадність, агресія, розпач тощо) і тривають доволі таки довго, зрештою, провокуючи розвиток дистресу, розлади адаптації, психотравму, посттравматичний стресовий розлад тощо.

Вирізняють опірність впливу стресовим чинникам, що означається як *стресостійкість та психологічна резильєнтність, життєстійкість*. З огляду на це, існує специфічна налаштованість свідомості особистості, яка дозволяє їй бути толерантною до невизначеності, спокійно сприймати раптові життєві зміни, перетворюючи свій досвід на платформу для розвитку та зростання і при цьому не втрачаючи людяності. Основу для розвитку життєстійкості, крім вроджених властивостей нервової системи, слід шукати у ранньому досвіді взаємодії дитини з первинними об'єктами.

Характерними для дітей військовослужбовців є саме сильні, неочікувані або тривалі хронічні впливи, які створюють постійне стресове тло і які мають деструктивну дію на них. Вирізняються наступні *специфічні чинники надмірного стресу у дітей військовослужбовців*:

1. Соціальні– зумовлені контекстом військової служби;
2. Родинно-побутові – зумовлені контекстом стосунків у родині, типом прив'язаності та типом виховання дітей;
3. Особистісні – зумовлені характерологічними особливостями батьків, наявністю -алко, -нарко чи -фармакозалежностей у батьків;
4. Психоемоційні – зумовлені хронічним станом дистресу у батьків, нестабільним психоемоційним станом батьків, несприятливими психоемоційними стереотипами у дітей;
5. Психодинамічні – зумовлені відсутністю сформованості сприятливих форм подолання наслідків впливу стресових чинників, життєстійкості;

## Список використаних джерел

1. Бріш К.Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник./ Карл Гайнц Бріш – Львів, 2012. – 314 с.
2. Буряк О.О., Гіневський М.І., Катеруша Г.Л.. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні / О.О.Буряк, М.І.Гіневський, Г.Л.Катеруша // Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил, 2015, -випуск 2(43), с. 176-181;
3. Винникотт Д. В. Маленькие дети и их матери; [пер. с англ. Н.М. Падалко] / Дональд Винникотт — М.: Независимая фирма «Класс», 2007. — 80 с. — (Библиотека психологии и психотерапии);
4. Военнослужащие и их семьи как особая социальная группа [Электронный ресурс] / Режим доступа: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=4111](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=4111) – назва з екрану;
5. Забелина Е. В., Кузнецова Д. К. Понятие психологической резильентности: основные теории/ Е.В. Забелина, Д.К. Кузнецова // Вестник Челябинского государственного университета. — 2015. — № 1. — С. 10-13;
6. Кісарчук З.Г. Поняття «криза», «стрес», «психотравма», «посттравматичний стресовий розлад»/ Зоя Кісарчук // Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник/ З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін.; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. – с. 8-11;
7. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М. Специфіка перебігу кризових станів, психотравми та посттравматичного стресового розладу у дітей/ Зоя Кісарчук, Яніна Омельченко// Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла ... Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. , 2016. – с.9-21;
8. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / В.М.Корольчук; Ін-т психологіїім. Г. С. Костюка АПН Укр.

- К. 2009. – 511 арк.: рис., табл. – Бібліографія: арк. 389 – 434;
9. Костяк Т.В., Федонина И.А. Психологические особенности детско-родительских отношений в семьях военнослужащих / Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2009. № 1(3)[Электронный ресурс]// Режим доступа: <http://psystudy.ru/num/2009n1-3/52-kostyak3>– назва з екрану;
  10. Кудренко О.В., Афанасенко В.С.. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців повітряних сил (на основі досвіду АТО)/ О.В. Кудренко, В.С. Афанасенко//Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України, 2018, - № 2(31), с. 137-144;
  11. Локтаева С.А. Индивидуально-типические характеристики детей в семьях кадровых военнослужащих / Светлана Альбертовна Локтаева// Вестник университета, 2014. – с. 281-285;
  12. Омельченко Я.М. Роль первинних об'єктів у процесі формування внутрішнього алгоритму подолання кризової ситуації/ Яніна Омельченко//Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник/ З.Г. Кісарчук, Я.М. Омельченко, Г.П. Лазос та ін..; за ред. З.Г. Кісарчук. – К.: ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. – с. 15-26;
  13. Психоаналитические термины и понятия : словарь / [ред. Барнесса Э. Мура, Бернанда Д. Файна; перев. с англ. А. М. Баковинова, И. Б. Гриншпуна, А. Фильца]. -М.: Независимаяфирма «Класс», 2000. —304 с.;
  14. Психодиагностика стресса : практикум / сост. Р.В.Куприянов, Ю.М. Кузьмина// М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.;
  15. Селье Г. Стресс без дистресса / Ганс Селье – М.: Книга по требованию, 2012 . – 66 с.;
  16. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування : програма навчального курсу / Т. М. Титаренко. –Академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, К. : Міленіум, 2009. – 64 с.;
  17. Торкунова О.И., Петровская М.В., Машин В.Н. Социально-психологические особенности стилей воспитания в семьях военнослужащих / Современные проблемы науки и

образования.–2016, № 3.; [Электронный ресурс] // Режим доступа:

<https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24675>– назва з екрану;

18. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56, №3. – pp. 543-562.

### References transliterated

1. BrIsh K.G. Rozladi priv'yazanosti vId teorIYi do terapIYi. PosIbnik./ Karl GayntsBrIsh – LvIv, 2012. – 314 s.
2. Buryak O.O., Ginevskiy M.I., KaterushaG.L. VIyskoviy sindrom «ATO»: aktualnIst ta shlyahi virIshennya na derzhavnomu rIvni/ O.O. Buryak, M.I. Ginevskiy, G.L. Katerusha// ZbIrnIknaukovih prats HarkIvskogo unIversitetu PovItryanihSil, 2015, - vipusk 2(43), s. 176-181;
3. Vinnikott D. V. Malenkie deti i ih materi; [per. s angl. N.M. Padalko] / Donald Vinnikott — M.: Nezavisimaya firma «Klass», 2007. — 80 s. — (Biblioteka psihologii i psihoterapii);
4. Voennosluzhaschie i ih semi kak osobaya sotsialnaya gruppa [Elektronniy resurs]/ Rezhim dostupu: [https://superinf.ru/view\\_helpstud.php?id=4111](https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=4111) – nazva z ekranu;
5. Zabelina E. V., Kuznetsova D. K. Ponyatie psihologicheskoy rezilientnosti: osnovnyieteorii/ E.V. Zabelina, D.K. Kuznetsova // Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta. — 2015. — # 1. — S. 10-13;
6. KIsarchuk Z.G. Ponyattya «kriza», «stres», «psihotravma», «posttravmatichniy stresoviy rozlad»/Zoya KIsarchuk//PsihologIchna dopomoga postrazhdalim vnasIldok krizovih travmatichnih podIly: metodichniy posIbnik/ Z.G. KIsarchuk, Ya.M. Omelchenko, G.P. Lazos ta In..; za red. Z.G. KIsarchuk. – K.: TOV «Vidavnitstvo «Logos»., 2015. – s. 8-11;
7. KIsarchuk Z.G., Omelchenko Ya.M. Spetsifika perebIgu krizovih stanIv, psihotravmi ta posttravmatichnogo stresovogo rozladu u dItey/ Zoya KIsarchuk, YanIna Omelchenko// PsihologIchna dopomoga dItyam u krizovih situatsIyah: metodi I tehnIki: metodichniy posIbnik / Z. G. KIsarchuk, Ya. M. Omelchenko, I.M. Bila ... G. P. Lazos ;za red. Z. G. KIsarchuk. – K. , 2016. – s.9-21;

8. Korolchuk V. M. PsihologIya stresostIykostI osobistostI [tekst]: dis. d-rapsihologIchnih nauk 19.00.01 / V.M. Korolchuk; In-  
psihologIYiIm. G. S. Kostyuka APN Ukr. – K. 2009. – 511 ark.:  
ris., tabl. – BibliografIya: ark. 389 – 434;
9. Kostyak T.V., Fedonina I.A. Psihologicheskie osobennosti  
detsko-roditelskih otnosheniy v semyah voennosluzhaschih /  
Psihologicheskie issledovaniya: elektron. nauch. zhurn. 2009. N  
1(3) [Elektronniyresurs]// Rezhimdostupa:  
<http://psystudy.ru/num/2009n1-3/52-kostyak3> – nazva z ekranu;
10. Kudrenko O.V., Afanasenko V.S.. Vpliv stres-faktorIv  
boyovoYi obstanovki na psihIku vIyskovosluzhbovtIv  
povItryanih sil (naosnovI dosvIdu ATO)/ O.V. Kudrenko, V.S.  
Afanasenko// Nauka I tehnIka PovItryanih Sil Zbroynih Sil  
UkraYini, 2018, - # 2(31), s. 137-144;
11. Loktaeva S.A. Individualno-tipicheskie karakteristiki detey v  
semyah kadrovyyih voennosluzhaschih/Svetlana Albertovna  
Loktaeva// Vestnik universiteta, 2014. – s. 281-285;
12. Omelchenko Ya.M. Rol pervinnih ob'EktIv u protsesI  
formuvannya vnutrIshnogo algoritmu podolannya krizovoYi  
situatsIYi/ YanIna Omelchenko//PsihologIchna dopomoga  
postrazhdalim vnasIldok krizovih travmatichnih podIly:  
metodichniy posIbnik/ Z.G. KIsarchuk, Ya.M. Omelchenko,  
G.P. Lazos ta In..; za red. Z.G. KIsarchuk. – K.: TOV  
«Vidavnitstvo «Logos»., 2015. – s. 15-26;
13. Psihoanaliticheskie terminyi i ponyatiya: slovar / [red. Barnessa  
E. Mura, Bernanda D. Fayna; perev. s angl. A. M. Bakovikova,  
I. B. Grinshpuna, A. Filtsa]. -M.: Nezavisimaya firma «Klass»,  
2000. —304 s.;
14. Psihodiagnostika stressa: praktikum/ sost. R.V.Kupriyanov,  
Yu.M.Kuzmina// M-voobraz. inauki RF, Kazan. gos. tehnol.un-  
t. - Kazan: KNITU, 2012. – 212 s.;
15. Sele G. Stress bez distressa/ GansSele – M.:  
Knigapotrebovaniyu, 2012. – 66 s.;
16. Titarenko T. M. Krizove psihologIchne konsultuvannya  
:programa navchalnogo kursu / T. M. Titarenko. – AkademIya  
pedagogIchnih nauk UkraYini, Institut sotsIalnoYi ta  
polItichnoYi psihologIYi, K. :MilenIum, 2009. – 64 s.;
17. Torkunova O.I., Petrovskaya M.V., Mashin V.N. Sotsialno-  
psihologicheskie osobennostisti leyvospitaniya v semyah



voennosluzhaschih/ Sovremennyye problemyi nauki i obrazovaniya.–2016, # 3.; [Elektronniy resurs]// Rezhim dostupu: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=24675> – nazva z ekranu;

18. Masten A.S. Ordinary Magic. Resilience Processes in Development// American Psychologist. – 2001. – Vol. 56, #3. – pp. 543-562.

**Omelchenko Y. M. Specificity of factors of excessive stress in children of servicemen.** The article deals with the problem of the specifics of the social group of children of military personnel, as being subject to a special risk of the influence of factors of excessive stress. The concept of stress, resistance to stress and viability is disclosed. The main consequences of the influence of stress factors on the psycho-emotional state of children, the conditions of formation of the child's viability and the importance of the psychodynamic component in this process are outlined. The role of balanced psycho-emotional state of parents as a condition for successful overcoming of consequences of influence of stress factors is revealed. The main factors of excessive stress among children from military families are determined. Specific factors of excessive stress for children are described, which are connected with the unbalanced psychoemotional state of close adults and the psychodynamic component formed at the early stages of development of children.

*Key words:* children of servicemen, stress, distress, factors of excessive stress, stress resistance, resilience, resiliency, primary objects, algorithm for overcoming the effects of stress factors.

### **Відомості про автора**

Омельченко Яніна Миколаївна, кандидат психологічних наук, провідний науковий співробітник, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна.

Omelchenko Yanina, PhD, Leading researcher, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the NAPS of Ukraine, Kiev, Ukraine.

[yanina.omelchenko77@gmail.com](mailto:yanina.omelchenko77@gmail.com)

## РЕФЕРАТ

*Омельченко Я. М.*

### **Специфіка чинників надмірного стресу у дітей військовослужбовців**

Діти підпадають під вплив стресових чинників як прямих, так і опосередкованих. З одного боку, вони відчувають напруження через вплив стресових обставин, які безпосередньо впливають на них у життєвих ситуаціях, а з іншого – гостро відчувають психоемоційну нестабільність близьких дорослих. Діти військовослужбовців – особлива соціальна група, яка підпадає під ризик впливу чинників надмірного стресу і потребує уваги науковців.

Феномен стресу розглядають як сукупність неспецифічних адаптивних реакцій організму на дію різноманітних несприятливих стрес-чинників (фізичних чи психологічних), що порушують гомеостаз, а також викликають відповідний стан нервової системи. Існують чинники, які викликають допустимий рівень стресу у людини і впливають сприятливо на її життєдіяльність, а також чинники надмірного стресу, які діють деструктивно. *Чинники надмірного стресу* слід пов'язувати з такими їхніми характеристиками як: *непередбачуваність, втрата контролю, невідповідність стимулу до психічних/фізичних, ресурсних можливостей людини.* Опірність до стресу є не лише вродженою властивістю, а сукупністю сформованих особистісних характеристик, що розкривається у понятті *життєстійкості*.

Дорослі (первинні об'єкти), які знаходяться поряд з дитиною у стресових обставинах, грають вирішальну роль, оскільки вони формують алгоритм реагування на стрес-чинники. Існує специфіка переживання дітьми дії стрес-чинника: діти швидше орієнтуються не на зміст зовнішніх обставин, а на реакцію близьких дорослих на них. Надалі, ці реакції інтегруються у доросле життя особистості і відіграють важливу роль у процесі подолання наслідків дії на неї стрес-чинників, стаючи психодинамічним компонентом життєстійкості.

Сім'ї військовослужбовців – це специфічна соціальна група, специфіка якої обумовлюється соціально-побутовими умовами, в яких вони перебувають, впливом характеру діяльності, а також індивідуально-психологічними особливостями її членів та ставленням батьків до своїх дітей. Характерними для дітей військовослужбовців є саме сильні, неочікувані або тривалі хронічні впливи, які створюють постійне стресове тло і які мають деструктивну дію на них. *Вирізняються наступні специфічні чинники надмірного стресу у дітей військовослужбовців:* соціальні (зумовлені контекстом військової служби); родинно-побутові (зумовлені контекстом стосунків у родині, типом прив'язаності та типом виховання дітей); особистісні (зумовлені характерологічними особливостями батьків, наявністю -алко, -нарко чи -фармакозалежностей у батьків); психоемоційні (зумовлені хронічним станом дистресу у батьків, нестабільним психоемоційним станом батьків, несприятливими психоемоційними стереотипами у дітей); психодинамічні (зумовлені відсутністю сформованості сприятливих форм подолання наслідків впливу стресових чинників, життєстійкості).

*Ключові слова:* діти військовослужбовців, стрес, дистрес, чинники надмірного стресу, стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, первинні об'єкти, алгоритм подолання наслідків дії стресових чинників.

**УДК 159.98 : 615.851] : 355.1-058.833-055.2**

***Журавльова Н. Ю.***

## **ОСОБЛИВОСТІ ВТОРИННОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ У ДРУЖИН ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ: ОРІЄНТИРИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ**

**Журавльова Н. Ю. Особливості вторинної травматизації у дружин ветеранів війни: орієнтири психологічної допомоги.** Статтю присвячено науково-теоретичному аналізу феномену вторинної травматизації у контексті формування та прояву