Բանբեր Երևանի համալսարանի. Փիլիսոփայություն, Հոգեբանություն
2025, Vol. 16, No. 2(47), հունիս, 49-63
https://doi.org/10.46991/BYSU.E/2025.16.2.049

ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ АДАПТИВНЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ В УСЛОВИЯХ ДЛИТЕЛЬНОГО ВООРУЖЕННОГО КОНФЛИКТА

ГРАНТ АВАНЕСЯН, АНАСТАСИЯ ШУМАРОВА*
Ереванский государственный университет

В представленной работе рассматриваются теоретико-методологические основания изучения динамики адаптивных механизмов личности в условиях длительного вооружённого конфликта. Актуальность темы обусловлена необходимостью осмысления механизмов психологической адаптации при продолжительном воздействии экстремальных факторов, выходящих за рамки классического понимания травматической ситуации. Исследование опирается на системный и субъектно-деятельностный подходы, а также на современные концепции, расширяющие понимание адаптации, включая теории жизнестойкости, непрерывного травматического стресса (CTS) и базисных убеждений. В данной работе адаптивные механизмы личности рассматриваются во взаимосвязи с внутренними (психическое состояние, базисные убеждения) и внешними (характеристики стрессового воздействия, социальная поддержка, контекст) факторами.

Эмпирическая часть включает анализ данных пилотного исследования с участием трёх групп, различающихся по опыту проживания в зоне конфликта, на основе которого в работе последовательно обосновывается выбор диагностических методик. В исследовании использовались следующие валидизированные методики: МИПЗ (Е.Р. Пилюгина, Р.Ф. Сулейманов), методика диагностики копинг-механизмов Э. Хейма, методика «Доминирующее состояние» Л.В. Куликова, Шкала базисных убеждений (Janoff-Bulman R.) и авторский биографический опросник.

Результаты показали межгрупповые различия в используемых защитных и копинг-механизмах, а также в особенностях психоэмоционального состояния и когнитивных уста-

* **Грант Аванесян** – доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой общей психологии, руководитель научно-исследовательского центра психологии ЕГУ

Հրանտ Ավանեսյան – հոգեբանական գիտությունների դոկտոր, պրոֆեսոր, ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, ԵՊՀ հոգեբանության գիտահետազոտական կենտրոնի ղեկավար

Hrant Avanesyan – Professor, Dr. of Psychology, Head of YSU Chair of General Psychology, Director of Scientific Research Center of Psychology of YSU

Էլ. փոստ՝ avanesyanh@ysu.am https://orcid.org/0000-0002-5987-7830

Անաստասիա Շումարովա – ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի ասպիրանտ

Анастасия Шумарова – аспирант кафедры общей психологии ЕГУ

Anastasiia Shumarova – PhD Student at YSU Chair of General Psychology

Էլ. փոստ՝ a.shumarova@ysu.am https://orcid.org/0009-0003-7868-5716

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Ստացվել է՝ 20.05.2025
Գրախոսվել է՝ 02.06.2025
Հաստատվել է՝ 24.06.2025

© The Author(s) 2025

новок. Корреляционный анализ позволил выявить устойчивые связи между компонентами адаптации, включая взаимосвязь эмоциональной регуляции с позитивным образом Я и субъективным контролем, а также дезадаптивную роль избегания и рационализации в условиях длительного стресса. Полученные данные рассматриваются как отражение специфики адаптации к продолжительному стрессовому воздействию. Подчёркивается необходимость комплексного подхода, учитывающего индивидуальные и контекстуальные переменные. Работа подтверждает гипотезу о динамическом характере адаптивных механизмов и обосновывает перспективы дальнейшего исследования.

Ключевые слова: *адаптивные механизмы, непрерывный травматический стресс, вооружённый конфликт, защитные механизмы, копинг-стратегии, психическое состояние, базисные убеждения*

Теоретико-методологические основы исследования.

Формирование научного интереса к проблеме адаптивных механизмов личности началось более века назад и восходит к работам З. Фрейда, который описал феномен психологической защиты, рассматривая её как способ снижения внутреннего напряжения, возникающего при противоречии между инстинктивными побуждениями и социальными нормами. С тех пор понимание механизмов, лежащих в основе адаптации, значительно расширилось. Помимо активного развития концепции психологических защит (В. Райх, Р. Плутчик, Ф.В. Бассин, А.А. Налчаджян и др.), в 60-е годы появляются исследования по изучению сознательных стратегий преодоления стресса, получившие свое отражение в понятии «копинг» (Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан, Р. Моуз, Л.Г. Дикая и др.). В последние несколько десятилетий адаптивные механизмы начали рассматривать как единую защитную систему, объединяющую как осознанные, так и бессознательные способы реагирования на стрессовые воздействия[1].

Несмотря на долгую историю развития, на сегодняшний день нет единого понимания ни сущности адаптивных механизмов, ни самого процесса психологической адаптации. И хотя исследователи сходятся во мнении, что механизмы адаптации разнообразны и носят индивидуальный характер, их интерпретация и классификация в значительной мере определяются исходными теоретико-методологическими установками. Так, М.С. Яницкий выделяет следующие основания для классификации адаптивных механизмов: степень осознанности, характер вовлечённых психических процессов, а также динамические параметры, такие как темп, интенсивность и устойчивость во времени. Такое разнообразие критериев существенно затрудняет сопоставление результатов различных исследований и требует учета специфики используемых теоретических моделей[2].

Методологическую основу нашего исследования составляют субъектно-деятельностный (С.Л. Рубинштейн, А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская)

---

[1] **Куфтяк Е.В.** Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 4.

[2] **Яницкий М.С., Портнова А.Г., Богомолов А.М.** Психологическая адаптация: функциональные, структурные и динамические аспекты // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы: коллективная монография. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – С. 96–108.

и системный (П.К. Анохин, Б.Г. Ананьев, Б.Ф. Ломов и др.) подходы. Согласно субъектно-деятельностному подходу личность рассматривается как активный субъект, который осознаёт себя источником собственной активности и способен целенаправленно изменять как окружающую среду, так и самого себя[3]. Системный подход акцентирует внимание на целостности психических явлений, которые, несмотря на внутреннюю дифференциацию, представляют собой неразрывную и взаимосвязанную систему[4].

Исходя из изложенных теоретических оснований, в данной работе адаптивные механизмы рассматриваются как целостная защитная система, включающая сознательные и бессознательные способы реагирования, а также внешние и внутренние переменные, которые определяют условия их проявления и развития.

Подход, учитывающий значимость различных факторов, находит подтверждение в современных исследованиях мирного населения в контексте длительного стресса. В этих работах адаптация часто рассматривается с позиции понятия жизнестойкость (resilience), которое определяется как динамический процесс, формируемый внутренними и внешними факторами[5]. Bonanno, Romero и Klein[6] подчёркивают, что многие из этих факторов являются характеристиками, способствующими здоровому развитию. В частности, авторы указывают, что такие переменные, как дружеская поддержка, субъективное благополучие, оптимизм, позитивное самовосприятие и стабильные семейные отношения, способны смягчать негативные последствия травматических событий. С другой стороны, в одном из израильских исследований анализировались защитные факторы жизнестойкости и риска в качестве предикторов симптомов депрессии и тревожности[7]. В исследовании субъективного благополучия рассматривались различные индивидуальные и контекстуальные факторы[8]. К значимым индивидуальным переменным были отнесены надежда, посттравматическое развитие и стратегии преодоления, а к внешним условиям — опыт жизни в зоне оккупации, враждебная домашняя обстановка и частые переезды.

---

[3] **Анцыферова Л.И.** К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 3-19.

[4] **Ломов Б.Ф.** Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. –444 с.

[5] **Masten AS.** Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. Development and Psychopathology. 2007;19(3):921-930. doi:10.1017/S0954579407000442

[6] **George A. Bonanno, Sara A. Romero & Sarah I. Klein** (2015) The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities, Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory, 26:2, 139-169. http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677

[7] **Shaul Kimhi, Yohanan Eshel, George A. Bonanno,** Resilience protective and risk factors as prospective predictors of depression and anxiety symptoms following intensive terror attacks in Israel, Personality and Individual Differences, Volume 159, 2020, 109864, ISSN 0191-8869, https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109864.

[8] **Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., Synytsya, T., & Zhara, H.** (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. Applied Psychology: Health and Well-Being, 16(3), 886–905. https://doi.org/10.1111/aphw.12484

Таким образом, в современной литературе описывается широкий спектр внутренних и внешних факторов, которые могут оказывать влияние на процесс адаптации. Осознавая значимость каждого из них, но понимая невозможность охватить их все в рамках одного исследования, мы сосредоточились на тех переменных, которые в наибольшей степени соответствуют целям настоящей работы. А в качестве внутренних факторов были выбраны две ключевые характеристики, выделенные в результате системного анализа: психическое состояние и отношение человека[9].

В контексте адаптации, психическое состояние выступает как фон, на котором разворачивается адаптационная деятельность личности. Согласно Л.В. Куликову, адаптивная функция психического состояния заключается в согласовании актуальных потребностей человека с его внутренними ресурсами и возможностями, с учётом особенностей ситуации, условий существования и характера деятельности[10]. В свою очередь фактор «отношение человека» рассматривается как отношение к окружающей действительности, к самому себе и другим людям в каждый момент времени. Отношение представляет собой важнейший компонент психической адаптации, отражающий уровень сознания и самосознания личности[11].

Среди внешних (объективных) факторов особую значимость для нашего исследования представляют характеристики экстремального воздействия, включая наличие реальной угрозы, продолжительность, интенсивность и степень контролируемости стрессовых событий, а также социальные и контекстуальные условия. Социальный фактор в настоящем исследовании оценивается с позиции наличия или дефицита социальной поддержки, которая, согласно многим исследованиям, выступает одним из ключевых ресурсов, способствующих адаптации при длительном стрессе[12].

Контекст, в свою очередь, мы определяем через концепцию CTS (Continuous Traumatic Stress), которая описывает специфические условия жизни при длительной и постоянной угрозе, характерные для территорий, охваченных вооружёнными конфликтами. В частности, мы анализируем факторы, выявленные в исследовании израильских учёных. Они выделили три группы типичных реакций у людей, постоянно проживающих в условиях конфликта: истощение/отчуждённость, ярость/предательство и страх/беспомощность[13].

Таким образом изучение динамики адаптивных механизмов личности в условиях длительного вооружённого конфликта требует комплексного подхода, учитывающего множество взаимодействующих факторов. Наша гипотеза заключается в том, что адаптивные механизмы личности представляют собой изменчивую

---

[9] **Дикая Л.Г.** Адаптация: методологические основания и основные направления исследований / Л.Г. Дикая. В кн.: Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – 2007. – С. 17–42.

[10] **Куликов Л.В.** Проблема описания психических состояний // Психические состояния / сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. СПб., 2001. С. 11–42.

[11] **Дикая Л.Г.** указ. соч.

[12] **Ralf Schwarzer,** Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration, Current Opinion in Behavioral Sciences, Volume 57, 2024, 101393, ISSN 2352-1546, https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393.

[13] **Goral A., Feder-Bubis P., Lahad M., Galea S., O'Rourke N., Aharonson-Daniel L.** (2021). Development and validation of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) among adults exposed to ongoing security threats. PLoS ONE, 16(5): e0251724. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251724

систему, которая трансформируется в зависимости от продолжительности и непрерывности пребывания в экстремальной среде, особенностей субъективного восприятия ситуации и объективных характеристик среды.

Обоснование выбора методик на примере результатов пилотного исследования.

Для эмпирической проверки выдвинутой гипотезы мы провели предварительную работу, включающую разработку биографического опросника, отбор комплекса психодиагностических методик и проведение пилотного исследования.

Выборка пилотного исследования составила 22 человека, средний возраст — 22,8 года (SD = 6,3). Распределение по полу: женский — 16 (72,7%), мужской — 6 (27,3%). Участники были разделены на три группы: Группа 1 (Г1): постоянно проживают в зоне конфликта с 2014 года; Группа 2 (Г2): покидали зону конфликта; Группа 3 (Г3): не проживают в зоне конфликта.

Результаты пилотного исследования позволили нам уточнить инструментарий и оценить его эффективность для изучения динамики адаптивных механизмов личности в условиях длительного вооружённого конфликта. Далее в тексте мы подробно рассмотрим обоснование выбора методик и проанализируем данные, полученные в ходе пилотного исследования.

1. Исследование адаптивных механизмов.

В нашем исследовании мы придерживаемся позиции, что в структуре адаптации личности выделяются два основных механизма — психологическая защита и копинг-стратегии[14]. Опираясь на современные исследования, мы рассматриваем эти механизмы как единую защитную систему, однако придерживаемся мнения, что психологическая защита выступает базовой структурой, задающей направление и границы для формирования копинг-стратегий.

1.1. Оценка защитных механизмов. Сегодня для изучения психологических защит используются различные методы: наблюдение, клинико-биографический подход, проективные техники и опросники. Каждый из них имеет свои сильные и слабые стороны, однако при работе с большими выборками наибольшее распространение получили опросные методики.

Наиболее распространённым инструментом в русскоязычном варианте для диагностики защитных механизмов является опросник «The Life Style Index» (LSI) в модификации Е.С. Романовой с соавторами, позволяющий измерять восемь механизмов психологической защиты. Учитывая, что различные классификации включают от 16 до 50 и более защитных механизмов, использование методики «LSI» существенно ограничивает исследовательский потенциал. В связи с этим для нашего исследования была выбрана «Методика измерения психологической защиты» (МИПЗ), разработанная Е.Р. Пилюгиной и Р.Ф. Сулеймановым в 2020 году, которая охватывает 20 защитных механизмов[15].

---

[14] **Кашенкова М.М.** Копинг-поведение и защитные механизмы в системе адаптации личности [Текст] / М.М. Кашенкова // Сборник трудов филиала РГСУ в г. Обнинске. – Вып. 2. – Обнинск, 2007. – С. 62–64.

[15] **Пилюгина Е.Р., Сулейманов Р.Ф.** Методика измерения психологической защиты // Экспериментальная психология. 2020. Том 13. № 2. С. 194–209. DOI: https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130213

Применение данной методики в пилотном исследовании позволило выявить различия в доминирующих защитных механизмах между группами. Во всех трёх группах фиксируются высокие показатели по зрелым защитам — юмору и предвосхищению, однако характер их сочетания и выраженности заметно различается. Г1 демонстрирует более выраженное использование юмора (M = 32,8; 50%)[16] и проекции (M = 30,3; 40%). В Г2, несмотря на наличие схожих механизмов (проекция M = 27,4; 42,9%, предвосхищение M = 27,4; 14,3%), показатели распределены более равномерно и сосредоточены в диапазоне средних значений, что может указывать на более сбалансированную и гибкую адаптивную реакцию. В Г3 вместе с адаптивными механизмами (сублимация M = 30,6; 60%, предвосхищение M = 31,0; 40,0%) наблюдается использование компульсивного поведения (M = 32,6; 40,0%) и ипохондрии (M = 30,0; 20%).

Статистический анализ с использованием критерия Краскала–Уоллиса выявил значимые различия между группами по уровню вытеснения (p = 0,042): максимальные значения отмечены в Г3 (M = 28), минимальные — в Г1 (M = 21). Также были обнаружены тенденции к различиям по избеганию (p = 0,131), отрицанию (p = 0,125) и диссоциации (p = 0,168), которые ассоциируются с избегающим типом преодоления стресса.

Таким образом, Группы 1 и 2 преимущественно используют защитные механизмы, направленные на контроль эмоционального состояния и ситуации, тогда как у Г3 есть тенденции к замещающему и избегающему поведению. Анализ данных по группам защитных механизмов показал, что во всех трёх группах наблюдается высокий уровень использования адаптивных защитных механизмов, существенных различий между группами при этом не выявлено. Вместе с тем, анализ типов преодоления фрустрации позволил зафиксировать различия в доминирующих стратегиях. Так, в Г1 наиболее выраженным оказался тип «защита от вины», в Г2 преобладал контролирующий тип, а в Г3 — отвлекающий и рационализирующий типы. Статистический анализ (критерий Краскала–Уоллиса) показал наличие тенденций к различиям между группами по рационализирующему типу (p = 0,156) и избегающему типу (p = 0,169). Сравнив значения между всеми группами отдельно (U-критерий Манна-Уитни), мы увидели значимое различие между Г2 и Г3 по уровню выраженности избегающего типа преодоления фрустрации (p = 0,018).

Таким образом, данная методика позволила собрать более детализированную информацию и подтвердила свою эффективность для проверки нашей гипотезы на этапе пилотного исследования.

1.2. Оценка копинг-стратегий. В отличие от диагностики защитных механизмов, существует широкий спектр опросников, направленных на изучение стратегий совладания. Для целей нашего исследования была выбрана методика диагностики копинг-механизмов[17] Э. Хейма, адаптированная в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева под руководством Л.И. Вассермана. Данная методика позволяет выявить предпочтительные

[16] Здесь и далее в скобках указывается среднее значение данных по шкале (M) и процент респондентов с высоким уровнем выраженности показателя.

[17] Понятие «копинг-механизм» используется в соответствии с терминологией русскоязычного перевода методики Э. Хейма.

копинг-стратегии респондентов среди 26 механизмов, но не определяет степень их выраженности. Однако все стратегии распределены по трём группам в зависимости от уровня их адаптивности (адаптивные, относительно адаптивные и неадаптивные), что даёт возможность оценить общий стиль совладания с трудными жизненными ситуациями. Учитывая небольшую численность выборки и высокую вариативность данных, при обработке результатов пилотного исследования мы отказались от рассмотрения каждого копинг-механизма по отдельности и сосредоточились на анализе по уровням адаптивности в каждой сфере.

Эмоциональная сфера охватывает механизмы, отражающие внутренние переживания и способы эмоционального реагирования на стресс (например, оптимизм, покорность, подавление эмоций, самообвинение и др.). Анализ результатов показал, что в Г1 наблюдается равномерное распределение между адаптивными и неадаптивными стратегиями (по 50%), с преобладанием оптимизма (40%) и подавления эмоций (30%). Г2 демонстрирует смещение в сторону неадаптивных стратегий (57,1%), включая агрессивность, самообвинение и покорность. В то же время Г3 использует преимущественно адаптивные стратегии (60%), с доминированием оптимизма и минимальным уровнем неадаптивных реакций (20%).

Поведенческая сфера отражает внешнюю активность личности, направленную на изменение ситуации или на избегание воздействия стрессора. В Г2 зафиксирована наибольшая доля неадаптивных стратегий (57,1%), среди которых преобладают активное избегание и отступление. Г1 демонстрирует сбалансированный профиль: 30% — неадаптивные, 30% — адаптивные, 40% — относительно адаптивные стратегии, включая такие механизмы, как сотрудничество, компенсация и отвлечение. Участники Г3 чаще прибегают к адаптивным и относительно адаптивным стратегиям (по 40%). Несмотря на отсутствие статистически значимых различий между группами, наблюдается тенденция к различиям по этой сфере ($p = 0,168$), что указывает на разнообразие поведенческих реакций в ответ на стресс.

Когнитивная сфера отражает интеллектуальные и смысловые процессы, посредством которых личность интерпретирует ситуацию и выстраивает стратегии реагирования (например, проблемный анализ, сохранение самообладания, придача смысла и др.). Наиболее адаптивную стратегию в этой сфере демонстрирует Г2: ни одного неадаптивного механизма, высокая доля адаптивных (57,1%) и относительно адаптивных (42,9%) стратегий. Г1 преимущественно использует адаптивные (50%) и относительно адаптивные (30%) механизмы, тогда как в Г3 неадаптивные и относительно адаптивные стратегии представлены поровну (по 40%), с низкой долей адаптивных (20%).

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о различиях в копинг-профилях респондентов. В целом мы видим, что Г3 показала наибольшую адаптивность в эмоциональной и поведенческой сферах. Г2 чаще использовала неадаптивные стратегии, но демонстрировала конструктивный подход в когнитивной сфере. Г1 демонстрирует смешанный стиль совладания с равномерным использованием стратегий разного уровня адаптивности.

2. Исследование субъективных факторов.

2.1. Оценка психического состояния. Вопросы, связанные с изучением психических состояний, остаются одними из наиболее сложных и дискуссионных в современной психологии.

Обобщая классификации различных исследователей, Е.В. Распопин выделил пять основных групп методов изучения психических состояний: наблюдение, эксперимент, методы самоотчёта, проективные и психофизиологические методы[18]. Особое значение придаётся методам самоотчёта, которые во многих исследованиях рассматриваются как основные. Это связано с тем, что любое состояние имеет в своей основе субъективное переживание, а потому важно учитывать, как человек сам воспринимает, оценивает и описывает своё состояние и самочувствие[19].

Интерес для нашего исследования представляет доминирующее психическое состояние, так как респонденты длительное время находятся в экстремальных условиях, и важно выявить устойчивые черты их переживаний. Для этих целей была выбрана методика «Доминирующее состояние» (ДС) Л.В. Куликова. Она направлена на диагностику психического состояния, отражающего наиболее характерный фон переживаний личности в продолжительный период времени. Мы использовали сокращенный вариант (ДС-6), который включает 42 утверждения и шесть шкал.

Рассмотрим предназначение каждой шкалы на примере данных пилотного исследования:

- Шкала «Ак» (Активность – пассивность) оценивает степень вовлечённости личности в жизнь, готовность к преодолению трудностей и уверенность в собственных силах. Согласно результатам, Г3 демонстрирует наиболее выраженную активную позицию (M = 56,0; 40% высоких значений), в то время как у Г1 и Г2 преобладают низкие и средние показатели. Статистически значимые различия между Г1 и Г3 подтверждаются по критерию U Манна–Уитни (p = 0,013).

- Шкала «То» (Тонус) отражает ощущение внутренней энергии, собранности и готовности к действию. Средние значения варьируются от 40,5 (Г1) до 51,4 (Г3), при этом наиболее выраженные признаки утомления и сниженного тонуса отмечаются у Г1. Участники из Г3 чаще демонстрируют умеренно выраженный уровень внутренней собранности и активности.

Шкала «Сп» (Спокойствие – тревога) позволяет оценить уровень генерализованной тревоги. Г3 демонстрирует наиболее выраженное спокойствие (M = 61,8; 60%), тогда как в Группах 1 и 2 преобладают низкие и средние значения. По критерию U Манна–Уитни выявлены статистически значимые различия между Группами 1 и 3 (p = 0,040).

- Шкала «Ус» (Устойчивость эмоционального тона) характеризует способность сохранять эмоциональное равновесие. Г3 демонстрирует более высокий уровень

---

[18] **Распопин Е.В.** Методы изучения и оценки психических состояний // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2016. – Т. 22, № 4(154). – С. 129–137.

[19] **Левитов Н.Д.** О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – Москва: Просвещение, 1964. – 344 с.

устойчивости (M = 52,4), при этом в остальных группах преобладают средние значения, что указывает на менее стабильное эмоциональное состояние.

- Шкала «Уд» (Удовлетворённость жизнью и самореализацией) оценивает субъективное ощущение личностной успешности и наполненности жизни. Г3 вновь показывает наивысшие значения (M = 59,6; 60% высоких), тогда как в Г1 отмечается преобладание средних и низких оценок, что может свидетельствовать о внутренней неудовлетворенности.

- Шкала «По» (Положительный образ «Я») используется для оценки критичности самооценивания. В этой шкале у всех групп преобладают значения в диапазоне 40–59 Т-баллов, что свидетельствует об адекватной самооценке. Однако у Г1 больше низких значений (50%), что может указывать как на заниженную самооценку, так и на более высокую критичность к себе.

Методика «Доминирующее состояние» продемонстрировала высокую информативность в оценке устойчивых психоэмоциональных характеристик личности. Её применение позволило выявить особенности текущих состояний респондентов и зафиксировать различия в адаптивных ресурсах между группами, находящимися в различных условиях воздействия стресса.

2.2. Оценка шкалы «Отношение человека».

Анализ отношения личности к себе, другим людям и окружающему миру опирается на подходы, сформированные в русле психологии личности, и предполагает использование соответствующих им методов исследования. На сегодняшний день данная характеристика преимущественно изучается с точки зрения теории отношений В.Н. Мясищева[20], в которой психологические отношения рассматриваются как целостная система индивидуальных, сознательных и избирательных связей личности с различными аспектами действительности.

Однако, рассматривая систему отношений как фактор, оказывающий влияние на адаптивные механизмы, мы считаем более продуктивным обратиться к концепции глобальных и устойчивых представлений личности о себе и мире — так называемым базисным убеждениям. Поэтому в нашем исследовании мы опираемся на когнитивную теорию психической травмы R. Janoff-Bulman[21] и созданную ею концепцию базовых убеждений, которые определяют восприятие и интерпретацию человеком стрессовых ситуаций. Следовательно, для изучения базовых представлений личности о себе и мире мы выбрали методику «Шкала базисных убеждений» (WAS) в адаптации М.А. Падуна и А.В. Котельниковой с пятью субшкалами: «Доброжелательность мира», «Справедливость», «Контроль», «Образ Я» и «Удача».

Результаты пилотного исследования показывают, что большинство участников всех групп демонстрируют средний уровень доверия к миру, однако наибольшая выраженность этого убеждения наблюдается у Г1 (M = 4,7), среди которых доля высоких оценок составила 20%. В Г3, напротив, 40% респондентов оценили мир как враждебный, что говорит о сниженной базовой уверенности в социальной

---

[20] **Мясищев В.Н.** Личность и неврозы. Л., 1960.

[21] **Janoff-Bulman R.** Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York: Oxford University Press, 1992.

среде. Убеждение о справедливости мира отражает веру в то, что события происходят по принципу справедливости, и каждый получает то, что заслуживает. По данной субшкале зафиксировано статистически значимое различие (по критерию Краскала- Уолиса) между группами (p = 0,031): наиболее выраженные установки в пользу справедливости характерны для Г3 (M = 7,6; 60% высоких значений), тогда как в группах 1 и 2 преобладали средние и низкие оценки (M = 4,1 и M = 4,0 соответственно). Убеждение о контроле над происходящим отражает степень восприятия собственной способности управлять жизненными обстоятельствами. Наиболее высокий уровень был зафиксирован в Г3 (M = 8,6; 60% высоких значений). Г2 показала умеренный уровень (M = 7,1), тогда как в Г1 наблюдался самый низкий показатель (M = 5,7).

Базисное убеждение о ценности и значимости собственного «Я» также представлено в методике двумя субшкалами: «Образ Я» и «Удача». Субшкала «Образ Я» отражает позитивность самооценки и принятие себя. Наивысшие показатели по этой шкале демонстрируют участники Г3 (M = 9,0; 80% высоких значений), за ними следует Г1 (M = 6,9; 50%), и Г2 (M = 6,3), где преобладают средние оценки. Базисное убеждение об удаче показывает субъективную веру в благоприятное стечение обстоятельств и «везение». В наибольшей степени это убеждение выражено у Г3 (M = 8,8; 80% высоких значений). Участники Г2 продемонстрировали умеренный уровень веры в удачу (M = 8,1), тогда как Г1 показала наименьшие показатели (M = 6,0), с равным количеством высоких и низких значений (по 30%).

Таким образом, методика позволяет не только анализировать отдельные базовые убеждения, но и формировать целостное представление об отношении личности к себе и окружающему миру. Полученные данные демонстрируют, что участники Г3 характеризуются более выраженным чувством справедливости и контролируемости происходящего, верой в удачу и позитивным образом Я. В то время как Г1 демонстрирует более низкие показатели по большинству шкал, что может отражать последствия хронического воздействия экстремальной среды.

3. Биографический метод. Оценка субъективных и объективных факторов.

Биографический метод, применяемый в контексте исследования личности, рассматривает индивидуальный жизненный путь как уникальный опыт, повторяющийся в типовых формах и подверженный влиянию социокультурных условий. Этот метод позволяет выявить влияние травматических событий и экстремальных условий жизни на развитие личности.

С целью выявления объективных факторов и сопоставления некоторых субъективных факторов, влияющих на личность, нами был разработан биографический опросник, который условно разделён на ниже представленные пять тематических блоков.

А) Социально-демографические характеристики. Включают данные об образовании, семейном положении и роде занятий, что позволяет зафиксировать контекстуальные параметры жизненной ситуации респондентов.

Б) Опыт проживания в условиях конфликта. В этот блок входят вопросы о длительности пребывания в зоне конфликта, а также значимых жизненных событиях, произошедших в этот период. Один из ключевых вопросов — «Какие значимые

события происходили в вашей жизни с момента начала конфликта?» — был построен на основе оценочной шкалы стрессовых событий Холмса–Раге и включал 18 пунктов с возможностью добавления собственного варианта.

Наиболее часто отмечались следующие события: переезд (54,5%), ухудшение финансового состояния (54,5%), потеря близкого человека (45,4%) и болезнь родственников (45,4%). Примечательно, что только один респондент (4,5%) указал, что ничего не произошло, в то время как 36% отметили более 5 стрессовых событий, особенно в Г2 (57,1%), что может свидетельствовать о сильном влиянии конфликтного контекста и, вероятно, объясняет факт переезда.

В вопросе «Как вы оцениваете влияние этих событий на вашу жизнь?» положительные оценки преобладали в Группах 1 и 2 (60% и 42,8% соответственно), тогда как в Г3 большинство оценок было нейтральными (60%), что может отражать различия в степени воздействия экстремального опыта на восприятие происходящего.

В) Симптоматика непрерывного травматического стресса (CTS). На основе шкалы CTSR (Ben-Gurion University of the Negev) были включены три вопроса о чувствах и эмоциях, моральном истощении и ощущении предательства после начала конфликта.

После преобразования переменных, с целью сокращения значений до дихотомии (да/нет), было зафиксировано, что факторы CTS наиболее выражены в Г1: чувство беспомощности — 50%, моральное истощение — 80%, чувство предательства — 70%. Также высокий уровень чувства предательства был выявлен у Г3 (60%), что, возможно, связано с информационным воздействием и переживаниями на фоне внешнего наблюдения за конфликтом.

Г) Социальная поддержка. Вопрос «Как изменился ваш круг общения за последние годы?» показал сокращение социальных связей у Групп 1 и 2 (40% и 42,9%), тогда как у Г3 в 80% случаев круг общения расширился. При ответе на вопрос «Есть ли у вас близкие люди или группы поддержки, к которым вы обращаетесь в трудные моменты?», все участники Групп 2 и 3 отметили наличие такой поддержки (100%), в то время как в Группе 1 — 20% респондентов не имеют доступа к социальным ресурсам поддержки.

Д) Отношение к будущему. Ответы на вопрос «Изменились ли ваши жизненные приоритеты за последние годы?» показали, что в Г3 80% респондентов отметили существенные изменения. В Группах 1 и 2 ответы разделились — от 50% до 42,9% ответили утвердительно, в то время как до 30% респондентов не отметили изменений. Оценка перспектив на будущее также различалась между группами. В Г3 80% участников смотрят в будущее с оптимизмом, в то время как в Г1 преобладает нейтральная (60%) и частично пессимистическая (10%) позиция. Г2 занимает промежуточную позицию между двумя. На вопрос «Какие цели вы ставите перед собой в ближайшие 5 лет?», все участники Групп 2 и 3 отметили личностное развитие как приоритет. При этом Г3 также демонстрировала акцент на профессиональной самореализации (80% выбрали «карьерный рост»). Только в Г1 зафиксированы случаи отрицания целеполагания — 20% указали, что не видят смысла в постановке целей в текущей ситуации.

Данные, полученные с помощью биографического опросника, позволили зафиксировать как объективные события, происходящие в жизни респондентов в

условиях конфликта, так и их субъективное восприятие происходящего. Это даёт возможность глубже понять контекст жизненного опыта участников и уточнить интерпретацию результатов других используемых методик.

Анализ значимых корреляций между исследуемыми параметрами.

Проведённый корреляционный анализ (Коэффициент Спирмена) показал наличие тесных взаимосвязей между рядом переменных. Корреляции внутри каждой методики не анализировались, чтобы избежать методологических искажений. В анализ включены только корреляции с высоким уровнем значимости ($p < 0,01$). Таким образом были получены связи факторов CTS и защитных механизмов. Чувство беспомощности связано с такими защитными механизмами, как ипохондрия ($r = 0,663$) и рационализация ($r = – 0,650$). А эмоциональная сфера копинга оказалась тесно связана с рядом личностных и когнитивных переменных. Наиболее выражены положительные корреляции выявлены с образом «Я» ($r = 0,656$), убеждением в контроле ($r = 0,600$), спокойствием (Сп) ($r = 0,602$), удовлетворённостью жизнью (УД) ($r = 0,559$), защитным механизмом всемогущий контроль ($r = 0,559$). Таким образом, эмоциональная регуляция в стрессовых ситуациях тесно связана с положительным восприятием себя, стабильным эмоциональным состоянием и субъективной эффективностью контроля над событиями.

Отрицательные корреляции были получены между избеганием и спокойствием ($r = – 0,588$), а также удовлетворённостью жизнью ($r = – 0,630$), что говорит о дезадаптивной роли избегания в условиях хронического стресса. Убеждение в справедливости мира положительно коррелирует с защитным механизмом отрицания ($r = 0,708$), что позволяет предположить, что вера в справедливость может опираться на вытеснение травматического опыта и неприятной информации. Также отмечены связи между: удачей и удовлетворённостью жизнью ($r = 0,557$), удачей и спокойствием ($r = 0,647$), убеждением в контроле и спокойствием ($r = 0,626$), убеждением в контроле и всемогущим контролем ($r = 0,676$). Эти взаимосвязи подтверждают, что восприятие личной эффективности и вера в благоприятный исход событий способствуют более стабильному психоэмоциональному состоянию личности. Положительная корреляция между сублимацией и шкалой «Активность» ($r = 0,758$) подтверждает связь между зрелыми защитами и активной жизненной позицией в стрессовых условиях.

Выводы и перспективы исследования.

Полученные в ходе пилотного исследования данные подтвердили исходное предположение о том, что адаптивные механизмы личности не являются фиксированной характеристикой, а формируются в контексте взаимодействия внутренних и внешних факторов. Мы обнаружили, что группы с разным опытом проживания в условиях вооружённого конфликта демонстрируют различия в доминирующих защитных механизмах, стратегиях совладания, психоэмоциональном состоянии и системе базисных убеждений.

Комплексный подход к выбору методик позволил зафиксировать устойчивые закономерности в адаптивном поведении и подтвердил диагностическую ценность шкал, используемых для оценки когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов адаптации. Корреляционный анализ продемонстрировал значимые связи между различными переменными, что подчеркивает необходимость рассматривать адаптацию как многоуровневый процесс.

В перспективе мы считаем целесообразным расширить выборку и включить в исследование дополнительную группу респондентов, которые проживают в зоне конфликта с 2022 года. Это позволит более точно отследить динамику адаптивных механизмов в зависимости от времени проживания в экстремальных условиях и глубже понять процессы психологической регуляции в условиях продолжительного стресса.

ՀՐԱՆՏ ԱՎԱՆԵՍՅԱՆ, ԱՆԱՍՏԱՍԻԱ ՇՈՒՄԱՐՈՎԱ – ***Անհատականության հարմարվողական մեխանիզմների դինամիկայի ուսումնասիրությունը երկարատև զինված հակամարտության պայմաններում*** – Աշխատանքում դիտարկվում են երկարատև զինված հակամարտության պայմաններում անձի հարմարվողական մեխանիզմների դինամիկայի ուսումնասիրության տեսամեթոդաբանական հիմքերը: Թեմայի արդիականությունը պայմանավորված է երկարատև և շարունակական ճնշման պայմաններում հոգեբանական հարմարման մեխանիզմների գիտական ընկալման անհրաժեշտությամբ, որոնք դուրս են դասական տրավմատիկ իրավիճակի սահմաններից: Ուսումնասիրությունը հիմնված է համակարգային և սուբյեկտ-գործունեության մոտեցումների վրա, ինչպես նաև ժամանակակից այն հայեցակարգերի, որոնք ընդլայնում են հարմարման երևույթի ընկալումը, այդ թվում՝ կենսակայունության (resilience), շարունակական տրավմատիկ սթրեսի (CTS) և բազային համոզմունքների տեսությունները: Աշխատանքում հարմարվողական մեխանիզմները դիտարկվում են որպես փոխկապակցված համակարգ՝ ներքին (հոգեկան վիճակ, բազային համոզմունքներ) և արտաքին (սթրեսային ազդեցության բնութագրեր, սոցիալական աջակցություն, համատեքստ) գործոնների փոխազդեցության մեջ:

Էմպիրիկ բաժինը ներառում է պիլոտաժային փորձարարական հետազոտության արդյունքների վերլուծություն երեք խմբերի մասնակցությամբ, որոնք տարբերվում են հակամարտության գոտում ապրելու փորձով: Աշխատանքում հետևողականորեն հիմնավորվում է ախտորոշիչ գործիքների ընտրությունը, որոնք ընդգրկում են հարմարման հիմնական բաղադրիչները: Կիրառվել են հետևյալ մեթոդիկաները՝ հոգեբանական պաշտպանության բացահայտման մեթոդիկա (Ե. Ռ. Պիլյուգինա, Ռ. Ֆ. Սուլեյմանով), քոփինգ ռազմավարությունների ախտորոշման մեթոդիկա (Է. Հեյմ), «Գերիշխող վիճակ» մեթոդիկա (Լ. Վ. Կուլիկով), աշխարհի ընկալման բազային համոզմունքների սանդղակ (Ռ. Յանոֆ-Բուլման), հեղինակային կենսագրական հարցաթերթիկ:

Արդյունքները ցույց են տվել խմբերի միջև տարբերություններ կիրառվող պաշտպանական և քոփինգ մեխանիզմներում, ինչպես նաև հոգեհուզական վիճակում և կոգնիտիվ համոզմունքներում: Կոռելյացիոն վերլուծությամբ բացահայտվել են հարմարման բաղադրիչների միջև կայուն կապերը՝ ներառյալ հուզական կարգավորման կապը «ես»-ի դրական կերպարի և սուբյեկտիվ վերահսկողության հետ, ինչպես նաև խուսափման և ռացիոնալացման ապահարմարվողական դերը երկարատև սթրեսային իրավիճակներում: Ստացված տվյալները դիտարկվում են որպես երկարատև սթրեսի պայմաններում հարմարման առանձնահատկությունների արտացոլում: Ընդգծվում է անհատական և համատեքստային փոփոխականները ներառող համալիր մոտեցման անհրաժեշտությունը: Աշխատանքը հաստատում է հարմարվողական մեխանիզմների դինամիկ բնույթը և հիմնավորում է հետագա հետազոտությունների հեռանկարները:

Բանալի բառեր – *հարմարվողական մեխանիզմներ, շարունակական տրավմատիկ սթրես, զինված հակամարտություն, պաշտպանական մեխանիզմներ, քոփինգ ռազմավարություններ, հոգեկան վիճակ, բազային համոզմունքներ*

HRANT AVANESYAN, ANASTASIIA SHUMAROVA – *The Dynamics of Personality Adaptation Mechanisms under Conditions of Prolonged Armed Conflict.* – This paper examines the theoretical and methodological foundations for studying the dynamics of personality adaptation mechanisms under conditions of prolonged armed conflict. The relevance of the topic stems from the need to comprehend the processes of psychological adaptation under sustained exposure to extreme stressors that go beyond the classical understanding of traumatic situations. The study draws on the systemic and subject-activity approaches, as well as contemporary conceptual frameworks that expand the understanding of adaptation, including the theories of resilience, continuous traumatic stress (CTS), and basic assumptions. In this work, adaptation mechanisms are viewed as an interconnected system influenced by internal (mental state, basic assumptions) and external (characteristics of stress exposure, social support, and context) factors.

The empirical section presents data from a pilot study involving three groups differing in their experience of living in a conflict zone. Based on these data, the paper provides a step-by-step rationale for the selection of diagnostic instruments. The following validated methods were used: Psychological Defense Measurement Scale (E.R. Pilyugina, R.F. Suleymanov), Method for the Determination of Individual Coping Strategies (MDICS) by E. Heim, «Dominant States» by L.V. Kulikov, World Assumptions Scale (WAS) by R. Janoff-Bulman, an original biographical questionnaire.

The results revealed intergroup differences in defense profiles, coping strategies, psychoemotional states, and cognitive attitudes. Correlational analysis identified stable links between adaptation components, including associations between emotional regulation, a positive self-image, and subjective control, as well as the maladaptive role of avoidance and rationalization under conditions of prolonged stress. These findings are interpreted as reflections of the specific nature of adaptation to continuous stress exposure. The study emphasizes the need for an integrative approach that considers both individual and contextual variables. The findings support the hypothesis of the dynamic nature of adaptation mechanisms and provide a foundation for future research directions.

Key words: *adaptation mechanisms, continuous traumatic stress, armed conflict, defense mechanisms, coping strategies, mental state, basic assumptions*

Заявление об этических нормах

Авторы подтверждают, что все этические требования, касающиеся исследования, были соблюдены.

Заявление о конфликте интересов

Авторы подтверждают отсутствие конфликта интересов.

Список литературы

Анцыферова Л.И. К психологии личности как развивающейся системы // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 3–19. (Antsyferova L.I. K psikhologii lichnosti kak razvivayushcheysya sistemy // Psikhologiya formirovaniya i razvitiya lichnosti. – M.: Nauka, 1981. – S. 3–19).

Дикая Л.Г. Адаптация: методологические основания и основные направления исследований / Л.Г. Дикая // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. – 2007. – С. 17–42. (Dikaya L.G. Adaptatsiya: metodologicheskiye osnovaniya i osnovnyye napravleniya issledovaniy / L.G. Dikaya // Psikhologiya adaptatsii i sotsial'naya sreda: sovremennyye podkhody, problemy, perspektivy. – 2007. – S. 17–42).

Кашенкова М.М. Копинг-поведение и защитные механизмы в системе адаптации личности / Сборник трудов филиала РГСУ в г. Обнинске. – Вып. 2. – Обнинск, 2007. – С. 62–64. (Kashenkova M.M.

Koping-povedeniye i zashchitnyye mekhanizmy v sisteme adaptatsii lichnosti / Sbornik trudov filiala RGSU v g. Obninske. – Vyp. 2. – Obninsk, 2007. – S. 62–64).

Куликов Л.В. Проблема описания психических состояний // Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб., 2001. – С. 11–42. (Kulikov L.V. Problema opisaniya psikhicheskikh sostoyaniy // Psikhicheskiye sostoyaniya / Sost. i obshch. red. L.V. Kulikova. – SPb., 2001. – S. 11–42).

Куфтяк Е.В. Психологическое здоровье и защитные механизмы (психологические защиты и совладание) в детском возрасте // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 49. С. 4. (Kuftyak Ye.V. Psikhologicheskoye zdorov'ye i zashchitnyye mekhanizmy (psikhologicheskiye zashchity i sovladaniye) v detskom vozraste // Psikhologicheskiye issledovaniya. 2016. T. 9, № 49. S. 4).

Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. – Москва: Просвещение, 1964. – 344 с. (Levitov N.D. O psikhicheskikh sostoyaniyakh cheloveka / N.D. Levitov. – Moskva: Prosveshcheniye, 1964. – 344 s.).

Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 444 с. (Lomov B.F. Metodologicheskiye i teoreticheskiye problemy psikhologii. – M.: Nauka, 1984. – 444 s.

Мясищев В.Н. Личность и неврозы. – Л., 1960. (Myasishchev V.N. Lichnost' i nevrozy. – L., 1960).

Пилюгина Е.Р., Сулейманов Р.Ф. Методика измерения психологической защиты // Экспериментальная психология. 2020. Том 13. № 2. С. 194–209. DOI: https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130213 (Pilyugina Ye.R., Suleymanov R.F. Metodika izmereniya psikhologicheskoy zashchity // Eksperimental'naya psikhologiya. 2020. Tom 13. № 2. S. 194–209. DOI: https://doi.org/10.17759/exppsy.2020130213).

Распопин Е.В. Методы изучения и оценки психических состояний // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2016. – Т. 22, № 4(154). – С. 129–137. (Raspopin Ye.V. Metody izucheniya i otsenki psikhicheskikh sostoyaniy // Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Seriya 1: Problemy obrazovaniya, nauki i kul'tury. – 2016. – T. 22, № 4(154). – S. 129–137).

Яницкий М.С., Портнова А.Г., Богомолов А.М. Психологическая адаптация: функциональные, структурные и динамические аспекты // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы: коллективная монография. – М.: Институт психологии РАН, 2007. – С. 96–108. (Yanitskiy M.S., Portnova A.G., Bogomolov A.M. Psikhologicheskaya adaptatsiya: funktsional'nyye, strukturnyye i dinamicheskiye aspekty // Psikhologiya adaptatsii i sotsial'naya sreda: sovremennyye podkhody, problemy, perspektivy: kollektivnaya monografiya. – M.: Institut psikhologii RAN, 2007. – S. 96–108).

Bonanno G.A., Romero S.A., Klein S.I. (2015). The Temporal Elements of Psychological Resilience: An Integrative Framework for the Study of Individuals, Families, and Communities. Psychological Inquiry, 26(2), 139–169. http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2015.992677

Goral A., Feder-Bubis P., Lahad M., Galea S., O'Rourke N., Aharonson-Daniel L. (2021). Development and validation of the Continuous Traumatic Stress Response scale (CTSR) among adults exposed to ongoing security threats. PLoS ONE, 16(5): e0251724. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0251724

Janoff-Bulman R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York: Oxford University Press.

Kimhi S., Eshel Y., Bonanno G.A. (2020). Resilience protective and risk factors as prospective predictors of depression and anxiety symptoms following intensive terror attacks in Israel. Personality and Individual Differences, 159, 109864. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109864

Masten A.S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. Development and Psychopathology, 19(3), 921–930. doi:10.1017/S0954579407000442

Pavlova I., Krauss S., McGrath B., Cehajic-Clancy S., Bodnar I., Petrytsa P., Synytsya T., Zhara H. (2024). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. Applied Psychology: Health and Well-Being, 16(3), 886–905. https://doi.org/10.1111/aphw.12484

Schwarzer R. (2024). Stress, resilience, and coping resources in the context of war, terror, and migration. Current Opinion in Behavioral Sciences, 57, 101393. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2024.101393