

**ԱՐԴԻ ՀՈԳԵԲԱՆՈՒԹՅՈՒՆ**  
**ԳԻՏԱԿԱՆ ՀԱՆԵՍ**

**MODERN PSYCHOLOGY**  
**SCIENTIFIC BULLETIN**

**АКТУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ**  
**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК**

## ADAPTIVE MECHANISMS UNDER CONDITIONS OF CONSTANT EXPOSURE TO EXTREME STRESS IN THE CIVILIAN POPULATION.

Anastasiia Shumarova (Yerevan State University, Yerevan, Armenia),  
a.shumarova@ysu.am

Received: 03.10.2024

Revised: 30.10.2024



Accepted: 30.10.2024

The article is dedicated to analyzing the adaptation of civilians under conditions of prolonged and continuous traumatic stress caused by armed conflicts. The relevance of this research stems from the fact that most existing studies focus on the adaptation of soldiers and veterans, leaving a significant gap in understanding how civilians cope with ongoing stress in conflict zones.

The article reviews studies examining adaptation and resilience among the civilian population experiencing continuous stress. The literature review confirms that the duration of exposure to traumatic events is a crucial factor in determining the level of adaptation and resilience. It also highlights that prolonged exposure to extreme factors has a cumulative effect on mental well-being, increasing the risk of developing depression, anxiety disorders, and reducing resilience.

The article emphasizes the lack of research dedicated to the adaptation of civilians and substantiates the need for further studies in this area. Such research will provide a deeper understanding of adaptation processes under long-term extreme conditions and facilitate the development of effective psychological support programs for civilians living in conflict zones.

**Keywords:** adaptation, adaptive mechanisms, resilience, stress, armed conflict, civilian population, continuous traumatic stress.

**Введение.** Механизмы психологической адаптации личности в условиях вооруженного конфликта становятся все более актуальной темой в современном мире. Однако, несмотря на то, что последствия таких конфликтов все больше затрагивают мирное население, научные исследования в этой области остаются ограниченными. Большинство существующих работ сосредоточено на изучении адаптации военных, ветеранов и беженцев, что создает значительный пробел в

понимании того, как гражданские лица, проживающие в зонах ведения боевых действий, справляются с воздействием стресса.

Важную роль в адаптационных процессах играет длительность воздействия травматических событий. И хотя на это указывают многие исследователи, большинство современных теорий и программ психологической поддержки основаны на данных, собранных уже после завершения экстремальной ситуации, и направлены на оказание помощи людям, которые уже пережили травматический опыт, что не всегда отражает реальные процессы адаптации тех, кто находится в условиях постоянного стресса.

В данной статье представлен теоретический анализ и систематический обзор исследований, посвященных адаптации мирного населения в условиях длительного и непрерывного стресса.

**Материалы и методы:** В исследовании использовались методы теоретического анализа и систематического обзора литературы. Поиск публикаций проводился в базе данных Scopus по ключевым словам в англоязычных источниках за период с 2014 по 2024 год. Используемые ключевые слова включали: «armed conflict», «civilians», «war», «military conflict», «adaptation», «adaptive mechanisms», «coping strategies», и «defense mechanisms».

В результате поиска было выявлено 1638 статей. После исключения дублирующихся работ, клинических исследований, публикаций, не соответствующих тематике, а также исследований, проведенных на выборке военных, ветеранов и представителей экстремальных профессий (пожарные, полицейские, спасатели и др.), для дальнейшего анализа были отобраны 140 статей, охватывающие как обзорные, так и экспериментальные исследования. Из них только 6 статей непосредственно касались вопросов адаптации в условиях длительного воздействия экстремального стресса.

### **Краткий теоретический анализ.**

#### **1. Исследования влияния вооруженных конфликтов на мирное население.**

Войны являются неотъемлемой частью человеческой истории, и на протяжении веков неизбежно приводили к страданиям среди мирного населения. Тем не менее, систематическое изучение влияния войны на психическое состояние и личность человека началось лишь после Первой мировой войны, когда исследователи впервые обратили внимание на психологические последствия военных действий.

Первым этапом таких исследований стало изучение психических расстройств у военных, вернувшихся с фронта. Медицинские специалисты наблюдали различные проявления психотравм, такие как истерические параличи (госпитальная истерия по Binswanger), истерическую глухоту и немоту, сумеречные состояния (Kleist, Wetzel и Steinau-Steinruck), псевдодеменции, ступор и истерическую рвоту (Roussy и Lhermitte). Российские психиатры Н.А.

Вырубов, А.В. Гервер и С.А. Сухарев во время войны наблюдали так называемые «окопные» психозы. Позже С.А. Сухарев описал и феномен «бреда вражеского пленения» [3].

Исследования психических последствий Второй мировой войны привели к более глубокому пониманию истерических реакций и их роли в развитии психических расстройств. В этот период были описаны реакции горя, психические последствия пребывания в концентрационных лагерях и длительного голодания (Lindemann, Drummond, Hermann & Thygesen, Lifton). Важным выводом стало признание того, что психические расстройства возникали не только у военных, но и у мирного населения. Работы того времени начали описывать состояния гражданских в период войны, затрагивая проблемы как индивидуальных, так и массовых психопатологических реакций. В отечественных исследованиях (Осипов Б.П., Гуревич М.О., Краснушкин Е.К., Гиляровский В.А.) было показано, что в формировании психических нарушений у мирного населения важную роль играли предрасполагающие факторы, такие как информационная неопределенность, угрозы для жизни близких, нарушения жизненного уклада, истощение и прочие факторы [2].

Появление таких исследований, в первую очередь, было связано с появлением феномена мировых войн, которые впервые стирали границы между армией и гражданским обществом. Государства, вступавшие в эти войны, оказывались вовлечены в них в полной мере, что превращало вооруженные конфликты в тотальное испытание для всех сфер жизни общества. Сражения армий превращались в битвы народов, и это стало новой психологической реальностью, оказавшей свое влияние на психологическое состояние всего общества.

По мере развития вооруженных конфликтов, их воздействие на мирное население только усиливалось. Современные вооруженные конфликты существенно отличаются от «традиционных» войн. Они характеризуются применением ограниченного числа специально подготовленных сил, развитием новых технологий вооружений, а также акцентом на непрямых способах ведения боевых действий – экономических, политических, информационно-психологических методах воздействия. Однако, как показывает анализ современных вооруженных конфликтов, практически ни один из них не обходится без прямого применения силы. Кроме того, они имеют тенденцию длиться дольше, что приводит к еще большим жертвам среди гражданского населения.

Таким образом, современные вооруженные конфликты все больше затрагивают гражданское население, приводя к серьезным психологическим и социальным последствиям. И хотя в последние десятилетия интерес к проблеме влияния военных действий на мирных жителей заметно возрос, научные

исследования в этой области остаются ограниченными. По результатам систематического обзора литературы из 1638 статей только 140 подходили под критерии мирного населения, пострадавшего от конфликта. Из них: 77 направлены на исследование гражданского населения, 19 - на исследование беженцев, также есть исследования семей военнослужащих, перемещенных внутри страны лиц, мигрантов, жертв геноцида, военнопленных и др. При этом 60 исследований были проведены пост-фактум или на выборках, которые уже не подвергались воздействию конфликта и только 22 с мирными жителями, непосредственно находившимися в зонах боевых действий.

2. Адаптация и адаптивные механизмы личности в условиях длительного экстремального воздействия.

Проблема адаптации к экстремальным условиям является объектом исследований многих ученых. В работах В.В. Антипова, Ц.П. Короленко, В.И. Лебедева и других было сформулировано понятие «адаптации к экстремальным ситуациям». В обобщенном виде они определяют его как процесс, включающий этапы поиска, выбора и реализации стратегий поведения, позволяющих минимизировать последствия воздействия неблагоприятных условий и способствовать выходу из них с минимальными потерями [1, 5].

При чрезвычайных ситуациях психика человека подвергается интенсивному воздействию, что часто приводит к травматическому стрессу, сопровождающемуся нарушениями в структуре самости, изменением когнитивной модели мира и аффективной сферы [6]. Однако, как показывают исследования, не у всех людей, переживших одинаковые по объективной тяжести травматические события, развиваются посттравматические стрессовые расстройства. Даже острая реакция на стресс возникает лишь у определенной части людей, оказавшихся в экстремальных обстоятельствах. Если человек обладает гибкими защитно-приспособительными механизмами, процессы адаптации обычно протекают более успешно и не сопровождаются серьезными психопатологическими последствиями [4, с.202]. В экстремальных условиях успешность адаптации определяется в первую очередь двумя основными механизмами: психологической защитой и копинг-стратегиями.

В тоже время ряд исследований Иванова П.А., Б.Д. Карвасарского, Чехлата Е.И., Веселовой И.В. [6] подчеркивает важную роль длительности воздействия экстремальных событий на увеличение риска психопатологических последствий. Так, в исследовании Ислама Хаджуева указывается, что при длительном воздействии травматических факторов повышается общий уровень напряженности защитных механизмов, и возрастает частота использования эмоционально-ориентированных и избегающих форм поведения для совладания со стрессом. Кроме того, увеличение количества пережитых травматических

событий приводит к усилению механизмов вытеснения, рационализации и более выраженному избеганию в копинг-поведении [7].

Несмотря на то, что длительность воздействия стресса признается важным фактором, влияющим на адаптацию, большая часть исследований в этой области относится к ретроспективному анализу, то есть проводится уже после завершения экстремального события. Теории адаптации и программы коррекции, в основном, строятся на данных, собранных у людей, которые уже пережили травматический опыт: ветеранов военных действий, людей, переживших стихийные бедствия, жертв насилия или длительных конфликтов. Однако такой подход не всегда подходит для тех, кто находится в условиях продолжительного стресса или постоянного воздействия экстремальных факторов. Люди, находящиеся в длительных кризисных ситуациях, требуют более динамичных методов анализа и поддержки, учитывающих постоянное влияние стресса, которое может существенно отличаться от кратковременного воздействия.

### **Результаты обзора литературы.**

В результате систематического обзора литературы были отобраны шесть статей, соответствующие следующим критериям: исследования проводились на мирном населении, находящемся в условиях постоянного воздействия вооруженного конфликта; статьи были связаны с изучением адаптационных процессов и учитывали влияние длительности воздействия на психологическое состояние участников.

Большинство исследований, как и ожидалось, проводятся на территории Украины, России и Израиля. Так, исследование, проведенное Wang и коллегами [13], представляет собой одно из первых исследований, посвященных влиянию продолжительного вооруженного конфликта на психическое здоровье и качество жизни украинцев. Около 28 % участников текущего исследования (2024 год) сообщили, что на них также повлияли военные действия в 2014 году.

Результаты показали, что распространность депрессии (56%), тревожных расстройств (30,9%) и одиночества (49,4%) была значительно выше среди тех, кто пережил события 2014 года, по сравнению с теми, кого они не затронули (депрессия: 39,7%; тревога: 20,1%; одиночество: 34,4%).

Анализ данных также выявил дозозависимую связь между количеством пережитых травматических событий и вероятностью развития посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) или комплексного посттравматического стрессового расстройства (КПТСР). С увеличением числа травмирующих событий вероятность развития этих расстройств значительно возрастила. Например, участники с самым высоким уровнем травматического воздействия имели значительно выше шансы на наличие депрессивного ( $p <$

0,0001), тревожного расстройства ( $p < 0,0001$ ) и одиночества ( $p = 0,0012$ ), чем участники с самым низким уровнем воздействия.

Это данные подчеркивают важность длительности воздействия, поскольку повторные и продолжительные травматические события усиливают психопатологические симптомы. Однако, исследователи также отмечали, что, хотя некоторые стратегии преодоления трудностей считаются неадаптивными, их эффективность может варьироваться в зависимости от контекста. Например, отвлечение себя от проблемы может быть полезным в таких ситуациях, как война, когда внешние обстоятельства препятствуют любым прямым действиям.

В следующей статье [9] рассматривается траекторный метод для выявления различных моделей реагирования на травматические события, отражая более сложные процессы адаптации, чем традиционные диагностические подходы. Авторы указывают, что основные выявленные траектории, описанные в литературе, включают: постепенное выздоровление, где дистресс со временем уменьшается; субсиндромальную симптоматику, при которой симптомы не достигают клинического уровня; отсроченное начало симптомов, проявляющееся через длительное время; и жизнестойкость, когда человек сохраняет стабильное здоровье до и после травматического опыта.

В своем исследовании Galatzer-Levy и коллеги [9] проанализировали 67 случаев травматических событий из 54 исследований и выявили четыре основных траектории адаптации: жизнестойкость, выздоровление, хронический стресс и отсроченное начало.

Жизнестойкость оказалась наиболее частой реакцией, отмеченной в 63 случаях, за ней следовали выздоровление (49), хронический стресс (47) и отсроченное начало (22). Исследователи также выявили, что серьезность события не является ключевым фактором, влияющим на распространенность траектории жизнестойкости. Уровень жизнестойкости оставался высоким даже при серьезных и угрожающих жизни событиях, таких как травма спинного мозга (66,1%). Менее серьезные стрессоры, например, переход в колледж, показали жизнестойкость у 62,9% участников.

Однако в контексте хронического стресса, такого как постоянное политическое насилие и массовые травмы, жизнестойкость встречалась значительно реже. В этих случаях наблюдались более частые траектории выздоровления, что указывает на более длительный и сложный процесс адаптации.

Стоит отметить, что в научной литературе при описании категории адаптации часто используются схожие, но не идентичные и более узкие по смыслу понятия, такие как стрессоустойчивость, жизнестойкость, самоэффективность и другие. В частности, исследованию жизнестойкости в условиях постоянного стресса уделяют особое внимание в Израиле. Три таких

исследования были посвящены изучению различных типов жизнестойкости – индивидуальной, общественной и национальной. Несмотря на то, что в этих работах отмечалось, что участники находились в условиях длительного стресса, фактор времени воздействия стресса не был предметом специального исследования [8,10,11].

Отдельного внимания заслуживает другая работа израильских ученых, в которой изучалась связь жизнестойкости сообщества с привязанностью к месту проживания [12]. Эта статья интересна тем, что авторы основывались на концепции непрерывного травматического стресса (CTS).

Концепция CTS описывает воздействие длительных или повторяющихся травматических ситуаций, таких как вооруженные конфликты, на психологическое состояние населения. CTS отличается тем, что сочетает в себе как прошлые, так и будущие представления об угрозе, оказывая глубокое и продолжительное влияние на гражданское население, проживающее в зоне конфликта (Eagle & Kaminer, Pat-Horenczyk & Schiff). Именно такой подход позволяет глубже понять адаптационные механизмы людей, находящихся в условиях постоянного воздействия экстремального стресса, и оценить, каким образом длительный стресс влияет на их способность справляться с трудностями.

В своем исследовании Shapira, Cohen, & Aharonson-Daniel [12] рассмотрели ассоциации между личными и локально-ориентированными характеристиками и их влиянием на устойчивость сообщества, находящегося в условиях постоянного травматического стресса в результате вооруженного конфликта. В исследовании приняли участие взрослые израильтяне, проживающие вблизи границы с Газой на юге Израиля, где население подвергается воздействию CTS. Результаты показали, что наличие конкретных жизненных ролей (например, роль родителя), семейных проблем и недостатка социальной поддержки были связаны со снижением жизнестойкости в условиях постоянного стресса. Напротив, сильная связь человека с местом проживания оказалась одним из важнейших защитных факторов против негативных последствий длительного воздействия CTS. Это указывает на то, что привязанность к месту проживания может выступать в качестве источника жизнестойкости для людей, живущих в условиях постоянного конфликта.

### **Выводы.**

Анализ современных исследований в области адаптации к экстремальным ситуациям выявил, что несмотря на рост интереса к проблеме влияния вооруженных конфликтов на психическое здоровье, количество исследований, посвященных мирному населению, все еще остается ограниченным. Большая часть существующих исследований фокусируется на изучении адаптации военных или ветеранов, в то время как психологическое воздействие на

гражданских лиц, которые зачастую подвергаются не меньшему уровню стресса, изучено значительно меньше.

Важным аспектом адаптации в экстремальных условиях, подчеркнутым в литературе, является длительность воздействия травматических событий. Длительное пребывание в стрессовых условиях оказывает накопительный эффект, повышая риск развития психических расстройств и усложняя процесс адаптации. При этом механизмы психологической защиты и копинг-стратегии играют ключевую роль в адаптации индивидов к таким ситуациям.

Однако очевидно, что существующих исследований недостаточно для полноценного понимания процесса адаптации мирного населения в условиях длительных и непрерывных стрессов. С учетом того, что вооруженные конфликты и другие экстремальные ситуации продолжают затрагивать множество гражданских лиц по всему миру, дальнейшие исследования в этой области крайне необходимы для разработки эффективных стратегий психологической поддержки и укрепления жизнестойкости в условиях длительного воздействия стресса.

### Список литературы

1. **Antipov, V.V.** Psikhologicheskaya adaptatsiya k ekstremal'nym situatsiyam / V.V. Antipov. – M.: VLADOS PRESS, 2002. – 176 s
2. **Akhmedova, KH.B.** Izmeneniya lichnosti pri posttraumaticeskom stressovom rasstroystve: po dannym obsledovaniya mirnogo naseleniya, perezhivshego voyennyye deystviya: dis. ... dokt. psikhol. nauk: 19.00.04 / KH.B. Akhmedova. – M., 2004. – 304 s.
3. **Karayani, A.G., Karayani, Yu.M.** Psychological aid to servicemen during the World War I // Scientific and educational problems of civil defense. - 2014. - No. 2. - P. 101-110.
4. **Krasil'nikov G.T., Narov M.Yu.** (2003) Predisponiruyushchie faktory PTSR [Predisposing factors of PTSD]. In: Materialy Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Aktual'nye voprosy okhrany psikhicheskogo zdorov'ya naseleniya promyshlenno razvitykh regionov Rossii [Materials of the All-Russian scientific-practical conference: Topical issues of mental health protection of the population of industrially developed regions of Russia]. Kemerovo, 2003.
5. **Lebedev, V.I.** Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh / V.I. Lebedev. – M.: Politizdat, 2005. – 304 s.
6. **Nabiullina, R.R., Tukhtarova, I.V.** Mekhanizmy psikhologicheskoy zashchity i sovladaniya so stressom (opredeleniye, struktura, funktsii, vidy, psikhoterapevticheskaya korreksiya): ucheb. posobiye / R.R. Nabiullina, I.V. Tukhtarova. – Kazan', 2003.

7. **Khazhuyev, I.S.** Osobennosti zashchitno-sovladayushchego povedeniya lits, perezhivshikh psikhotravmiruyushchiye sobytiya, v usloviyakh dlitel'noy chrezvychaynoy situatsii // Vestnik GUU. – 2013. – №5. – S. 309-312.
8. **Eshel, Y., & Kimhi, S.** (2016). Determinants of individual resilience following missile attacks: A new perspective. *Personality and Individual Differences*, 95, 190-195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.052>.
9. **Galatzer-Levy, I.R., Huang, S.H., & Bonanno, G.A.** (2018). Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation. *Clinical Psychology Review*, 63, 41-55. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.05.008>.
10. **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>.
11. **Kimhi, S., Marciano, H., Eshel, Y., & Adini, B.** (2024). Measuring national resilience: Israel in the first week of the Gaza war. *International Journal of Intercultural Relations*, 102, 102018. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2024.102018>.
12. **Shapira, S., Cohen, O., & Aharonson-Daniel, L.** (2020). The contribution of personal and place-related attributes to the resilience of conflict-affected communities. *Journal of Environmental Psychology*, 72, 101520. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101520>.
13. **Wang, S., Barrett, E., Hsiao-Rei Hicks, M., Martsenkovskyi, D., Holovanova, I., Marchak, O., Ishchenko, L., Haque, U., & Fiedler, N.** (2024). Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry Research*, 339, 116056. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2024.116056>.

## МЕХАНИЗМЫ АДАПТАЦИИ В УСЛОВИЯХ ПОСТОЯННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СТРЕССА У МИРНОГО НАСЕЛЕНИЯ

Анастасия Шумарова (Ереванский государственный университет, Ереван, Армения)

Статья посвящена анализу адаптации мирного населения в условиях длительного и непрерывного травматического стресса, вызванного вооруженными конфликтами. Актуальность исследования обусловлена тем, что большинство существующих работ сосредоточено на изучении адаптации

военных и ветеранов, что создает пробел в понимании процессов адаптации гражданских лиц, находящихся в условиях постоянного стресса.

В статье рассмотрены исследования, изучающие вопросы адаптации и жизнестойкости у мирного населения в условиях непрерывного стресса. Результаты обзора литературы подтверждают, что длительность воздействия травматических событий является важным фактором, определяющим уровень адаптации и устойчивости. Также указывается, что длительное воздействие экстремальных факторов оказывает кумулятивное влияние на психическое благополучие, усиливая риск развития депрессии, тревожных расстройств и снижая жизнестойкость.

Статья подчеркивает недостаток исследований, посвященных адаптации мирных жителей, и обосновывает необходимость проведения дальнейших научных работ в этой области. Это позволит более полно понять процессы адаптации в условиях длительного экстремального воздействия и разработать эффективные программы психологической поддержки для гражданских лиц, проживающих в зоне конфликта.

**Information about the author:**

Anastasiia Shumarova – PhD student, Chair of General Psychology, Yerevan State University, Armenia, Yerevan

**ԲՈՎԱՆԴՌԿՈՒԹՅՈՒՆ \* СОДЕРЖАНИЕ \* CONTENTS**

Anahit Gevorgyan THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL SAFETY IN THE PERCEPTION OF ORGANIZATIONAL CRISIS BY EMPLOYEES (ON THE EXAMPLE OF RA LABOR MARKET).....	3
Anastasiia Shumarova ADAPTIVE MECHANISMS UNDER CONDITIONS OF CONSTANT EXPOSURE TO EXTREME STRESS IN THE CIVILIAN POPULATION...12	
Arman Babayan, Yenok Hakobyan, Hrant Avanesyan, Hrachya Hovhannisyan FEATURES OF APPLICATION OF MACHINE LEARNING TOOLS FOR PSYCHOLOGICAL ASSESSMENT OF CHILDREN'S DRAWINGS .....	22
Armen Grigoryan, Sahak Hovhannisyan INVESTIGATION OF ASSESSMENT OF THE ATTITUDE OF STUDENTS TO A HEALTHY LIFESTYLE .....	38
David Hayrapetyan, Narine Mirzoyan DEVELOPING THE THEORETICAL RESOURCE MODEL FOR REFUGEE STUDENT INTEGRATION .....	44
Karine Hakobyan, Lusine Stepanyan EXPERT ASSESSMENT OF THE PROFESSIONAL COMPETENCIES OF THE RESCUERS .....	61
Marine Mikaelian PSYCHOLOGICAL SUPPORT FOR FAMILIES AFFECTED BY WAR (BY THE EXAMPLE OF THE 2020 ARTSAKH WAR) .....	71
Vitya Yaramishyan, Armenuhi Santrosyan SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PREREQUISITES OF THE FORMATION OF ETHNIC IDENTITY AND MENTALITY OF THE INDIGENOUS ARMENIAN POPULATION OF ARTSAKH .....	84
<b>Հոդվածներին ներկայացվող պահանջները.....</b>	<b>101</b>