

УДК 159.942

DOI: 10.17223/17267080/60/6

С.В. Яремчук, С.М. Ситяева, И.Ю. Махова

*Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет
(Комсомольск-на-Амуре, Россия)*

Субъективное благополучие и эмоциональные переживания в контексте адаптации личности к длительной экстремальной ситуации

Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ (проект 15-06-10067).

Отражены результаты эмпирического исследования, проведенного на выборке жителей региона, пострадавшего от масштабного длительного наводнения. Исследование показывает, что ретроспективные оценки субъективного благополучия в экстремальной ситуации значимо превышают оценки благополучия, характерные для повседневной жизни человека, и связаны с двумя переживаниями: 1) чувством безопасности, поддерживающим благополучие; 2) состоянием растерянности, сопряженным с уменьшением уровня благополучия.

Ключевые слова: субъективное благополучие; эмоции; экстремальная ситуация; наводнение; реакции; адаптация.

Актуальность изучения реакций людей во время экстремальных ситуаций, возникающих в результате разлива рек, обусловливается высокой частотой возникновения ситуаций подобного типа. В России наводнения являются весьма регулярным явлением в связи с большим числом полноводных рек, имеющих на всей территории страны. Значительные снеговые и дождевые паводки отмечаются на крупных реках России практически ежегодно. Так, весной 2015 г. из-за резкого поднятия уровня рек до критического оказались затопленными населенные пункты, дачные и садовые участки Алтайского края, Омской, Новосибирской, Иркутской и Кемеровской областей.

Одной из наиболее крупных экстремальных ситуаций, связанной с длительно сохранявшимся высоким уровнем воды, является наводнение на реке Амур и его притоках, произошедшее летом и осенью 2013 г. на Дальнем Востоке России. Эта ситуация имела ряд специфических характеристик, связанных с масштабностью, длительностью воздействия и трудностью прогнозирования развития событий на протяжении всего течения экстремальной ситуации. Всего, по данным МЧС, на Дальнем Востоке было затоплено более 8 млн км² территории, подтоплены около 13,5 тыс. жилых домов. Пострадало не менее 135 тыс. человек, 32 тыс. из них были эвакуированы. Паводковая ситуация захватила и крупные города Дальнего Востока, среди которых в наиболее тяжелом положении оказался Комсо-

мольск-на-Амуре. Режим чрезвычайной ситуации сохранялся в городе с 21 августа по 26 сентября 2013 г. В городе в результате наводнения были подтоплены более 1 000 жилых домов, пострадавшими оказались более 13 000 человек. Последствия наводнения 2013 г. до сих пор переживаются населением города и региона, что создает необходимые предпосылки для изучения реакций людей в аспекте адаптации к длительной экстремальной ситуации.

Психологическая адаптация – это феномен, характеризующий оптимальное приспособление психики человека к условиям внешней среды. В современной психологии существует достаточно большое число работ, посвященных адаптации к экстремальным условиям: описаны динамические характеристики процесса адаптации в экстремальных условиях (А.К. Акименко, А.Н. Алехин, А.А. Кулик), процессы, происходящие в ходе адаптации (А.К. Акименко, С.В. Дашкова, Л.В. Куликова, Т.С. Назаров), изменения, происходящие в психике в период дестабилизации (В.В. Антипов, Г.Ю. Мартянова, А.А. Налчаджан, Н.В. Онищенко, Л.М. Разорина). М.Ш. Магомед-Эминовым выделено три группы психологических последствий вовлечения человека в те или иные бедствия: негативные, нейтральные и позитивные. Неблагоприятные последствия воздействия экстремальных факторов и признаки дезадаптации рассматривались в трудах И.В. Бордика, О.С. Васильевой, Е.В. Лизуновой, В.А. Моляко, А.П. Назаретяна, Л.Р. Правдиной, Э.С. Русаева, М.Ф. Секача, П.И. Сидорова, А.А. Суханова и др. Ряд исследований посвящен конструктивным новообразованиям, возникающим в ходе адаптации к экстремальным условиям (О.И. Васильева, С.В. Дашкова, Ш.О. Исмаилов, С.В. Кондрашенкова, Г.В. Литвинова, М.Г. Магомедов, А.А. Налчаджан, Л.Р. Правдина, А.А. Реан, Я.А. Сурикова, О.С. Ширяева и др.).

Вместе с тем анализ понимания адаптации человека в отечественных психологических исследованиях, проведенный А.А. Сухановым [1, 2], показывает, что в литературе представлены различные подходы как к определению сути адаптации, так и к пониманию ее структуры, процесса, выделению видов, форм, механизмов этого явления. В нашей работе мы используем широкое понимание адаптации как процесса приспособления человека к условиям жизнедеятельности, направленного на достижение относительного внутреннего равновесия и относительного равновесия с жизненной средой, с одной стороны, и как результат этого процесса – с другой. В соответствии с классической гомеостатической концепцией адаптация рассматривается нами как направленность на поддержание динамического гомеостаза через противодействие внутренним и внешним факторам, нарушающим это равновесие. Таким образом, обеспечивается жизнеспособность организма в изменяющихся условиях и сохраняется динамическое равновесие в системе «человек–среда».

Наиболее ярко проблема адаптации обнаруживается, когда условия среды резко и существенно изменяются, как это происходит в экстремальной ситуации, особенно носящей длительный характер. В результате воз-

действия экстремальных факторов привычный комплекс реакций человека, сформировавшийся в определенных условиях существования, нарушается, что приводит к невозможности удовлетворения значимых потребностей привычными формами поведения [3].

Рассогласование между потребностями человека и возможностями их удовлетворения отражается в эмоциональном реагировании субъекта [4, 5]. Преобладающими эмоциональными реакциями в экстремальной ситуации являются, с одной стороны, страх за жизнь, ощущение беспомощности, зависимости от обстоятельств, в которых оказался человек, переживание паники, ужаса и отчаяния. В исследовании В.А. Штроо [6] при выявлении субъективных переживаний личности, оказавшейся в экстремальной ситуации, было обнаружено, что люди, вспоминая о случившихся с ними «жизнейских» экстремальных ситуациях, признавали свою беспомощность, зависимость от складывающихся обстоятельств, указывая на переживание страха, паники и отчаяния. Наше исследование [7] показывает, что длительное вовлечение в экстремальную ситуацию вызывает эмоциональные реакции, выполняющие функцию адаптации в двух базовых направлениях: 1) самосохранение в ситуации угрозы и 2) реинтеграция в случае утраты или угрозы утраты объекта, удовлетворяющего потребности человека.

Другим механизмом, отражающим рассогласование в системе «потребность–возможность ее достижения», является субъективное благополучие [8]. Субъективное благополучие складывается из обобщенных и относительно устойчивых переживаний, имеющих особое значение для личности [9], показывает отношение человека к своей жизни и процессам, имеющим существенное значение с точки зрения представлений о внутренней и внешней среде, которое характеризуется ощущением удовлетворенности [10].

Соответственно, субъективное благополучие является более ригидной и устойчивой системой, чем эмоциональное реагирование. Гомеостатическая концепция субъективного благополучия предполагает, что субъективное благополучие может сохранять устойчивость даже в сложных ситуациях, поскольку детерминировано личностными особенностями человека. В связи с этим Е.Е. Бочарова и Р.М. Шамионов [11] относят субъективное благополучие как к внутренним критериям адаптированности, так и к факторам, детерминирующим процесс адаптации личности. Субъективное благополучие при этом выполняет три функции [12]: 1) функцию регуляции внутреннего самочувствия и взаимоотношений с внешним миром, направленную на усиление адаптационных возможностей человека; 2) функцию управления когнитивными процессами, обеспечивающими адаптацию личности, соотнесение актуальных и имеющихся знаний и опыта; 3) функцию развития, которая обеспечивает творческое движение в сторону саморазвития и организации внешних условий для удовлетворения потребностей и приведения системы личности в равновесие.

В современной зарубежной психологии феномен субъективного благополучия зачастую связывают с эмоциональным реагированием человека,

объединяя эти два явления в аффективно-когнитивную модель, в которой оценка субъективного благополучия представляет когнитивный компонент, а эмоциональное реагирование – аффективный. Так, J.D. Blore [13] обнаружена взаимосвязь субъективного благополучия личности с параметрами активации и удовольствия, которые автор включает в модель «ядра аффекта» в качестве двух объективных измерений эмоциональной сферы.

Вместе с тем в психологии недостаточно представлены исследования, направленные на изучение субъективного благополучия и его взаимосвязи с эмоциональным реагированием в аспекте адаптации к экстремальной ситуации.

В связи с этим нами было организовано исследование с целью выяснения комплекса аффективно-когнитивного реагирования на экстремальную ситуацию, когнитивный компонент которого представляет собой оценку уровня субъективного благополучия и потенциального риска для благополучия при угрозе повторения экстремальной ситуации, а аффективный – эмоциональное реагирование на ситуацию и угрозу ее воспроизведения.

В исследовании проверялась гипотеза о том, что субъективное благополучие в ретроспективных оценках экстремальной ситуации будет отличаться от субъективного благополучия человека в обычной жизни и связываться с определенными эмоциональными реакциями, обеспечивая сохранение динамического равновесия в сложной жизненной ситуации. Возникновение угрозы воспроизведения экстремальной ситуации повлечет за собой процессы мобилизации ресурсов, проявляющиеся в оценке потенциального риска для личного благополучия людей, связанной с их эмоциональным реагированием.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие задачи:

1. Сопоставление уровня субъективного благополучия человека в обычных условиях и при ретроспективной оценке благополучия в экстремальной ситуации.
2. Изучение субъективных оценок потенциального риска для личного благополучия при получении человеком информации о предстоящем наводнении.
3. Выявление эмоций, связанных с субъективной оценкой благополучия в обычной жизненной ситуации, в экстремальной ситуации и при угрозе ее повторения.

Материалы и методики исследования

Выборку исследования составили 223 человека в возрасте от 17 до 56 лет (средний возраст 27,6 года), из которых 97 человек находились в городе Комсомольске-на-Амуре во время паводка 2013 г., а у 44 испытуемых во время наводнения пострадали имущество или близкие родственники. Исследование проводилось в течение 10 дней с 19 по 28 марта 2015 г. (через 1,5 года после произошедшего наводнения на Дальнем Востоке),

когда в Комсомольске-на-Амуре началось интенсивное таяние снега. В этот период в средствах массовой информации появились сообщения о прогнозах подтопления населенных пунктов Хабаровского края в результате половодья, что создало оптимальные условия для проведения исследования.

Данные собирались в четырех разных условиях, задаваемых бланками опроса: в бланке 1 (реакции, характерные для обычной жизни людей) испытуемым предлагалось оценить уровень собственного благополучия в последнее время. В бланке 2 (ретроспективная оценка реакций во время паводковой ситуации) – оценить уровень собственного благополучия в ситуации наводнения 2013 г. В бланке 3 (содержащем краткую неоднозначную информацию о предстоящем наводнении в ближайшем будущем) и бланке 4 (содержащем развернутую информацию о предстоящем наводнении в ближайшем будущем) респондентам было необходимо оценить потенциальный риск для собственного благополучия в ситуации наводнения.

Во всех четырех вариантах испытуемым предлагалась одна и та же шкала, включающая 4 позиции: высокий уровень, средний, низкий, крайне низкий. Примеры инструкций: «Оцените уровень собственного благополучия в последнее время (высокий, средний, низкий, крайне низкий – подчеркните выбранный ответ)» (бланк 1); «Оцените потенциальный риск для собственного благополучия в ситуации наводнения (высокий, средний, низкий, крайне низкий – подчеркните выбранный ответ)» (бланки 3–4). Оценка с помощью одного вопроса считается адекватным способом измерения субъективного благополучия, хотя и менее надежным, чем измерения, включающие несколько пунктов [14]. Обобщенная оценка субъективного благополучия в нашем исследовании позволяет сопоставить его уровень при разных инструкциях, а также оставаться в поле субъективного наполнения этого конструкта людьми, которые при оценке своего благополучия могут ориентироваться на разные аспекты своей жизни и переживаний. В статистических процедурах субъективные оценки благополучия были переведены в числовую шкалу: высокий уровень – 3 балла, средний – 2 балла, низкий – 1 балл, крайне низкий – 0 баллов.

Опросные бланки содержали также задания оценить свое эмоциональное состояние по списку, включающему 30 наименований: безысходность, безразличие, вина, гнев, горе, депрессия, замешательство, интерес, испуг, любопытство, неуверенность, облегчение, озабоченность, опустошенность, отвращение, отчаяние, паника, печаль, презрение, принятие, радость, разочарование, растерянность, смирение, страх, стресс, стыд, тревога, удивление, ужас. Шкала оценки состояний варьировала от 0 до 10 баллов, при этом содержательно были заданы только крайние точки шкалы: 0 баллов – эмоция отсутствует, 10 баллов – эмоция ярко выражена. В бланке 1 респондентам предлагалось оценить эмоции, которые они испытывали в последнее время (за последнюю неделю), в бланке 2 испытуемые ретроспективно оценивали свое эмоциональное состояние во время паводковой ситуации в Комсомольске-на-Амуре в 2013 г. В бланках 3 и 4,

в которых вводилась дополнительная информация, представляющая собой искусственно сконструированное сообщение о прогнозе паводковой ситуации и возможном наводнении в ближайшем будущем, респондентам предлагалось оценить эмоции, которые вызывает у них полученная информация. После анкетирования всем испытуемым сообщалось, что информация, с которой они знакомились, была искусственно создана и не имеет под собой оснований, а также разъяснялись цели исследования.

Формирование групп испытуемых осуществлялось методом рандомизации. Бланки раздавались в случайном порядке таким образом, чтобы в каждой участвующей в исследовании выборке были в равной мере представлены испытуемые, заполнявшие бланки разных типов. Так, если исследование проходило в студенческой группе, все четыре бланка раздавались разным респондентам в случайном порядке. Находились ли испытуемые на момент паводка 2013 г. в городе и пострадали ли их имущество и близкие, обнаруживалось при обработке заполненных анкет.

Итоговое распределение испытуемых, заполнявших разные бланки, представлено в табл. 1.

Т а б л и ц а 1

Характеристика выборок испытуемых, участвовавших в исследовании

Бланк	Целевая направленность бланка	Средний возраст	Количество респондентов	Из них	
				находились в городе	пострадали имущество или близкие
1	Реакции людей, вовлеченных в обычную жизнь (за последнюю неделю)	27,1	59	Не учитывалось	
2	Ретроспективно оцениваемые реакции во время наводнения 2013 г.	28,9	58	40	22
3	Реакция на сообщение о прогнозе паводковой ситуации в ближайшем будущем: в условиях предъявления небольшого количества неоднозначной информации	27,0	54	29	11
4	В условиях предъявления развернутой информации	27,4	52	28	11
По всему объему выборки		27,6	223	97	44

Статистически значимые различия между испытуемыми, заполнявшими разные бланки, рассчитывались с помощью критерия углового преобразования Фишера (ϕ^*). Для установления взаимосвязей между субъективными оценками благополучия и выраженности эмоций использовался критерий ρ Спирмена. Статистическая обработка осуществлялась с помощью программы STATISTICA 6.0.

Результаты и их обсуждение

Процентное соотношение уровней субъективного благополучия, отмечаемых испытуемыми в обычной жизни и при ретроспективной оценке своего состояния во время наводнения, представлено в табл. 2.

Т а б л и ц а 2

**Уровни субъективного благополучия в обычной жизни
и экстремальной ситуации, %**

Уровень субъективного благополучия	Бланк 1 (реакции, характерные для обычной жизни людей)	Бланк 2 (ретроспективная оценка реакций во время паводковой ситуации)	Критерий Фишера	Уровень статистической значимости различий
Крайне низкий	3,5	3,3	0,069	Не значимы
Низкий	10,5	4,9	1,159	Не значимы
Средний	82,5	67,2	1,927	0,05
Высокий	3,5	24,6	3,587	0,01

Из табл. 2 видно, что в ретроспективных представлениях населения уровень их субъективного благополучия во время экстремальной ситуации остается достаточно высоким: большая часть людей (67,2%) указали средний уровень, а каждый четвертый опрошенный (24,6%) дал высокую оценку собственного благополучия во время паводковой ситуации. Лишь 8,2% участвующих в исследовании отмечали низкий и крайне низкий уровень благополучия. Сравнение этих данных с оценками в обычных жизненных ситуациях обнаруживает значимо более высокий субъективный уровень ретроспективных оценок благополучия в экстремальной ситуации. Анализ процентного соотношения показывает, что в обычной жизненной ситуации люди редко указывают на высокий уровень собственного субъективного благополучия (3,5% людей), достаточно распространенный во время наводнения.

Подобные наблюдения были сделаны в исследованиях Австралийского центра качества жизни, осуществляющего регулярный мониторинг субъективного благополучия. Данные, полученные центром после террористических актов 11 сентября 2001 г. в США [15], бомбежки Бали в 2002 г. [16], начала Иракской войны в 2003 г. [17], наводнения в Кливленде в 2009 г. [18], обнаруживают тенденцию повышения уровня благополучия после указанных событий. Исследователями этот факт объясняется тем, что в момент угрозы люди спланиваются с окружающими, которые поддерживают их субъективное благополучие.

В соответствии с гомеостатической моделью субъективного благополучия, разработанной по результатам австралийского мониторинга, каждый человек имеет внутренний диапазон переживания благополучия, колебания в рамках которого являются для него нормальными. Нахождение в гомеостазе обеспечивает сопротивляемость изменению благополучия при приближении к верхним и нижним границам и возвращению переживания

благополучия к нормальному уровню, если индивидуальные пороги превышены. Можно предположить, что во время экстремальной ситуации повышение субъективных оценок собственного благополучия выполняет буферную функцию, направленную на поддержание жизнедеятельности на достаточном уровне эффективности.

Ретроспективный характер оценок субъективного благополучия в нашем исследовании ставит проблему их возможного искажения в ходе реконструкции жизненных сценариев. Однако при этом, как показывает В.В. Нуркова [19, 20], обобщившая современные работы, посвященные автобиографической памяти, искажение воспоминаний, связанных с событиями, когда личность находится в неблагоприятных условиях, может осуществляться в противоположных направлениях. С одной стороны, люди демонстрируют тенденцию оценивать себя в прошлом ниже по сравнению с актуальным образом Я, при этом девальвация прошлого служит функции сохранения и поддержания позитивного образа актуального Я-состояния. С другой стороны, психологические исследования обнаруживают, что пересказ исходных событий сопровождается уменьшением негативных эмоций. Объяснением этому может быть как сдержанность в демонстрации негативных эмоций, так и направленность личности на сохранение целостности и позитивного самовосприятия. Вместе с тем те же исследования показывают, что указанные закономерности касаются преимущественно негативных эмоций, в то время как позитивные эмоции при их передаче через какое-то время остаются константными. Поскольку субъективное благополучие отражает комплексную оценку человеком своего бытия и состояния, оно также подвержено действию искажающих факторов. В таком случае высокие ретроспективные оценки субъективного благополучия в экстремальной ситуации выполняют функцию готовности к поддержанию жизнедеятельности в ситуации повторного возникновения экстремальной ситуации.

Об этом свидетельствуют также оценки потенциального риска для благополучия при получении информации о предстоящем наводнении (табл. 3): возникновение угрозы новой экстремальной ситуации не рассматривается людьми как фактор, существенно влияющий на их благополучие.

Т а б л и ц а 3

**Оценка потенциального риска для собственного благополучия
при получении информации о предстоящем наводнении, %**

Потенциальный риск для собственного благополучия в ситуации наводнения	Бланк 3 (неоднозначная информация о предстоящем наводнении)	Бланк 4 (развернутая информация о предстоящем наводнении)	Критерий Фишера	Уровень статистической значимости различий
Крайне низкий	22,8	19,3	0,460	Не значимы
Низкий	35,1	36,8	0,195	Не значимы
Средний	33,3	28,1	0,609	Не значимы
Высокий	8,8	15,8	1,152	Не значимы

Большинство испытуемых (57,9% при получении краткой неопределенной информации о предстоящем наводнении и 56,1% при знакомстве с развернутой информацией) оценивают риск для собственного благополучия в ситуации наводнения как низкий или крайне низкий. Более развернутая информация, содержащая больше доводов, свидетельствующих о реальности угрозы, приводит к увеличению доли респондентов, оценивающих уровень угрозы как высокий, однако различия между выборками статистически незначимы. Таким образом, прогнозирование снижения субъективного благополучия также может выполнять буферную, защитную функцию, расширяющую границы готовности людей к адаптации к экстремальной ситуации.

Анализ взаимосвязей уровня субъективного благополучия с эмоциями людей обнаружил большое количество корреляционных связей между этими феноменами в обычной жизни (табл. 4).

Т а б л и ц а 4

**Взаимосвязь уровня субъективного благополучия с эмоциями людей
в обычной жизни и экстремальной ситуации (по критерию r Спирмена)**

Эмоциональное реагирование	Уровень субъективного благополучия	
	Характерный для обычной жизни людей (бланк 1)	Ретроспективная оценка во время паводковой ситуации (бланк 2)
Радость	0,446***	0,056
Интерес	0,376**	-0,137
Любознательство	0,321*	-0,083
Безопасность	0,312*	0,269*
Растерянность	-0,272*	-0,254*
Гнев	-0,332*	-0,204
Тревога	-0,332*	-0,238
Стресс	-0,366**	-0,220
Печаль	-0,391**	-0,186
Презрение	-0,412**	-0,309*
Опущенность	-0,413**	-0,231
Стыд	-0,423***	-0,029
Отвращение	-0,427***	-0,121
Депрессия	-0,461***	-0,192
Отчаяние	-0,463***	-0,106
Горе	-0,464***	-0,197
Ужас	-0,474***	-0,060
Паника	-0,475***	-0,126
Разочарование	-0,491***	-0,217
Безысходность	-0,496***	-0,161
Страх	-0,516***	-0,242

Примечание. Здесь и далее в таблицах * – взаимосвязь значима для $p \leq 0,05$; ** – взаимосвязь значима для $p \leq 0,01$; *** – взаимосвязь значима для $p \leq 0,001$.

Уровень субъективного благополучия повышается, если человек в обычной жизни испытывает радость, интерес и любознательство и при этом чувствует себя в безопасности. Снижение субъективного благополучия

связано, прежде всего, с такими эмоциями, как страх, безысходность, разочарование, паника, ужас, горе, отчаяние, депрессия, отвращение и стыд. Менее значимыми являются связи субъективного благополучия с опустошенностью, презрением, печалью, стрессом, гневом, тревогой и растерянностью. Таким образом, в обычной жизни людей субъективное благополучие определяется всем спектром эмоций, в который входят эмоции всех анализируемых нами групп: эмоции радости и интеллектуальные эмоции обеспечивают повышение субъективного благополучия человека, а фрустрационные эмоции, эмоции негативного прогноза и переживания горя, а также негативные коммуникативные эмоции ведут к его снижению.

В ретроспективных оценках экстремальной ситуации число эмоций, связанных с субъективным благополучием, значительно уменьшается. Поддержку высокого уровня субъективного благополучия осуществляет переживание человеком безопасности, а снижение благополучия сопряжено с такими эмоциями, как презрение и растерянность. Это подтверждает гипотезу о социальных факторах поддержания субъективного благополучия в неблагоприятные жизненные периоды, поскольку снижение благополучия связывается с коммуникативной эмоцией презрение, которая, отражая социальное отвращение к человеку, совершившему недостойный поступок, создает для человека барьер, препятствующий получению поддержки от другого человека.

Оценка степени потенциального риска для собственного благополучия при получении информации о предстоящем наводнении также оказалась связана с эмоциями людей, при этом разная информация актуализирует различные взаимосвязи (табл. 5).

Таблица 5

Взаимосвязь степени потенциального риска для собственного благополучия с эмоциями людей при получении информации о предстоящем наводнении (по критерию Спирмена)

Эмоциональное реагирование	Степень потенциального риска для собственного благополучия в ситуации наводнения	
	При получении неоднозначной информации о предстоящем наводнении (бланк 3)	При получении развернутой информации о предстоящем наводнении (бланк 4)
Испуг	0,221	0,337*
Растерянность	0,301*	0,299*
Стресс	0,232	0,282*
Горе	0,240	0,278*
Отчаяние	0,072	0,273*
Замешательство	0,212	0,268*
Страх	0,374**	0,261*
Озабоченность	0,291*	0,149
Разочарование	0,402**	0,137
Ужас	0,275*	0,108
Опустошенность	0,279*	0,101
Безопасность	-0,436***	-0,505***

При получении неоднозначной информации о предстоящем наводнении угрозу для субъективного благополучия обнаруживают люди, у которых информация вызывает разочарование, страх, растерянность, озабоченность, опустошенность и ужас. При получении более развернутой и однозначной информации снижение субъективного благополучия связано с возрастанием интенсивности эмоций испуга, растерянности, стресса, горя, отчаяния, замешательства и страха. И в том и в другом случае наибольшее снижение уровня субъективного благополучия происходит под воздействием эмоций негативного прогноза. Единственное переживание, которое в обеих ситуациях способствует поддержанию высокого уровня субъективного благополучия, – это чувство безопасности.

Анализ всех четырех ситуаций обнаруживает лишь два переживания, устойчиво связанных с оценками субъективного благополучия человека: 1) чувство безопасности, с увеличением интенсивности которого уровень субъективного благополучия возрастает; 2) состояние растерянности, сопряженное с уменьшением уровня благополучия.

Состояние безопасности подразумевает представленную в сознании человека защищенность его жизненно важных целей и ценностей от реально или потенциально существующих угроз, неблагоприятного воздействия внешних и внутренних факторов. Столкновение с опасностью в экстремальной ситуации ведет к ухудшению субъективно переживаемого благополучия личности, что побуждает человека к перестраиванию его привычных способов реагирования и поведения, поиск новых способов действий, направленных на более эффективную адаптацию к ситуации.

Состояние растерянности, как отмечает Е.П. Ильин, в этом случае может являться следствием переживания опасности, которое, однако, характеризуется нарушением восприятия ситуации, ее анализа и оценки, потерей логических связей между осуществляемыми и планируемыми действиями. Результатом этого могут стать трудности в процессе принятия решений, нецелесообразность действий или отказ от них.

Таким образом, поддержание высокого уровня субъективного благополучия в пролонгированной экстремальной ситуации способствует купированию процесса неконтролируемого возрастания негативных эмоциональных реакций, способных разрушить конструктивное поведение в сложной ситуации и усложняющих процесс адаптации к ней.

Результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие **выводы**.

1. Ретроспективная оценка субъективного благополучия в экстремальной ситуации значимо превышает его оценку в обычной жизни людей, что может объясняться с позиций гомеостатической концепции субъективного благополучия как способ поддержания жизнеспособности людей в экстремальной ситуации, а также создание готовности к мобилизации в условиях ее повторения.

2. Получение человеком информации об угрозе повторения экстремальной ситуации сопровождается низкими оценками потенциального

риска для личного благополучия. Это может являться результатом относительно благополучного завершения экстремальной ситуации и позитивным опытом, вынесенным из нее населением города. Подобные реакции в совокупности с высокими ретроспективными оценками субъективного благополучия во время наводнения отражают адаптацию человека к экстремальной ситуации, проявляющуюся в сохранении устойчивого внутреннего равновесия в условиях изменения внешней среды. Повышение оценок субъективного благополучия при воспоминании об экстремальной ситуации создает своеобразный буфер, помогающий населению поддерживать убежденность в своих силах преодолеть трудную жизненную ситуацию, снижая субъективную оценку уровня возможной угрозы для личного благополучия.

3. Ретроспективные оценки субъективного благополучия в экстремальной ситуации сопряжены с незначительным числом эмоциональных реакций в отличие от обычной жизни людей, в которой субъективное благополучие связывается в комплекс с большим числом аффективных реакций (в основном негативных, влияющих на снижение субъективного благополучия). Такое сокращение числа реакций может обеспечивать большую устойчивость субъективного благополучия в экстремальной ситуации, делая когнитивные оценки более независимыми от аффективных реакций людей. Таким образом, аффективный эмоциональный компонент обеспечивает гибкость реагирования, а когнитивный (оценки личного благополучия) – его устойчивость.

Осуществление исследований, связанных с экстремальными ситуациями, всегда сопряжено с рядом трудностей, накладывающих определенные ограничения на исследование. Так, ретроспективные оценки субъективного благополучия могут искажаться в ходе реконструкции жизненных сценариев и отличаться от оценок в момент вовлечения людей в экстремальную ситуацию. Кроме того, влияние может оказывать факт относительно благополучного завершения чрезвычайной ситуации для большинства вовлеченных в исследование людей. Указанные ограничения создают необходимость продолжения исследований в области изучения субъективного благополучия людей в условиях длительной экстремальной ситуации.

Литература

1. Суханов А.А. Анализ понимания адаптации человека в отечественных психологических исследованиях // Гуманитарный вектор. 2011. № 2 (26). С. 201–205.
2. Психологическая адаптация и психологическое здоровье человека в осложненных условиях жизненной среды / Забайкал. гос. гуманитар.-пед. ун-т им. Н.Г. Чернышевского. Москва; Пенза: Академия естествознания, 2011. 321 с.
3. Алехин А.Н. и др. Закономерные фазы динамики психической адаптации к непривычным условиям жизнедеятельности // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 6 (124). С. 211–215.
4. Разорина Л.М. Адаптация или социальная ориентировка и совладание? // Адаптация личности в современном мире : межвуз. сб. науч. тр. / отв. ред. М.В. Григорьева. Саратов : Научная книга, 2011. Вып. 4. С. 26–35.

5. Онищенко Н.В. Чрезвычайная ситуация как экзистенциальная угроза: психологический аспект // Вектор науки ТГУ. Сер. Педагогика, психология. 2013. № 3. С. 206–209.
6. Штроо В.А. Личность в экстремальной ситуации: организационный контекст // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности / под ред. Р.В. Кадырова. Владивосток : Морской государственный университет, 2014. С. 271–279.
7. Яремчук С.В., Ситяева С.М., Махова И.Ю. Эмоциональные реакции населения, подвергшегося воздействию паводка, в ситуации угрозы повторения данного события // Психологическая безопасность личности в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности : сборник научных статей V Международной научно-практической конференции / под ред. Р.В. Кадырова. Владивосток : Морской государственный университет, 2015. С. 433–442.
8. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности // Психологический журнал. 2013. № 5. С. 85–95.
9. Арефьев М.А., Давыденкова А.Г., Поздеева Н.В. Человек и мир его духовных потребностей. СПб. : ЛГУ им. А.С. Пушкина, 2007. 236 с.
10. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции // Мир психологии. 2012. № 2. С. 143–148.
11. Бочарова Е.Е., Шамионов Р.М. Субъективное благополучие как существенный фактор социально-психологической адаптированности личности // Адаптация личности в современном мире : межвуз. сб. науч. тр. / отв. ред. М.В. Григорьева. Саратов : ИЦ «Наука», 2011. Вып 3. С. 36–44.
12. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов, 2004. 15 с.
13. Blore J.D. Subjective Wellbeing: An Assessment of Competing Theories. Deakin University, 2008. 90 p.
14. Personal Wellbeing Index: 4th Edition // International Wellbeing Group. Melbourne : Australian Centre on Quality of Life, Deakin University, 2006. 36 p.
15. Cummins R.A. et al. Australian Unity Wellbeing Index: Survey 3, Report 3.1 – Wellbeing in Australia and the aftermath of September 11 / R.A. Cummins, R. Eckersley, J. Pallant, M. Daverm. Melbourne: Australian Centre of Quality of Life, School of Psychology, Deakin University, 2002.
16. Cummins R.A. et al. Australian Unity Wellbeing Index: Report 5.0 – The Wellbeing of Australians – 2. The Impact of the Bali Bombing / R.A. Cummins, R. Eckersley, S.K. Lo, E. Okerstrom, B. Hunter, M. Daverm. Melbourne : Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University, 2003.
17. Cummins R.A. et al. Australian Unity Wellbeing Index: Report 6.0 – The Wellbeing of Australians – Impact of the Impending Iraq War / R.A. Cummins, R. Eckersley, S.K. Lo, E. Okerstrom, M. Daverm, B. Hunter. Melbourne : Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University, 2003.
18. Cummins R.A. et al. Australian Unity Wellbeing Index: Report 20.1 – The Wellbeing of Australians – The Effects of Fires in Victoria and Floods in Queensland / R.A. Cummins, J. Woerner, M. Chester. Melbourne : Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University, 2009.
19. Нуркова В.В., Василевская К.Н. Автобиографическая память в трудной жизненной ситуации: новые феномены // Вопросы психологии. 2003. № 5. С. 93–102.
20. Нуркова В.В., Василевская К.Н. Функции автобиографической памяти личности // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 1–3 (43). С. 81–86.

Поступила в редакцию 09.02.2016 г.; повторно 10.04.2016 г.; принята 25.04.2016 г.

Сведения об авторах:

ЯРЕМЧУК Светлана Владимировна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета (Комсомольск-на-Амуре, Россия).

E-mail: svj@rambler.ru

СИТЯЕВА Снежана Михайловна, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии образования Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета (Комсомольск-на-Амуре, Россия).

E-mail: snejana-reg27@yandex.ru

МАХОВА Ирина Юрьевна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования Амурского гуманитарно-педагогического государственного университета (Комсомольск-на-Амуре, Россия).

E-mail: miu60@mail.ru

ADAPTATION TO EMERGENCY SITUATION: EMOTIONS AND SUBJECTIVE WELL-BEING

Siberian journal of psychology, 2016, 60, 77–92. DOI: 10.17223/17267080/60/6

Yaremtchuk Svetlana V., Sityaeva Snezhana M., Makhova Irina Ju. Amur State University of Humanities and Pedagogy (Komsomolsk-on-Amur, Russian Federation).

E-mail: svj@rambler.ru; snejana-reg27@yandex.ru; miu60@mail.ru

Keywords: subjective well-being; emotions; emergency situation; flood; reactions; adaptation.

Analysis of scientific publications showed that the initial phase of adaptation to emergency situation was the destabilization of the system “needs and the ways to satisfy them”. The system is reflected in emotional reactions and subjective well-being.

This paper focuses on the subjective well-being and emotional reactions of people who experienced flood in the Far East of Russia in 2013. There were 223 participants in the study, aged between 17 and 56 years old.

The data were collected in four different conditions: the first group of participants evaluated the level of their own well-being and emotional reactions during last week; the second group gave a retrospective evaluation of the reactions in the emergency situation. The third and the forth groups evaluated their reactions to the information about the potential flood risk in the nearest future. The third group was offered brief ambiguous information about the potential flood risk in the nearest future. The fourth group was provided with detailed information about the potential flood risk. The differences between the groups were evaluated through the use of Mann-Whitney U test. Spearman's rank correlation analysis was used to find the relation between subjective well-being and emotional reactions.

The study showed that the level of retrospective evaluation of subjective well-being during an emergency situation was significantly higher than the level of well-being of people who evaluated it within last week. The potential flood risk in the nearest future was not considered by people as a factor that significantly affected their well-being. The results were interpreted by Subjective Wellbeing Homeostasis Theory.

Results of correlation analysis showed a large number of correlations between subjective well-being and emotional reactions in everyday life. The result indicated that subjective well-being demonstrated positive associations with joy, interest, curiosity, and sense of security. Subjective well-being in everyday life is negatively associated with fear, frustration, disappointment, panic, fear, grief, despair, depression, disgust, and shame. The number of emotions related to subjective well-being in an extreme situation was reduced. The retrospective evaluations of the well-being in emergency situations was positively associated only with sense of security and negatively associated with state of confusion.

The study allows us to conclude that maintaining of high-level subjective well-being restrains uncontrolled growth of negative emotional reactions that can destroy adaptive behavior in difficult situations.

References

1. Sukhanov, A.A. (2011) Understanding the Problem of Man's Adaptation as Viewed in our Country's Psychological Resources: Review. *Gumanitarnyy vector – Humanitarian Vector*. 2(26). pp. 201-205. (In Russian).
2. Saraeva, N. (ed.) (2011) *Psikhologicheskaya adaptatsiya i psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka v oslozhnennykh usloviyakh zhiznennoy sredy* [Psychological adaptation and psychological health of the person in the complicated conditions of the living environment]. Moscow; Penza: Akademiya estestvoznaniya.
3. Alekhin, A.N., Mikhailenko, V.S., Petrov, V.A. & Pultcina, K.I. (2015) Regular phases of dynamics of psychological adaptation to the extreme environmental conditions. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*. 6(124). pp. 211-215. (In Russian).
4. Razorina, L.M. (2011) Adaptatsiya ili sotsial'naya orientirovka i sovladanie? [Adaptation or social orientation and coping?]. In: Grigorieva, M.V. (ed.) *Adaptatsiya lichnosti v sovremennom mire* [Adaptation of the individual in the modern world]. Saratov: Nauchnaya kniga. pp. 26-35.
5. Onishchenko, N.V. (2013) Emergencies like an existential threat: Psychological aspects. *Vektor nauki TGU. Seriya: Pedagogika, psikhologiya*. 3(14). pp. 206-209. (In Russian).
6. Shtroo, V.A. (2014) Lichnost' v ekstremal'noy situatsii: organizatsionnyy kontekst [The person in an emergency situation: Organizational context]. In: Kadyrov, R.V. (ed.) *Lichnost' v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti* [Personality in extreme conditions and crises of life]. Vladivostok: Maritime State University. pp. 271-279.
7. Yaremchuk, S.V., Sityaeva, S.M. & Makhova, I.Yu. (2015) Emotsional'nye reaksii naseleeniya, podvergshegosya vozdeystviyu pavodka, v situatsii ugrozy povtoreniya dannogo sobytiya []. In: Kadyrov, R.V. (ed.) *Psikhologicheskaya bezopasnost' lichnosti v ekstremal'nykh usloviyakh i krizisnykh situatsiyakh zhiznedeyatel'nosti* [Psychological safety of the person in extreme conditions of life and crisis situations]. Vladivostok: Maritime State University. pp. 433-442.
8. Yaremchuk, S.V. (2013) Sub'ektivnoe blagopoluchie kak komponent tsennostno-smyslovoy sfery lichnosti [The subjective well-being as a component of axiological semantic sphere of the person]. *Psikhologicheskii zhurnal*. 5. pp. 85-95.
9. Arefiev, M.A., Davydenkova, A.G. & Pozdeeva, N.V. (2007) *Chelovek i mir ego dukhovnykh potrebnostey* [The person and their world of spiritual needs]. St. Petersburg: LSU named after A.S. Pushkin.
10. Shamionov, P.M. (2012) Psikhologiya sub'ektivnogo blagopoluchiya: (k razrabotke integrativnoy kontseptsii [the psychology of subjective well-being: (to the development of integration concept)]. *Mir psikhologii*. 2. pp. 143-148.
11. Bocharova, E.E. & Shamionov, R.M. (2011) Sub'ektivnoe blagopoluchie kak sushchestvennyy faktor sotsial'no-psikhologicheskoy adaptirovannosti lichnosti [Subjective well-being as an essential factor of social and psychological adaptation of personality]. Grigorieva, M.V. (ed.) *Adaptatsiya lichnosti v sovremennom mire* [Adaptation of the individual in the modern world]. Saratov: Nauka. pp. 36-44.
12. Shamionov, R.M. (2004) *Psikhologiya sub'ektivnogo blagopoluchiya lichnosti* [Psychology of subjective well-being of the individual]. Saratov: [s.n.].
13. Blore, J.D. (2008) *Subjective Wellbeing: An Assessment of Competing Theories*. Deakin University.
14. Australia. (2006) *Personal Wellbeing Index*. 4th ed. International Wellbeing Group. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.
15. Cummins, R.A., Eckersley, R., Pallant, J. & Davern, M. (2002) *Australian Unity Wellbeing Index: Survey 3, Report 3.1 – Wellbeing in Australia and the aftermath of September 11*. Melbourne: Australian Centre of Quality of Life, School of Psychology, Deakin University.

16. Cummins, R.A., Eckersley, R., Lo, S.K., Okerstrom, E., Hunter, B. & Daverm, M. (2003a) *Australian Unity Wellbeing Index: Report 5.0 – The Wellbeing of Australians – 2. The Impact of the Bali Bombing*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University.
17. Cummins, R.A., Eckersley, R., Lo, S.K., Okerstrom, E. & Daverm, M. (2003b) *Australian Unity Wellbeing Index: Report 6.0 – The Wellbeing of Australians – Impact of the Impending Iraq War*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University.
18. Cummins, R.A., Woerner, J. & Chester, M. (2009) *Australian Unity Wellbeing Index: Report 20.1 – The Wellbeing of Australians – The Effects of Fires in Victoria and Floods in Queensland*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, School of Psychology, Deakin University.
19. Nurkova, V.V. & Vasilevskaya, K.N. (2003) Avtobiograficheskaya pamyat' v trudnoy zhiznennoy situatsii: novye fenomeny [Autobiographical memory in difficult situations: New phenomena]. *Voprosy psikhologii*. 5. pp. 93-102.
20. Nurkova, V.V. & Vasilevskaya, K.N. (2016) Functions of the autobiographical memory. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal – j International Research Journal*. 1–3(43). pp. 81-86. (In Russian). DOI: 10.18454/IRJ.2016.43.006

Received 09.02.2016;

Revised 10.04.2016;

Accepted 25.04.2016