

УДК 159.6

**Є. М. Потапчук***доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету***Н. Д. Потапчук***кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
старший науковий співробітник науково-дослідного відділу  
Національної академії Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

## **РОЛЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК СУБ'ЄКТА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ**

Особливості сучасної соціальної та економічної реальності, що проявляються у соціальній нестабільності та суперечностях, ворожій ситуації на сході країни негативно відображаються на психологічному здоров'ї населення країни. Адже велика кількість людей під впливом негативних соціально-психологічних процесів перебуває у стані стресу, тривоги та страху. Цьому суттєво сприяють й засоби масової інформації (ЗМІ), які, прагнучи задовольнити попит аудиторії, розповсюджують безліч негативу. Цілком закономірно, що людський організм реагує на такі ситуації бурхливо, відбувається його перебудова та виснаження, що призводить до певних стресів, афективних станів та захворювань. Звідси виникає потреба у пошуку ефективних шляхів збереження психологічного здоров'я людей, зокрема пов'язаних з підвищенням ролі особистості як суб'єкта самозбереження [2]. Зазначені обставини істотно актуалізують необхідність більш ґрунтовного наукового вивчення різних аспектів самоконтролю особистості в екстремальних та кризових ситуаціях.

Проблема самозбереження потребує від людини, насамперед самоконтролю та саморегуляції. Вивчення наукової літератури свідчить про те, що свій внесок у дослідження проблематики самозбереження людини зробили: К. Абульханова-Славська, С. Рубінштейн, А. Брушлинський (проблема психологічних механізмів самоконтролю активності), Л. Веккер, В. Зінченко (риси контролю і їх інтегративна сутність), Г. Олпорт, Р. Стагнер, Х. Виткін, Дж. Каган (стиль самоконтролю у зв'язку з особливостями поведінки), О. Конопкін, В. Степанський, Н. Круглова, Н. Сипачев, (функціональна модель структури, загальні закономірності самоконтролю). Б. Скіннер, Е. Толмен, К. Халл (сутність фізіологічних механізмів самоконтролю), О. Тімченко та ін. (кризова психологія) [2; 9; 13; 16].

Метою статті є дослідження ролі особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях.

Зважаючи на мету цієї публікації, виникла потреба з'ясувати сутність основних понять, зокрема поняття «кризова ситуація». Всебічний аналіз науково-психологічних джерел [1-2; 6-8,

16] засвідчив, що під кризовою ситуацією слід розуміти – поворотний пункт життєвого шляху, що проявляється у неможливості реалізації основних потреб свого життя і необхідності зміни способу буття. Кризова ситуація може бути викликана як певною подією, тобто дезадаптуючою зміною у соціальному середовищі, яка призводить до зміни очікувань індивіда щодо його особистості й відносин з оточуючим світом, так і загостренням особистісних суперечностей. На думку Г. Перрі [14], характерними особливостями кризової ситуації є: несподіваність та почуття неконтрольованості того, що відбувається; порушення звичного ходу життя; невизначеність майбутнього; тривале страждання, почуття втрати, небезпеки або приниження. Найсильнішими критичними ситуаціями особистості можуть бути такі, що пов'язані з усвідомленням власної смерті (невиліковна хвороба, участь у бойових діях та ін.) або зіткнення зі смертю іншої людини [16].

За свідченнями Ю. Кисельова [10], кризова ситуація в особистості проявляється у декількох аспектах: різко змінюються основні структури особистості; змінюється зміст та характер її взаємодії з навколишнім середовищем; наявність взаємозв'язку актуальних переживань з соціальними, духовними складовими кризового стану; можливість як потенційного росту і вдосконалення особистості, так і деструктивних змін в її структурі. Варто зазначити, що головною психологічною особливістю людини у кризовій ситуації є уявлення про безвихідне становище, неможливість знайти шляхи вирішення проблеми, внаслідок відсутності інформації, необхідної для її розв'язання.

Кризові ситуації часто трапляються у житті людини, при цьому вони завдають не настільки сильного потрясіння на психіку людини, ніж екстремальні, які потребують від неї мобілізації її внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також мають руйнівні наслідки для неї. Зважаючи на думку дослідників [6-8, 15-16], в екстремальній ситуації зростають психологічні навантаження, порушується координація рухів, погіршується увага і сприйняття оточуючої дійсності, змінюються емоційні реакції, реакції поведінки,

знижується критичність мислення, з'являється почуття тривоги, боязні. Це може супроводжуватися певною реакцією – панікою, що призводить людину до відмови від боротьби, викликає у неї безнадійність, неможливість контролювати власні емоції, поведінку та дії, утруднює пошук виходу з ситуації.

Найчастіше у розвитку психологічної реакції на екстремальну чи кризову ситуацію розрізняють чотири послідовні фази (А. Амбрумова О. Донченко, Т. Титаренко) [1; 5]:

1) первинне наростання напруги, що створює звичні способи розв'язання проблем;

2) подальше наростання напруги, збудження, агресивності, рівня тривоги в умовах, коли ці способи виявляються безрезультатними;

3) ще більше наростання напруги, яке вимагає мобілізації зовнішніх й внутрішніх психологічних й фізичних ресурсів;

4) підвищенням тривоги й депресії, відчуття безпомічності й безнадійності, дезорганізація поведінки особистості.

Зважаючи на це, в екстремальній ситуації слід уміти розрізнити справжні й удавані емоції та почуття, приймати швидкі рішення, оцінювати людей, постійно і безперервно контролювати себе, вміти контролювати себе, не піддаватися паніці, правильно визначати свої можливості і намагатися знайти вихід навіть з безнадійної ситуації. Беручи до уваги сказане нами вище, підсумовую, що на основі емоційних, поведінкових реакцій на кризові та екстремальні ситуації, у людини може виникнути стрес, як індивідуальна реакція щодо даної ситуації, думок та почуттів, яка може призвести до виснаження адаптаційної захисної системи організму, що у свою чергу може стати причиною захворювань.

Оскільки мова пішла про стрес, виникає потреба уточнити суть даного поняття. Аналіз науково-психологічної літератури [10; 14], свідчить про те, що під стресом слід розуміти неспецифічну реакцію організму у відповідь на несподівану і напружену ситуацію, та фізіологічну реакцію, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності (боротьби, втечі). На перших стадіях стрес може бути конструктивним та підвищувати успішність діяльності, проте у людини поступово слабшає самоконтроль. Вона втрачає здатність свідомо й розумно регулювати свою власну поведінку та емоції. Пізніше починає відбуватися повна або часткова втрата ефективного й свідомого самоконтролю. Деструктивний характер стресу руйнівню діє на людську психіку, тобто людина може взагалі не пам'ятати, що говорила й робила, або усвідомлювати свої дії досить невиразно. Про це свідчать факти, коли люди у стресовому стані здійснюють те, що у спокійному стані їм не вдалося б.

У цілому організм людини по-різному реагує на стрес. Дослідники О. Донченко, Т. Титаренко, Г. Перрі [5; 14] стверджують, що стрес як наслідок кризової ситуації викликає перебудову різних підструктур особистості, внаслідок чого

виникають зміни в емоційній сфері (психологічний дискомфорт, підвищення тривожності, зниження здатності до вольових дій, переоцінка значущості деяких подразників); на пізнавальному рівні; у сприйнятті себе і свого життя; у самосвідомості та Я-концепції особистості; у підструктурі досвіду та спрямованості (цінності, інтереси, ідеали, переконання); у ставленні до майбутнього.

Під час тривалих екстремальних та кризових ситуацій депресія у людини може загострюватися, внаслідок чого вона може відчувати певний дискомфорт, зниження активності пізнавальних процесів, зниження самопочуття, розлади своєї особистості. Розкриємо більш детально наслідки кризових ситуацій для людини.

У ситуаціях невизначеної небезпеки людина відчуває почуття тривоги – безпредметний страх, який виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. З іншого боку, тривога може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості у собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їхньої могутності і загрозливого характеру. У стані тривоги людина не може працювати спокійно, контролювати свої дії, думки. У кризовій ситуації у людини виникає нерішучість, яка характеризується: постійними сумнівами і страхами, млявістю, відсутністю ініціативи і спонукань до діяльності, послабленням волі, неможливістю прийняти на себе відповідальність за своє життя, за свою поведінку, за свої промахи і перемоги. Крім того, вона стає розсіяною, втрачає концентрацію уваги, порушується здатність переключати увагу, не може зосередитися на проблемі задля її вирішення та усунення. Гальмуються інтелектуальні реакції, які виявляються у стратегіях, які людина виробляє у різних проблемних ситуаціях, у здатності трансформувати проблемну ситуацію у проблему, а потім у систему пошукових завдань.

Найбільшою проблемою людини у кризових ситуаціях є те, що вона негативно себе налаштує, у неї виникають погані думки про дану ситуацію, про можливі наслідки, які особливо негативно впливають на організм та знижують його стресостійкість, викликають переживання. Почуття страху у кризовій ситуації, породжене відповідними думками, які пускає у хід біохімічний механізм стресу, що зводить до мінімуму опір організму, послаблює волю, втрачається можливість самоконтролю.

Внаслідок сильних переживань та невміння контролювати свої емоції, вони можуть досягати стану афекту та супроводжуватися різко вираженими руховими проявами, причинами якого можуть бути: обставини, що загрожують існуванню людини та пов'язані з її біологічними інстинктами, потребами та вчинки оточуючих людей, їх висловлювання, що глибоко травмують особистість і зачіпають самооцінку. При цьому емоції людини можуть виражатись з різною силою та різною інтенсивністю, у ре-

зультаті чого будь-яка неконтрольована емоція може досягти рівня афекту, якому притаманне: швидке виникнення, велика інтенсивність переживань, короткочасність, бурхливе вираження (експресія), зниження свідомого контролю за своїми діями, дифузність (контроль уваги фокусується лише на об'єкті, який спричинив афект). Виникнення афектів залежить не тільки від життєвих ситуацій, а й від особистості, її темпераменту, характеру, вміння володіти собою, комплексу природжених властивостей нервової системи, специфіки структури особистості, вікових особливостей, особливостей психофізіологічних станів.

Пооява афективного стану пов'язана з виникненням у корі мозку сильного спалаху збудження. У результаті цього виникає ослаблення гальмуючих процесів і кора великих півкуль втрачає можливість контролювати, подавляти бурхливий потік імпульсів, які виходять з підкіркових центрів. Знання про природу своїх емоцій, особливості їх фізіологічного перебігу та прогнозування наслідків спалаху афективних станів дає людині усвідомлення необхідності контролювати проявом афективних виявів позитивних та негативних емоцій [3].

Беручи до уваги сказане нами вище, можемо зробити висновок, що у кризовій ситуації людина втрачає можливість контролювати свої емоції, думки, поведінку та діяльність, що може загрожувати її самозбереженню, при цьому у неї може спостерігатися одна з трьох форм поведінки в екстремальній ситуації: різке зниження організованості; різке гальмування активних дій; підвищення ефективності дій. Дезорганізація поведінки особистості може проявитися у несподіваній втраті раніше набутих навичок, різкому гальмуванні, зниженні рівня самоконтролю за виконанням власної програми поведінки, у переоцінці своїх можливостей, у дисбалансі між наміченими і реальними планами дій. У залежності від кризової ситуації, способів реагування людини на неї та контролю своїх психічних процесів, виділяють наступні стратегії самоволодіння у кризових умовах: соціотропний (залежність людини, її поведінки від інших), емоційно-домінантний (зовнішня та внутрішня експресія людини), проблемно-орієнтований (спрямованість на зміну кризових ситуацій) та мобілізаційний стиль (активізація людиною своїх внутрішніх ресурсів) [8].

Розглядаючи та досліджуючи основні засади самоконтролю людини, важливо уточнити сутність цього поняття. За аналізом науково-психологічної літератури [6; 9; 1; 13], самоконтроль – це сукупність властивостей саморегуляції, пов'язаних з усвідомленням особистістю самої себе, вміння особистості контролювати свій психічний стан, поведінку й управляти ними. Дослідник Д. Гоулман [4] стверджує, що самоконтроль надає ясність розуму та наділяє людину енергією, яка необхідна їй у кризових ситуаціях для мобілізації внутрішніх ресурсів,

і таким чином рятує її від впливу руйнівних емоцій. Як бачимо, самоконтроль включений у протікання вольового зусилля, допомагає йому не ухилитися від наміченого шляху, тим самим запобігаючи даремним, невиправданим енерговитратам, не пов'язаним з досягненням кінцевої мети. Варто зазначити, що у залежності від прояву вольових зусиль людини, самоконтроль може бути довільним (усвідомлений характер постановки й досягнення відповідних цілей, які реалізуються через послідовність дій й окремих рухів, що здійснюються при участі самоконтролю) та мимовільним (механізми самоконтролю включені у різні контури саморегуляції, що забезпечують життєдіяльність організму та їхнє функціонування здійснюється поза сферою свідомості людини). Зважаючи на це, самоконтроль можна віднести до числа обов'язкових ознак свідомості й самосвідомості людини, який виступає як умова адекватного психічного відбиття людиною свого внутрішнього світу й навколишньої об'єктивної реальності.

Беручи до уваги те, на що спрямований контроль людини, вона може виступати у ролі об'єкта й суб'єкта контролю. Як об'єкт контролю людина виступає з боку навколишніх її людей, суспільства, під контролем яких перебувають процеси навчання й виховання людини, її зайнятості у професійній діяльності, поведінки в побуті. У ролі суб'єкта контролю людина сама є носієм контрольних механізмів, при цьому спрямованість її контролю може бути різною: зовні (об'єктом контролю для людини виступають поведінка й діяльність інших людей, характер протікання процесів у суспільних, природних, технічних системах) й на себе (об'єктом контролю для людини стають її власні вчинки й дії, властиві їй психічні явища, психічна сфера). Саме у другому випадку ми можемо говорити про самоконтроль особистості.

Аналізуючи індивідуальні особливості прояву самоконтролю, Т. Гавакова [13] вказує на те, що самоконтроль здійснюється по-різному: у залежності від типологічних особливостей вищої нервової діяльності, мотивації, суб'єктивних властивостей спонукань до самоконтролю. Реалізація процесу самоконтролю можлива тоді, коли функціонують його інформаційні та структурні складові, тобто у наявності результат діяльності (те, що контролюється) і еталон (те, за допомогою чого здійснюється самоконтроль). Дослідник Д. Гоулман [4] у самоконтроль включає такі здібності: вміння контролювати власні емоції (здатність зберігати спокій навіть у кризових та екстремальних ситуаціях), відкритість (ширий прояв своїх почуттів і переконань), адаптивність (здатність гнучко реагувати і пристосовуватись до обставин), волю до перемоги (підвищення якості роботи, самовдосконалення), ініціативність (здатність порушувати застарілі правила чи методи роботи), оптимізм (здатність знайти у будь-якій ситуації сприятливу можливість для її розв'язання), корекцію дій і вчинків, (здат-



ність усувати недоліки своєї особистості), здатні адекватно і критично оцінювати свої вчинки (можливість бачити свої позитивні сторони та недоліки), робити правильні висновки.

Контролюючи свої психічні та поведінкові процеси, індивід повинен взяти відповідальність за зміни ситуації, оскільки зміна може призвести як до позитивних для нього, так і негативних наслідків, стежити за своєю поведінкою і володіти нею у конфліктних ситуаціях; співвідносити свою поведінку на даний момент з певним критерієм, який виступає як мета зміни поведінки; вміти оцінювати успіх чи невдачу у досягненні цього критерію за допомогою самокритики.

Самоконтроль може бути двох видів: афективний, який дозволяє управляти емоційними процесами і спонуканнями та пов'язаний з вольовими якостями особистості, та когнітивний, предметом контролю, якого виступають власні уявлення і думки індивіда та характеризується єдністю його вольової і рефлексивної складових. Розглядаючи основні види самоконтролю, варто звернутися до класифікації вченого Г. Нікіфорова [11], який обґрунтовує положення про велику кількість видів самоконтролю, зокрема він виділяє емоційний самоконтроль (порівняння пережитого й бажаного емоційного стану), самоконтроль діяльності (порівняння бажаного образу дій і того образу, що здійснюється), моральний самоконтроль (самоконтроль совісті) та соціальний. Спираючись на класифікацію самоконтролю вченого, можемо зробити висновок, що у кризових та екстремальних ситуаціях самоконтроль особистості повинен бути спрямований на емоції та поведінку. Рівень здатності особистості до самоконтролю визначає рівень володіння своїми емоціями, який залежить від характеру прояву емоцій, оскільки вони можуть бути як бажаними, так і небажаними.

За дослідженнями вчених [2; 6; 9], у кризових ситуаціях контроль вияву власних емоцій проявляється у трьох формах: гальмування – намагання зовнішньо не проявляти свого емоційного стану; маскування – заміна вираження істинних емоцій іншими емоціями; симуляції – вираження зовнішньо емоцій, які людина не переживає.

Підсумовуючи, зазначимо, що самоконтроль людини у кризових та екстремальних ситуаціях позитивно пов'язаний з емоційною сталістю, врівноваженістю, зібраністю, спокійністю, силою нервової системи, сміливістю, оптимізмом, потенціалом, мобілізаційністю, у той час як негативний зв'язок проявляється у почутті провини, напруженості, тривозі, невротичності, депресії, замкненості, ступорі, розгубленості, збуджуваності, підозрливості, тобто емоційно стійка особистість має високу витримку і самовладання у напружених, критичних і екстремальних ситуаціях, тоді як для емоційно нестійких людей характерна нерішучість, негативізм, розгубленість, неврівноваженість, підвищена збудливість, схильність до різкої зміни настрою, неспокій.

Підтвердженням цього є дослідження І. Перверзевої [12], яка виявила таку закономірність: для людей, які переживають здебільшого позитивні емоції, характерним є те, що вони їх одразу ж виражають, що свідчить про слабкість ними контролю своїх емоцій. Водночас, коли люди, які схильні до переживань негативних емоцій, мають більш високий ступінь контролю емоційної експресії, за допомогою маскуванню, тобто змінюючи свої негативні емоції на позитивні. Також вченою було виявлено, що в осіб зі стійкою схильністю до переживання негативних емоцій більш високий ступінь контролю експресії емоцій як позитивних, так і негативних, при цьому негативні емоції частіше переживаються ними всередині, а ніж виражаються.

У критичних ситуаціях контролю одних емоцій замало, особистість повинна також здійснювати самоконтроль над своєю поведінкою. Дослідник С. Ємельянов [7] особливого значення у забезпеченні самоконтролю надає формуванню установки на конструктивну поведінку. Самоконтроль поведінки становить особливий аспект вивчення «сили волі», оскільки пов'язаний з контролюванням своїх вчинків у кризових ситуаціях, зі стримуванням своїх бажань. Для того, щоб контролювати свої вчинки, людина повинна: мати здатність думати про себе як про незалежну самостійну істоту, спроможну управляти власними діями; мати уявлення про моральну поведінку; бути готовою до зіткнення з різними неконтрольованими образами поведінки; мати високу мотивацію досягнення поставленої мети; спокійно реагувати на явища; не допускати перебільшення у проявах негативних емоцій; не піддаватися настрою; підтримувати високу самооцінку як основу конструктивної поведінки.

Дослідник А. Бандура [1], який розглядав основні кроки розвитку самоконтролю, стверджує, що для цього необхідно: визначити точну форму прояву емоцій у кризовій ситуації, розробити програму дій, тобто вибрати способи реагування на ситуацію та на основі емоційного досвіду застосувати самопідкріплення або самонаказ.

**Висновки.** Розгляд особистості у ролі суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях дозволив з'ясувати, що під самоконтролем розуміється сукупність властивостей саморегуляції, пов'язаних з усвідомленням особистістю самої себе, вміння особистості контролювати свій психічний стан, поведінку й управляти ними. Механізми подолання кризових станів, слід вивчати з урахуванням типологічних можливостей прояву цього феномена у залежності від особистісних характеристик та обставин, в яких вони виникають, а реакції подолання цього стану мають формуватися з урахуванням резервів і потенційних можливостей особистості. Було встановлено, що особистість здатна виступати у ролі активного суб'єкта самозбереження у різних ситуаціях. При цьому самоконтроль особистості входить в її процеси довільного керування й саморегуляції, наряду

із самомотивацією, самоініціацією й самооблізацією діяльності. Серед перспективних напрямків подальших досліджень даної проблеми є вироблення способів самоконтролю у кризових ситуаціях, способів конструктивного реагування на них.

### Література

1. Амбрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика / А. Г. Амбрумова // Психологический журнал. – 1985. – Т. 6, № 6. – С. 107-115.

2. Варбан Є. О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви / Є. О. Варбан // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 8. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – С. 120–133.

3. Волощук Н. Ю. Особливості прояву афективних станів та пошук можливостей їх подолання / Н. Ю. Волощук // Збірник наукових праць студентів та магістрантів факультету психології Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вип. 2. – 2009. – С. 6-8.

4. Гоулман Д. Эмоциональное лидерство: Искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта : пер.с англ. / Д. Гоулман, Р. Бояцис, Э. Макки. – М. : Альбина Бизнес Букс, 2007. – 301с.

5. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Е. А. Донченко, Т. М. Титаренко. – 2 е изд., доп. – К. : Политиздат Украины, 1989. – 175 с.

6. Емішянц О. Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості / О. Б. Емішянц. [Електронний ресурс] – Режим доступу : [http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Vlca\\_Gum/2011\\_10/50.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vlca_Gum/2011_10/50.pdf). – Заголовок з екрана.

7. Емельянов С. М. Практикум по конфликтологии / С. М. Емельянов. – СПб : Питер, 2001. – 400 с.

8. Заїка В. Подолання кризових станів в умовах ініціювання особистісних трансформацій / В. Заїка // Соціальна психологія. – 2009. – № 3. – С. 101-110.

9. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій у структурі емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // Вісник Одеського національного університету. Том 15. – Вип. 6. – 2010. – С. 43-53.

10. Киселёв Ю. А. Психодуховный кризис личности как психосоциальное явление : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Ю. А. Киселёв. – М. : РГБ, 2005. – 199 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://diss.rsl.ru/diss/05/0642/050642012.pdf>.

11. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека / Г. С. Никифоров – Л. : Изд-во Ленинградского университета, 1989. – 192 с.

12. Переверзева И. А. Проявление индивидуальных различий на эмоциональности в функции контроля за эмоциональной экспрессией / И. А. Переверзева // Вопросы психологии, 1989. – № 1. – С. 113-117.

13. Проценко Н. В. Самоконтроль поведінки підлітка як попередній етап його подальшої реалізації / Н. В. Проценко // Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного

університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 6. Частина 2. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. – С. 213–219.

14. Фонтана Д. Как справиться со стрессом / Д. Фонтана, Г. Перри ; пер. с англ. Т. М. Марьютиной // Фонтана Д., Перри Г. Как жить с вашей болью. – М. : Педагогика Пресс, 1995. – 352 с.

15. Екстремальна психологія : [підручник] / За заг. ред. О. В. Тімченка. – К. : Август Трейд, 2007. – 502 с.

16. Кризова психологія : [навч. посібн.] / За заг. ред. О. В. Тімченка. – 2-е вид. – Х. : НУЦЗУ, Миська друкарня, 2013. – 380 с.

### Анотація

**Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях.** – Стаття.

У статті розглянуто проблему ролі особистості у контексті її самозбереження. Аналізується самоконтроль людини у складних ситуаціях як важлива умова самозбереження, показані способи реагування на критичні ситуації. Також розглянуто теоретичні засади самоконтролю особистості, його основні види. Охарактеризовані емоційні, когнітивні, поведінкові реакції, які можуть виникати у критичних ситуаціях, та розкриті наслідки їх неконтрольованості.

**Ключові слова:** роль, особистість, самоконтроль, кризові ситуації, емоційні реакції, поведінка.

### Аннотация

**Потапчук Е. М., Потапчук Н. Д. Роль личности как субъекта самосохранения в экстремальных и кризисных ситуациях.** – Статья.

В статье рассмотрена проблема роли личности в контексте ее самосохранения. Анализируется самоконтроль человека в сложных ситуациях как важное условие самосохранения, отражены способы реагирования на критические ситуации. Также рассмотрены теоретические принципы самоконтроля личности, его основные виды. Охарактеризованы эмоциональные, когнитивные, поведенческие реакции, которые могут возникать в критических ситуациях, и раскрыты последствия их неконтролируемости.

**Ключевые слова:** роль, личность, самоконтроль, кризисные ситуации, эмоциональные реакции, поведение.

### Summary

**Potapchuk Ye. M., Potapchuk N. D. Role of personality as subject of self-preservation in emergency and crises situations.** – Article.

The article discusses the concept of «self-control». Attention is paid to the self-control in emergency and crisis situations as an important condition for survival, shown how to respond to critical situations. Also, considered the theoretical foundations of self-control, his main types. Author examined the emotional, cognitive, behavioral responses, which may occur in critical situations, and disclosed the consequences of uncontrollability.

**Key words:** role, personality, self-control, crisis, emotional reactions, behavior.