

4. Изард К. Э. Психология эмоций / Изард К. Э. – СПб. : Питер, 2002. – 606 с.
5. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. — М. : МГУ, 1979. – 258 с.
6. Чернавский А. Ф. Системное исследование страха: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Александр Фридрихович Чернавский. – Екатеринбург, 2008. – 207с.
7. Чернавский А. Ф. Страх как предмет психологического исследования : [монография] / А. Ф. Чернавский. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т., 2007. – 209 с.
8. Щербатых Ю. В. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева. – Воронеж : «Истоки», 1988. – 282 с.

**Рецензенти:** д. психол. н. Потапчук Є.М., к. психол. н. Мілорадова Н.Е.

**УДК 159.9: 159.94**

*Краснокутський М.І., начальник кафедри фізичної підготовки Національного університету цивільного захисту України, здобувач науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології*

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕДСТАРТОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПОЖЕЖНО-ПРИКЛАДНОГО СПОРТУ**

У статті висвітлені результати проведених психодіагностичних досліджень на кшталт виявлення чинників, що сприяють формуванню бойової готовності та передстартової апатії у спортсменів пожежно-прикладного спорту для кожної із груп досліджуваних спортсменів окремо, як у період відсутності змагань, так і безпосередньо перед самими змаганнями. Виявлені стрес-фактори змагань, що впливають на передстартовий стан спортсменів пожежно-прикладного спорту.

*Ключові слова.* Передстартові психічні стани, бойова готовність, передстартова апатія, спортсмени пожежно-прикладного спорту, стрес-фактори, психологічні умови.

В статті освітлені результати проведених психодіагностических досліджень по виявленню факторов, которые способствуют формированию боевой готовности и предстартовой апатии у спортсменов пожарно-прикладного спорта для каждой из групп исследуемых спортсменов отдельно, как в период отсутствия соревнований, так и непосредственно перед самими соревнованиями. Обнаружены стрессовые факторы соревнований, которые влияют на предстартовое состояние спортсменов пожарно-прикладного спорта.

*Ключевые слова:* предстартовые психические состояния, боевая готовность, предстартовая апатия, спортсмены пожарно-прикладного спорта, стрессовые факторы, психологические условия.

**Постановка проблеми.** В умовах сучасного спорту вищих досягнень, коли спортсмени в основному мають приблизно однаковий рівень фізичної, технічної та тактичної підготовленості, зростає значимість психічної готовності до змагання [1]. Дослідженню психічних станів у спорті, особливо передстартових станів спортсмена, присвячена велика кількість літератури.

Проте досліджень даного феномену у спортсменів, що займаються пожежно-прикладним спортом (ППС), на сьогодні виявлено вкрай мало.

Відмінною рисою цього виду спорту є те, що він, по-перше, являє собою поєднання знань та навичок із подолання перешкод під час гасіння пожеж та уміння користуватися пожежно-технічним озброєнням тощо. По-друге, поєднує у собі такі спортивні дисципліни, як легка атлетика та гімнастика. Для цього виду спорту характерна активна рухова діяльність із граничним проявом фізичних і психічних якостей, а також різнобічний прояв здатностей спортсмена. Також важливу роль відіграють інтелектуальні здібності спортсмена.

Проблема формування умінь і навичок входження в оптимальний передстартовий стан (стан бойової готовності) є вкрай важливою для сучасного спорту в цілому. Це пояснюється тим, що однією з основних причин, які заважають спортсмену повністю реалізувати свій потенціал, є невміння справлятися з негативними передстартовими станами, такими як стартова апатія і стартова лихоманка [2].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Протягом багатьох років різними авторами були постійно робились спроби дослідити особливості передстартових психічних станів спортсменів, а також виявити фактори, що впливають на них. Методологічною основою для нашої статті стали наукові теорії таких авторів, як: А.В. Алексєєв, Б.А. Вяткін, В.Р. Малкін, В.Н. Платонов, А.Ц. Пуні [2], В.Ф. Сопов [3; 4], О.А. Чернікова тощо.

**Метою** даної статті є висвітлення проведених досліджень на кшталт виявлення чинників, що сприяють формуванню бойової готовності та передстартової апатії у спортсменів ППС, а також виявлення факторів, що впливають на передстартовий стан спортсмена ППС.

**Виклад основного матеріалу.** Емоційне налаштування природне для кожного спортсмена. Воно пов'язане із рефлекторними реакціями організму при очікуванні екстремальних (надзвичайних) психофізичних напруг [3].

Ціла гама почуттів і думок хвилює спортсмена вже задовго до змагання. Починаючи із мрійних очікувань, роздратування внаслідок необхідності дотримуватися аскетичного режиму (обмеження у їжі, відпочинку тощо), очікування обтяжливих фізичних відчуттів при подоланні порогів своїх внутрішніх можливостей, спогади про недобррозичливі реакції вболівальників (наприклад, змагання на території господарів) або, навпаки, про фанатичну відданість вболівальників, які вимагають тільки перемоги (на власній території). Спортсмена може турбувати не зданий в університеті залік, казармений режим, віддаленість від дому, якісь індивідуальні недоліки в спортивній техніці, незручний покрій спортивної форми, залишкові наслідки легкої травми тощо.

Все це об'єднується в комплекс причин, що змінює мозаїку складних регуляторних процесів. Таким чином, створюється той неповторний емоційний фон, який відрізняє змагання від тренування. Прихована внутрішня психічна настройка призводить до зрушень у всіх органах і системах організму [4]

На думку А.Ц. Пуні, передстартовий стан (ПС) є емоційною реакцією спортсмена, яка супроводжується посиленням і мобілізацією всіх вегетативних функцій організму, що настає перед початком змагань.

А.Ц. Пуні виділив три форми передстартових станів: бойову готовність

(оптимальний емоційний стан), далі - БГ, передстартову лихоманку і передстартову апатію (несприятливі емоційні стани), далі - ПА, пояснив їх психофізіологічні механізми та описав ознаки, що їх характеризують. Наявність тієї чи іншої форми передстартового стану, а отже, і ознак що, його характеризують, пов'язане з певним рівнем емоційного напруження [2].

Стан бойової готовності позитивно позначається на діяльності спортсмена в змаганнях, дозволяючи йому максимально реалізувати свої рухові, вольові, інтелектуальні можливості [3].

Передстартова лихоманка заважає спортсмену максимально мобілізуватися і не дозволяє йому реалізувати всі свої можливості в умовах змагань [2]. Свої можливості спортсмени, що знаходяться в стані передстартової лихоманки, часто переоцінюють, а можливості суперника недооцінюють, тобто з'являється самовпевненість, а іноді □ випадки прояву страху.

Часто тривале емоційне збудження спортсмена переходить в гальмування або «емоційне перегорання» [4]. Стартова апатія не дозволяє спортсмену мобілізуватися, діяльність його здійснюється на зниженому функціональному рівні, спортсмен у стані стартової апатії не в змозі налаштуватися на змагання [2].

Таким чином, стани, що виникають перед змагальною діяльністю спортсмена, не завжди сприяють ефективності його виступу на змаганнях. Передстартові психічні стани, такі як передстартова лихоманка та передстартова апатія, негативно впливають на психіку спортсмена та позначаються на результаті його виступу на змаганнях. У своїй статті ми розглянемо деякі чинники, що сприяють формуванню бойової готовності спортсменів ППС, а також причини, з яких виникає передстартова апатія.

**Виклад основного матеріалу.** У проведеному нами психодіагностичному дослідженні були визначені оцінки психічних актуальних станів у період відсутності змагань (міжсезоння) й безпосередньо перед змаганнями, а також вивчені фактори, що впливають на психічний стан, для кожної із груп досліджуваних спортсменів.

У дослідженні взяли участь спортсмени з пожежно-прикладного спорту віком 17-30 років (збірні команди Національного університету цивільного захисту України (м.Харків), Головного територіального управління МНС у Харківській області та Академії пожежної безпеки ім. Героїв Чорнобиля, м. Черкаси), що мають спортивну кваліфікацію майстер спорту міжнародного класу, майстер спорту України, кандидат у майстри спорту та I та II дорослий розряди □ 54 особи. Усіх спортсменів ми розділили на 2 групи за принципом досвіду та спортивної кваліфікації.

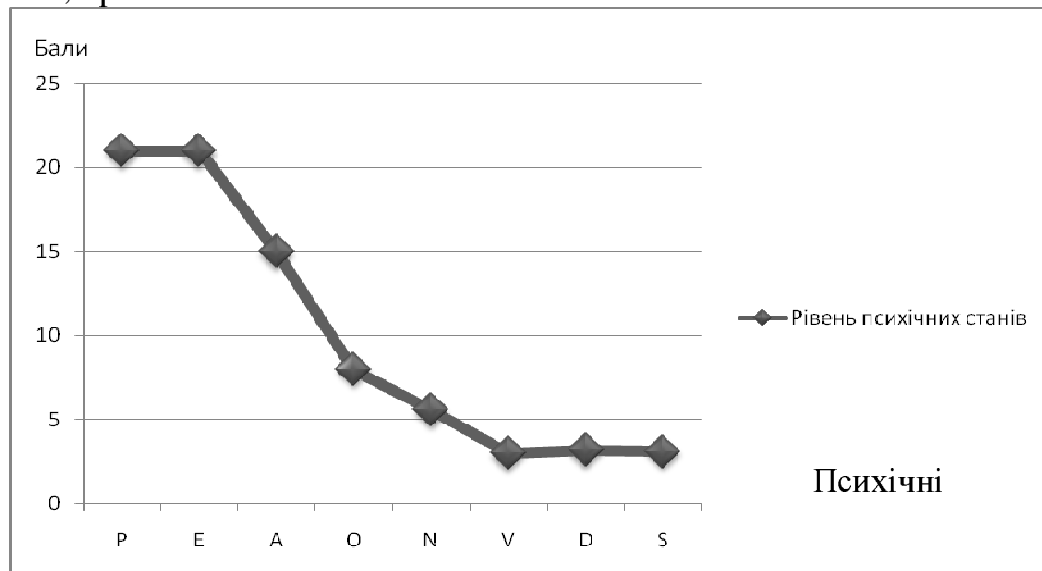
Таким чином, до 1-ї групи увійшли 25 осіб, віком від 17 до 30 років, що мають досвід виступів на змаганнях міжнародного та національного рівнів більше, ніж 3 роки, та мають спортивний розряд з ППС: майстер спорту міжнародного класу, майстер спорту України та кандидат у майстри спорту.

До 2-ї групи увійшли 29 осіб, віком від 17 до 20 років, що мають досвід виступів на змаганнях національного рівня менше, ніж 3 роки, та мають спортивний розряд з ППС: кандидат у майстри спорту, I дорослий розряд та II дорослий розряд.

За допомогою методики суб'єктивної оцінки психічних актуальних ста-

нів СОПАС-8 [3; 4] були вивчені фактори психічного стану, які характеризують стан спортсменів ППС у період відсутності змагань (міжсезоння), (рис.1).

У обох групах (всі спортсмени без винятку) у стані спокою (міжсезонні) показники психічного спокою, почуття сили й енергії, прагнення до дій, як видно з рис.1, досить високі, порівняно із показниками психічного неспокою та напруги, побоювання, тривоги, тривожного очікування, депресії й виснаженості, пригнічення.



**Рис.1. Психоемоційні стани спортсменів ППС обох груп в стані спокою (міжсезоння):**

Р - психічний спокій; Е - почуття сили й енергії; А – прагнення до дій; О - імпульсна реактивність; N - психічний неспокій, напруга; V - побоювання, тривога, тривожне очікування; D - депресія й виснаженість; S – пригнічення

Під психічним спокоєм (почуття задоволення) мається на увазі ступінь задоволеності в даний період, бадьорість, гарний настрій, відсутність тривоги. Тобто спортсмен внутрішньо урівноважений і спокійний.

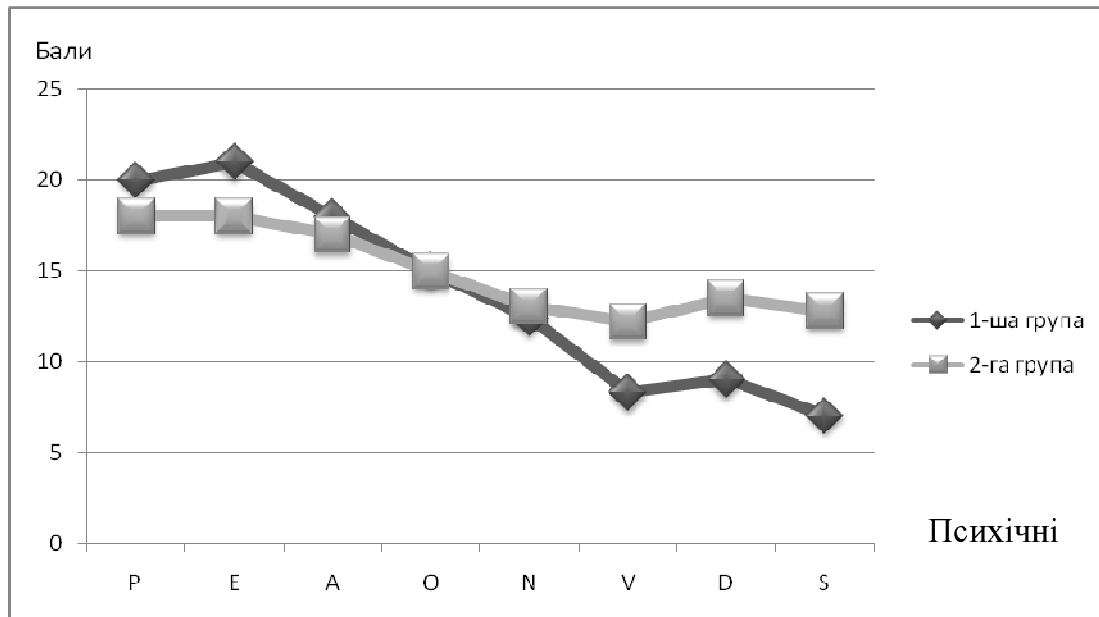
Як відомо, спортивні змагання – найважливіша і невід'ємна частина спортивної діяльності. Вони вимагають від спортсменів максимальних фізичних і психічних напруг і характеризуються високою емоційністю. В ході перед змагальних умов одні емоції змінюють інші: *позитивні* – радість, впевненість на *негативні* – засмучення, відчай, страх, байдужість тощо.

Так як змагання є певним стресом для організму і психіки спортсмена, показники почуття психічного спокою і почуття сили й енергії можуть бути нижчими, ніж у міжсезонні, а показники почуття неспокою, напруги, побоювання, тривоги, тривожного очікування, депресії й виснаженості, пригнічення – вище.

Дослідження показали, що кожна група спортсменів підходить до старту в певних станах. Різниця між вираженістю передстартових станів груп відображена на рис.2. та у таблиці 2.

В результаті аналізу отриманих даних можна констатувати, що спортсмени 1-ої групи підійшли до змагань із дещо зниженим коефіцієнтом показників Р, Е, А, О, у порівнянні із періодом спокою. Показники ж N, V, D, S бу-

ли вищі, ніж у періоді спокою, що говорить про вплив на спортсменів перед змагальних факторів. Переважна більшість спортсменів 1-ї групи (20 чол.) знаходилася у стані бойової готовності. Лише у 5-ти спостерігалися ознаки передстартової апатії.



**Рис.2. Психоемоційні стани спортсменів ППС обох груп у перед змагальному періоді:**

P - психічний спокій; E - почуття сили й енергії; A – прагнення до дій; O - імпульсна реактивність; N - психічний неспокій, напруга; V - побоювання, тривога, тривожне очікування; D - депресія й виснаженість; S – пригнічення

Стосовно спортсменів 2-ої групи, то вони підійшли до змагань із наступними показниками: так як і у спортсменів 1-ої групи, показники P, E, A, O, у порівнянні із періодом спокою, знижені. Показники ж N, V, D, S були значно вищі, ніж у періоді спокою, що говорить про досить сильний вплив на спортсменів перед змагальних факторів. Але все ж більшість спортсменів 2-ї групи (19 чол.) знаходилася у стані бойової готовності. У той час, як у 10-ти спостерігалися ознаки передстартової апатії.

Таблиця 2

**Психоемоційні стани спортсменів ППС обох груп в перед змагальному періоді**

Психічні стани	1-ша група	2-га група
P - психічний спокій	21	18
E - почуття сили й енергії	21,01	18,02
A - прагнення до дій	18	17
O - імпульсна реактивність	15	15,01
N - психічний неспокій, напруга	12,4	13
V - побоювання, тривога, тривожне очікування	8,3	12,2
D - депресія й виснаженість	9,01	13,5
S - пригнічення	7,03	12,8

У порівнянні 1-ої та 2-ої груп спортсменів, можна констатувати той факт, що 1-ша група підійшла до змагань із більшою кількістю спортсменів, які знаходилися у стані бойової готовності, та меншою кількістю спортсменів, що перебували у передстартовій апатії, порівняно із спортсменами 2-ої групи, див. табл.3.

Таблиця 3

**Кількісна характеристика спортсменів у станах БГ та ПА**

<b>Кількість спортсменів, що знаходились у стані:</b>	<b>1-ша група, чол.</b>	<b>2-га група, чол.</b>	<b>Загальна кількість спортсменів</b>
	25	29	54
бойової готовності	20	19	39
передстартової апатії	5	10	15

На думку експертів (тренери команд, начальники кафедр фізичного виховання, досвідчені спортсмени), впевненість спортсменів у своїх силах, прагнення до спортивної боротьби, бажання проявляти в ній всі свої сили і добиватися перемоги, оптимальний рівень емоційного збудження, висока перешкодостійкість, здатність довільно керувати своєю поведінкою у спортивній боротьбі у спортсменів *1-ої групи* пояснюється досвідом кожного спортсмена та його вмінням регулювати емоційний стан в умовах дії стрес-факторів, які впливають на спортсмена у перед змагальний період, що і дозволи їм підійти до змагань у стані бойової готовності.

Стосовно спортсменів 1-ої групи, які знаходилися у стані передстартової апатії, їх зниження мотивації їхньої діяльності, вольової активності, почуття відповідальності і свідомість важливості майбутнього завдання, емоції байдужості, невпевненості в собі, пригніченості пояснюється недбалим ставленням до конкретного змагання та дією деяких стрес-факторів безпосередньо перед змаганнями, навіть не дивлячись на досвід.

У спортсменів 2-ої групи стан бойової готовності пояснюється високою мотивацією спортивної діяльності (бажання перемогти, підвищити спортивну кваліфікацію, здобути нагороду), вольовою активністю, почуттям відповідальності і свідомості щодо важливості майбутньої задачі.

Передстартова апатія у даної групи спортсменів, з точки зору експертів, пояснюється, насамперед, відсутністю досвіду, невмінням керувати своїм емоційним станом, що призводить до втрати інтересу до майбутніх дій, відчуття інертності (у дійсності виражалось надмірним примушенням себе щодо підготовки до старту, розминки тощо), звуження обсягу сприйняття і уваги.

Далі у своєму дослідженні ми спробували виявити основні стрес-фактори та психологічні умови, що впливають на спортсменів ППС в перед змагальний період для кожної із груп досліджуваних. Отримані дані говорять про відмінність виразності стрес-факторів у групах досліджуваних. Результати 1-ої групи спортсменів наведені нижче у таблиці 4.

Таким чином, вираженість стрес-факторів 1-ої групи утворює наступний порядок домінування:

4 - й фактор - взаємовідносини з іншими людьми – 8;

3-ій фактор - умови майбутнього змагання – 5,5;

1-й фактор - підготовленість спортсмена перед змаганням – 3;

2-й фактор - кількість і зміст інформації про змагання □ 1,4.  
Результати 2-ї групи спортсменів наведені нижче у таблиці 5.

Таблиця 4

**Основні стрес-фактори та психологічні умови, що впливають на спортсменів 1-ої групи в перед змагальний період**

Психологічні умови	№	Фактори	Середній бал
Психофізичний стан	<b>Фактор 1. Підготовленість спортсмена перед змаганням</b>		
	1	Погане фізичне самопочуття	2
	2	Не знаходжусь у спортивній формі	2
	3	Травма	5
	4	Не зовсім здоровий	5
Зв'язок із зовнішнім світом і просторово-часові характеристики	<b>Фактор 2. Кількість і зміст інформації про змагання</b>		
	5	Поставлені занадто важкі завдання	2
	6	Не вистачає інформації про суперника	2
	7	Не вистачає інформації про власні можливості	2
	8	Пізнє повідомлення про включення до складу команди	2
	9	Негативна оцінка преси про останні виступи	2
	<b>Фактор 3. Умови майбутнього змагання</b>		
	10	Організація змагання	8
	11	Місце змагання (погода, якість смуги, башти)	8
	12	Час початку змагання	8
	13	Місце розташування до змагання	2
	14	Спортивний збір перед змаганням	2
	15	Збільшення навантажень на спортивному зборі	8
	16	Культурні заходи в перед змагальні дні	2
17	Особливості їжі на місці змагання	2	
18	Поведінка тренерів в роздягальні перед змаганням	8	
19	Поведінка спортсменів в роздягальні перед змаганням	8	
20	Умови розміщення в роздягальні	8	
21	Стан і якість спортивного інвентарю та форми	2	
Соціальні детермінанти	<b>Фактор 4. Взаємовідносини з іншими людьми</b>		
	22	Взаємовідносини з іншими спортсменами	8
	23	Взаємовідносини з тренерами	8
	24	Взаємини в сім'ї	8

**Основні стрес-фактори та психологічні умови, що впливають на спортсменів 2-ої групи в перед змагальний період**

Психологічні умови	№	Фактори	Середній бал
Психофізичний стан	<b>Фактор 1. Підготовленість спортсмена перед змаганням</b>		
	1	Погане фізичне самопочуття	5
	2	Не знаходжусь у спортивній формі	5
	3	Травма	5
Зв'язок із зовнішнім світом і просторово-часові характеристики	4	Не зовсім здоровий	2
	<b>Фактор 2. Кількість і зміст інформації про змагання</b>		
	5	Поставлені занадто важкі завдання	2
	6	Не вистачає інформації про суперника	1
	7	Не вистачає інформації про власні можливості	1
	8	Пізнє повідомлення про включення до складу команди	2
	9	Негативна оцінка преси про останні виступи	1
	<b>Фактор 3. Умови майбутнього змагання</b>		
	10	Організація змагання	1
	11	Місце змагання (погода, якість смуги, башти)	5
	12	Час початку змагання	1
	13	Місце розташування до змагання	1
	14	Спортивний збір перед змаганням	1
	15	Збільшення навантажень на спортивному зборі	5
	16	Культурні заходи в перед змагальні дні	5
	17	Особливості їжі на місці змагання	1
	18	Поведінка тренерів в роздягальні перед змаганням	4
	19	Поведінка спортсменів в роздягальні перед змаганням	3
	20	Умови розміщення в роздягальні	1
	21	Стан і якість спортивного інвентарю та форми	1
	Соціальні детермінанти	<b>Фактор 4. Взаємовідносини з іншими людьми</b>	
22		Взаємовідносини з іншими спортсменами	1
23		Взаємовідносини з тренерами	1
	24	Взаємини в сім'ї	3

Виразність стрес-факторів 2-ої групи дещо відрізняється від показників 1-ої групи та виглядає наступним чином:

1-ий фактор - підготовленість спортсмена перед змаганням – 8,5;

2-ий фактор - кількість і зміст інформації про змагання □ 3,5;

3-ій фактор - умови майбутнього змагання – 3,25;

4-ий фактор - взаємовідносини з іншими – 2,75.



Відмінності між структурами виразності 1-ої та 2-ої груп факторів полягають у домінуванні:

✓ у 1-ій групі: соціальних детермінант, на даному етапі, як показників необхідності розвинених моральних якостей, почуття відповідальності у соціальному середовищі тощо;

✓ у 2-ій групі: психофізіологічного стану, на даному етапі, як основного показника розвитку психофізичних якостей.

**Висновки.** Таким чином, у результаті проведеного дослідження психічних актуальних станів у спортсменів ППС були отримані наступні дані: у період відсутності змагань у обох групах показники психічного спокою, почуття сили й енергії, прагнення до дій досить високі, порівняно із показниками психічного неспокою та напруги, побоювання, тривоги, тривожного очікування, депресії й виснаженості, пригнічення.

В результаті аналізу отриманих даних можна констатувати, що переважна більшість спортсменів 1-ої групи (20 чол.) знаходилася у стані бойової готовності, у 5-ти спостерігалися ознаки передстартової апатії, спортсмени 2-ої групи (19 чол.) знаходилася у стані бойової готовності, у 10-ти спостерігалися ознаки передстартової апатії.

Отже, 1-ша група підійшла до змагань із більшою кількістю спортсменів, які знаходилися у стані бойової готовності, та меншою кількістю спортсменів, що перебували у передстартовій апатії порівняно із спортсменами 2-ої групи.

На думку експертів, такі результати у спортсменів 1-ої групи пояснюються досвідом кожного спортсмена та його вмінням регулювати емоційний стан в умовах дії стрес-факторів, що впливають на спортсмена у перед змагальний період.

Стосовно спортсменів 1-ої групи, у стан ПА пояснюється недбалим ставленням до конкретного змагання та дією деяких стрес-факторів безпосередньо перед змаганнями.

У спортсменів 2-ї групи стан БГ пояснюється високою мотивацією спортивної діяльності, вольовою активністю, почуттям відповідальності і свідомості щодо важливості майбутнього завдання.

Передстартова апатія у даної групи спортсменів пояснюється відсутністю досвіду, невмінням керувати своїм емоційним станом.

Далі у статті описані виявлені основні стрес-фактори та психологічні умови, що впливають на спортсменів ППС в перед змагальний період для кожної із груп досліджуваних. Вираженість стрес-факторів у групах досліджуваних порядку домінування пояснюється у 1-ій групі: соціальними детермінантами, які є показниками розвинених моральних якостей, при наявності яких конфлікти із оточуючими, на думку спортсмена, є основним стрес-фактором. Стосовно 2-ої групи: на думку спортсменів, психофізіологічний стан, являється еталоном спортивного розвитку, і тому порушення цього еталому і буде являтися для даної групи основним стрес-фактором перед змаганнями.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посібник] / Воронова В. І. - К. : Олімпійська література, 2007. – 298 с.

2. Пуни А. Ц. Некоторые психологические вопросы готовности к соревнованиям в спорте / Пуни А. Ц. – Л. : ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1973. – 267 с.

3. Сопов В. Ф. Психічні стани напруженої професійної діяльності : [навч. посібник] / В. Ф. Сопов. – М. : Трікста, 2005. – 128 с.

4. Сопов В. Ф. Теорія і методика психологічної підготовки в сучасному спорті / Сопов В. Ф. – М. : Трікста, 2010. – 116 с.

**Рецензенти:** д. психол. н. Балабанова Л.М., к. психол. н. Приходько І.І.

**УДК 159.9**

*Кузьміна М.М., викладач кафедри прикладної психології НУЦЗУ*

## **ПРОБЛЕМА ЕКСТРЕМАЛЬНОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ**

У статті розглядаються основні підходи і визначення життєвої й екстремальної ситуації. Проводиться аналіз класифікацій екстремальних ситуацій та їх чинників. Сформульовано визначення екстремальної ситуації.

*Ключові слова:* ситуація, екстремальні ситуації, чинники психогенного ризику.

В статье рассматриваются основные подходы и определения жизненной и экстремальной ситуации. Проводится анализ классификаций экстремальных ситуаций и их факторов. Сформулировано определение экстремальной ситуации.

*Ключевые слова:* ситуация, экстремальные ситуации, факторы психогенного риска.

**Постановка проблеми.** Актуальність всієї екстремальної проблематики не є випадковою, і для цього існує ряд чинників, як загальнолюдських, так і специфічних тільки для нашої країни. До загальнолюдських чинників можна віднести збільшення антропогенних катастроф і «гарячих точок», злочини проти особистості, різні види насильства і жорстокості. Специфічні особливості життя характеризуються «несподіваним» для наших людей різким збільшенням темпу життя, корінною зміною устрою і соціально-психологічних умов існування, що виявляються в політичному, економічному, соціальному, екологічному неблагополуччі, нестабільністю в країні, підвищенням (або пониженням) рівня життя, втратою звичних, стереотипних цінностей і установок, що зачіпають всі верстви населення. Таким чином, інтерес до вивчення таких понять як «екстремальність» в різних розділах науки і практики є абсолютно очевидним і логічним.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У сучасній науковій літературі, що стосується понять екстремальних ситуацій, умов і станів, немає до цього часу загальних положень, понять, термінології. Сучасна психологічна література має численні описи дій і ситуацій, які називають стресорами. Проте, останні подаються без достатньої систематизації і вказівок щодо умов адекватного їх використання. На сьогоднішній день потреба в такій систематизації назріла як у теоретичних, так і в практичних відносинах.

У науці про людину все більше утверджується думка про те, що між