

## 13.00.00 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

## 13.00.00 PEDAGOGICAL SCIENCES

УДК 159.98  
ББК 75.1

DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.325

**Babushkin Gennady Dmitrievich,**  
Doctor of Pedagogy,  
Professor of the Department of the Theory  
and Method of Physical Culture and Sports,  
Siberian State  
University of Physical Culture and Sports,  
Omsk,  
e-mail: gena41@mail.ru

**Бабушкин Геннадий Дмитриевич,**  
д-р пед. наук,  
профессор кафедры теории  
и методики физической культуры и спорта,  
Сибирский государственный  
университет физической культуры и спорта,  
Омск,  
e-mail: gena41@mail.ru

**Shkutina Larisa Arnoldovna,**  
Doctor of Pedagogy,  
Professor of the Department of Preschool  
and Psychological-Pedagogical Training,  
Karaganda State University,  
Karaganda,  
e-mail: arlarisa@yandex.ru

**Шкутина Лариса Арнольдовна,**  
д-р пед. наук, профессор кафедры дошкольной  
и психолого-педагогической подготовки,  
Карагандинский государственный  
университет им. академика Е. А. Букетова,  
Караганда,  
e-mail: arlarisa@yandex.ru

**Suleyeva Karina Madiyevna,**  
doctoral student  
of the department of Preschool  
and Psychological-Pedagogical Training,  
Karaganda State University,  
Karaganda,  
e-mail: suleyevakm@mail.ru

**Сулеева Карина Мадиевна,**  
докторант кафедры дошкольной  
и психолого-педагогической подготовки,  
Карагандинский государственный у  
ниверситет им. академика Е. А. Букетова,  
Караганда,  
e-mail: suleyevakm@mail.ru

### МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ТОЛЕРАНТНОСТИ К ПСИХИЧЕСКОМУ СТРЕССУ В УСЛОВИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### METHOD OF DIAGNOSTICS OF TOLERANCE TO MENTAL STRESS IN THE CONDITIONS OF COMPETITIVE ACTIVITY

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,  
оздоровительной и адаптивной физической культуры

13.00.04 – Theory and methods of physical education, sports training, health and adaptive physical culture

*В статье представлен обзор научной литературы и аналитический подход к изучению проблемы толерантности в современном обществе, а также изучена методика диагностики толерантности как психофизиологической устойчивости личности человека. Толерантность к стрессу может рассматриваться как важнейший личностный показатель, определяющий уровень подверженности стрессу. Анализ состояния проблемы показал недостаточную изученность диагностики толерантности в условиях соревновательной деятельности. Разработка теоретических концепций толерантности к психическому стрессу, а также адекватных и эффективных психологических технологий диагностики и формирования толерантности в условиях соревновательной деятельности требует широкой эмпирической базы. Однако на данный момент существующие эмпирические исследования не могут в должной мере ее обеспечить. Главная причина этого — недостаточная разработанность и освещенность в научно-методической литературе соответствующего мето-*

*дического инструментария для изучения толерантности в сфере спорта. Кроме того, психологические методики, посредством которых ведутся подобного рода исследования, не всегда отвечают специфическим требованиям спортивной деятельности.*

*В связи с этим мы попытались подобрать комплекс психологических методик, отвечающих требованиям диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности. Для этого использован комплекс методик для выявления механизмов саморегуляции: эмоционального интеллекта, помехоустойчивости, личностной тревожности, силы мотивации, силы характера, интеллекта и интуиции. Кроме этого, данные методики могут служить для оценки эффективности формирования толерантности к психическому стрессу.*

*Статья представляет интерес для широкого круга читателей — преподавателей, докторантов, магистрантов, педагогов, психологов, тренеров и других специалистов, работающих в сфере высшего и дополнительного образования.*

*The article presents a review of the scientific literature and an analytical approach to the study of the tolerance problem in modern society, as well as the methodology for diagnosing tolerance as the psychophysiological stability of a person's identity. Tolerance to stress can be considered as the most important personal indicator that determines the level of exposure to stress. Analysis of the problem state showed a lack of knowledge of the tolerance diagnosis in a competitive activity. The development of theoretical concepts of tolerance to mental stress, as well as adequate and effective psychological technologies of diagnosis and the formation of tolerance in a competitive activity requires a broad empirical basis. However, at the moment existing empirical studies cannot adequately provide it. The main reason of this is the insufficient development and illumination in the scientific and methodological literature of the relevant methodological tools for the study of tolerance in the field of sports. In addition, the psychological methods by which this kind of research is carried out, do not always meet the specific requirements of sports activities.*

*In this regard, we tried to choose a complex of psychological techniques, that meet the requirements of the tolerance diagnosis to mental stress in a competitive activity. For this purpose, a set of techniques was used to identify the mechanisms of self-regulation: emotional intelligence, distraction tolerance, personal anxiety, mental reliability, strength of motivation, emotional state, perseverance and insistence, strength of character, intelligence and intuition. In addition, these techniques can serve to performance evaluation of the tolerance formation to mental stress.*

*The article is of interest to a wide range of readers — teachers, doctoral students, undergraduates, teachers, psychologists, trainers and other professionals working in the field of higher and additional education.*

*Ключевые слова: спорт, толерантность, методика диагностики, психический стресс, механизмы саморегуляции, психофизиологическая устойчивость, соревновательная деятельность.*

*Keywords: sport, tolerance, methods of diagnosis, mental stress, self-regulation mechanisms, psycho-physiological stability, competitive activity.*

### **Введение**

В современном мире проблема стресса и толерантности к нему — одна из актуальных проблем, которая требует дальнейшего изучения. Повышение уровня стресса XX в. оказывает влияние на многие сферы деятельности человека. Повсеместно можно наблюдать ряд психологических, социальных, экономических, технологических изменений, которые, в свою очередь, оказывают влияние на человека. Все это в значительной мере увеличивает риск психологического стресса и возникновение различных психических состояний.

Проблемы психических состояний привлекают все большее внимание практических работников и исследователей, так как в ряде случаев успех деятельности оказывается в прямой зависимости от психического состояния человека. Более того, относительно кратковременный отрицательный психический настрой сводит на нет надежды, за которыми стоят долгие месяцы напряженного труда.

Исследования Г. Селье и его многочисленных последователей выдвинули на одно из первых мест проблему стресса как состояния, возникающего в экстремальных условиях деятельности и влияющего на результаты деятельности человека.

Исследования этого состояния приобретают особую значимость в тех видах деятельности, где из-за неупорядоченности и вероятностного срабатывания компонентов, определяющих его исход, имеет место значительная неопределенность результата. Характерными в этом отношении являются ситуации спортивных соревнований и жесткого ограничения времени и т. п.

В спорте стресс, а точнее та его разновидность, которая, по определению Г. Селье, Я. Рейковского и др., именуется психическим стрессом, чаще всего имеет место в соревновательной деятельности. Важнейшей особенностью психического стресса является его связь с эмоциональной сферой личности. Это эмоциональное состояние через эмоциональный всплеск или эмоциональную скованность («одеревенелость») приводит к значительным изменениям моторных и психических составляющих деятельности, часто описываемых как состояние напряженности [1; 2].

Состояние психического стресса безусловно снижает результативность деятельности и требует поиска комплекса мер, противодействующих возможности его возникновения. Психический стресс возникает под влиянием многочисленных внешних и внутренних (в том числе физиологических и психологических) факторов. Практически любое неожиданное обстоятельство может стать стресс-фактором. В этом смысле предпринимаемые попытки депривации спортсмена от возможных стрессоров решают задачу стресс-неуязвимости далеко не полно. Не занижая значимости практических мер, предпринимаемых с целью избавления спортсменов в процессе соревнований и до них от возможных стресс-воздействий, следует подчеркнуть мысль о невозможности выдачи гарантий на этот счет. Вместе с тем «гарантированность» (при прочих равных условиях) резко возрастает в том случае, когда срабатывают положительные личностные качества спортсмена. Среди многочисленных нравственных и эмоционально-волевых качеств личности, безусловно влияющих на возможность возникновения стресса и его протекания, выделяется толерантность к стрессу как интегральное свойство личности. Под последней мы понимаем интегральное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке.

Вопрос о толерантности спортсменов к соревновательному стрессу имеет не только теоретический интерес, но и определенное практическое значение. Общеизвестно, что ценность спортсмена во многом определяется уровнем его достижений в экстремальных условиях напряженной соревновательной борьбы, и поэтому знание данной особенности каждого спортсмена позволяет не только уверенно прогнозировать его результат в соревнованиях самого высокого ранга, но и психологически обоснованно применять наиболее адекватные приемы оптимизации его психического состояния в стрессовых ситуациях [3].

Анализ **степени изученности** проблемы показал необходимость разработки методики для диагностики толерантности спортсменом к психическому стрессу в соревновательных условиях. Важным представляется теоретическое обоснование этой методики для ее практического использования. В этой связи разработка обозначенной проблемы считается актуальной и целесообразной.

**Научная новизна** результатов исследования состоит в следующем: показана недостаточная изученность диагностики толерантности к стрессу в условиях соревновательной деятельности; обоснован комплекс психологических методик, отвечающих требованиям диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности.

**Теоретическая значимость** заключается в дополнении положений теории спортивной психологии новыми сведениями о содержании методики диагностики толерантности к стрессу в условиях соревновательной деятельности.

**Практическая значимость** полученных результатов исследования заключается в разработке методики диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности, которая может быть использована психологами и тренерами в практической работе.

**Цель** исследования — разработать методику диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности.

**Гипотеза** исследования. Предполагается, что обоснование комплекса психологических методик на основе соотношения со спецификой соревновательной деятельности будет отвечать требованиям диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности.

**Задачи** исследования:

- 1) проанализировать существующие методики диагностики толерантности как психофизиологической устойчивости личности;
- 2) обосновать комплекс психологических методик, отвечающих требованиям диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности.

### Основная часть

**Методы исследования:** анализ литературных источников, теоретическое обобщение, синтез результатов исследования по проблеме.

**Результаты исследования.** Изучение явления толерантности с точки зрения психофизиологической устойчивости личности имеет большое значение, когда речь идет об исследовании реакции человека в кризисных, проблемных или экстремальных ситуациях [4].

Толерантность как психическая устойчивость личности определяется как способность индивида противостоять внешним воздействиям, выводящим человека из состояния нервно-психического равновесия (помехоустойчивость) и самостоятельное возвращение в состояние психического равновесия (воля). Толерантность — это интегральная характеристика индивида, определяющая его способность в проблемных ситуациях активно взаимодействовать с внешней средой с целью восстановления нервно-психического равновесия, успешной адаптации к внешней среде [5].

При изучении поведения человека в конкретных ситуациях А. Лурия выделил два типа личности: 1) реактивно-стабильный, характеризующийся устойчивым отношением к травмирующим событиям; 2) реактивно-лабильный, характеризующийся ломкой структурой реактивных процессов, неорганизованно-импульсивными «взрывами» деятельности [6]. Мы полагаем, что для спортивной деятельности наиболее приемлем реактивно-стабильный тип личности, который в условиях соревновательной деятельности способен противостоять внешним факторам и эффективно выполнять деятельность.

Спортивная деятельность, и в частности соревновательная деятельность, непрерывно связана с влиянием различного рода помех, вызывающих психическую напряженность спортсмена, свидетельствующую о перенесении им психического стресса [7]. Воздействие стресса приводит к повышению энергозатрат, возбуждению психики, повышению требований к координации двигательной и вегетативной функций, то есть тем самым активизируются все механизмы синдрома поисковой активности, которая обеспечивает целенаправленную двигательную деятельность [8–10].

Некоторые аспекты толерантности на психофизиологическом уровне определяются как с помощью психофизиологических показателей, таких как кожно-гальваническая реакция, пульс, электрическая активность мозга, артериальное давление, частота сердцебиения, так и с помощью специально разработанных психологических методик [4, с. 12–21; 11]. К ним можно, например, отнести методики следующих авторов [4, с. 21–46; 12].

Существующие в литературе методики диагностики толерантности не могут быть использованы для диагностики толерантности применительно к спортивной деятельности.

Если рассматривать с позиций чисто прикладного характера вопросы спорта и стресса, то необходимо найти тот минимум признаков толерантности, сочетанием которых определяется результативность деятельности спортсмена.

В методическом отношении нужен комплекс показателей, характеризующих системы организма, ответственный за осуществление соревновательной деятельности, предъявляющий ряд требований к личностным качествам спортсмена, определяющим его поведение в экстремальных условиях соревновательной деятельности [2].

Соревновательная деятельность в спорте характеризуется проявлением психического стресса и имеет ряд особенностей, которые предъявляют высокие требования к личностным качествам, обуславливающим эффективность соревновательной деятельности на фоне влияния стресс-факторов. Анализ специфики соревновательной деятельности в спорте и имеющихся в литературе методик психодиагностики личности позволил нам теоретически обосновать комплекс личностных качеств, обуславливающих толерантность как интегральное качество личности к психическому стрессу в соревновательной деятельности и предложить методики для их диагностики.

1. Эмоциональный интеллект — характеризует распознавание эмоций человеком и нахождение способов и средств для их регуляции, представляет эмоциональную составляющую толерантности. Для определения эмоционального интеллекта рекомендуется опросник Н. Холла [13].

2. Помехоустойчивость — представляет собой способность спортсмена выполнять определенную деятельность, не снижая результатов, под воздействием различных помех (внешних, внутренних). Для диагностики помехоустойчивости рекомендуется тест «Помехоустойчивость спортсмена» [14].

3. Личностная тревожность — определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к различным стрессовым ситуациям. Ее чрезмерный и пониженный уровень отрицательно влияют на соревновательную деятельность спортсмена. Для оценки личностной тревожности рекомендуется методика Спилбергера — Ханина [14, с. 68].

4. Мотивация достижения успеха — характеризует устремление личности к достижению поставленной цели и отражает мотивационную составляющую толерантности, что очень важно в соревновательной деятельности. Для выявления мотивации рекомендуется методика Т. Элерса [14, с. 133].

5. Сила характера — отражает волевую составляющую толерантности к психическому стрессу. Для выявления силы характера предлагается методика А. В. Лебедева [15].

6. Интеллект — характеризует интеллектуальную составляющую толерантности к психическому стрессу, продуктивность оперативной памяти и интеллекта, существенно значимых в решении соревновательных ситуаций. Для определения продуктивности оперативной памяти рекомендуется методика решения задач [14, с. 122].

7. Интуиция — определяет специфические возможности познания соревновательной деятельности спортсменом, реализуется в интеллектуальных, двигательных действиях и представляет собой широкое, динамичное обобщение опыта мышления спортсмена, отражает интуитивную составляющую толерантности. Для выявления интуиции предлагается методика Е. А. Науменко [16].

Выраженность составляющих каждого компонента переводится из сырых (первичных) баллов в унифицированные баллы следующим образом.

1. Эмоциональный интеллект:  
70 и более — высокий уровень (3 балла);  
40–69 — средний уровень (2 балла);  
39 и менее — низкий уровень (1 балл).
2. Помехоустойчивость:  
высокий уровень: 51–60 баллов (3 балла);  
средний уровень: 30–50 баллов (2 балла);  
низкий уровень: 20–29 баллов (1 балл).
3. Личностная тревожность:  
низкий уровень: 0–6 баллов (1 балл);  
средний уровень: 7–20 баллов (3 балла);  
высокий уровень: свыше 20 баллов (2 балла).
4. Сила мотивации:  
1–10 баллов — малая сила мотивации к успехам (1 балл);

11–16 баллов — средняя сила мотивации к успеху (2 балла);

17–20 баллов — высокий уровень мотивации к успеху (3 балла).

5. Сила характера:

0–7 баллов — низкий уровень (1 балл);

8–14 баллов — средний уровень (2 балла);

15–20 баллов — высокий уровень (3 балла).

6. Интеллект определяется количеством решенных рядов чисел:

3 ряда чисел — низкий уровень (1 балл);

4–5 рядов чисел — средний уровень (2 балла);

6–7 рядов чисел — высокий уровень (3 балла).

7. Интуиция:

низкий уровень: 2–23 балла (1 балл);

средний уровень: 24–58 баллов (2 балла);

высокий уровень: 59–66 баллов (3 балла).

По результатам тестирования всех методик подсчитывается общее количество баллов, характеризующее уровень развития толерантности к психическому стрессу в соревновательной деятельности по следующей шкале:

— низкий уровень (7–9 баллов);

— средний уровень (10–17 баллов);

— высокий уровень (18–21 баллов).

Таким образом, выявляется выраженность семи личностных особенностей спортсмена, характеризующих уровень развития толерантности к психическому стрессу.

### Заключение

Уровень сформированности толерантности спортсмена к психическому стрессу в соревновательных условиях может оказывать влияние на результативность соревновательной деятельности, поэтому тренеру необходимо знать уровень толерантности спортсмена к психическому стрессу в соревновательной деятельности. Для диагностики сформированности толерантности к психическому стрессу в соревновательной деятельности нами разработана комплексная методика, включающая диагностику следующих личностных особенностей: эмоциональный интеллект, помехоустойчивость, личностная тревожность, сила мотивации, сила характера, интеллект и интуиция.

Знание уровня развития толерантности у каждого спортсмена позволит прогнозировать влияние стресс-факторов на спортсмена и результаты его соревновательной деятельности и развивать недостаточно развитые личностные качества, определяющие толерантность спортсмена.

Предложенная методика диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности может быть использована тренерами при работе со спортсменами, спортивными психологами.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость и стресс // Психический стресс в спорте: материалы всесоюзного симпозиума / под ред. Б. А. Вяткина. Пермь, 1973. С. 74–76.
2. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений. Сургут : СурГПУ, 2007. 201 с.
3. Вяткин Б. А. О некоторых факторах, определяющих толерантность к соревновательному стрессу // Психический стресс в спорте : материалы всесоюзного симпозиума / под ред. Б. А. Вяткина. Пермь, 1973. С. 74–76.
4. Психодиагностика толерантности личности / под ред. Г. У. Солдатовой, Л. А. Шайгеровой. М. : Смысл, 2008. 172 с.
5. Трифионов Е. В. Психологическая антропология человека : толковый русско-английский, англо-русский словарь. СПб., 2001.
6. Лурия А. Р. Проблема человеческих конфликтов: объективное изучение дезорганизующего поведения человека. М. : Когнитив-центр, 2002. С. 283.

7. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учеб. пособие. Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. 228 с.
8. Smith R. E. A compound analysis of athletic stress // *Sport for children and youth*. Champaign : Human Kinetics, 1986. No. 10. Pp. 1–107.
9. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport & Exercise Psychology*. Third Edition. Human Kinetics, 2003. 586 p.
10. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. М. : Спорт, 2019. 656 с.
11. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Кирова О. Д. Жить в мире с собой и другими: тренинг толерантности для подростков. М. : Генезис, 2000. 112 с.
12. Тарабрина Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб. : Питер, 2001. 272 с.
13. Бабушкин Г. Д., Яковлев Б. П. Психолого-педагогические методики в структуре подготовки спортсменов : учеб. пособие. Омск : Изд-во СибГУФК, 2015. 228 с.
14. Бабушкин Г. Д., Рамашов Н. Р., Исаков М. И., Сулеева К. М. Психодиагностика в сфере физической культуры и спорта : учеб. пособие. Караганда : Изд-во КарГУ, 2019. 312 с.
15. Лебедев А. В. Делая первые шаги в науке : учеб. пособие для студентов старших курсов, аспирантов и соискателей. СПб. : Образование, 2006. 419 с.
16. Науменко Е. А. Ориентиры интуитивности. Тюмень : ТГУ, 2001. 230 с.

## REFERENCES

1. Zilberman P. B. Emotional Resilience and Stress. *Mental stress in sports*. Materials of the all-Union Symposium. Perm, 1973. Pp. 74–76. (In Russ.).
2. Yakovlev B. P. *Mental load in the sport of high achievements*. Surgut, SurSPU, 2007. 201 p. (In Russ.).
3. Vyatkin B. A. On some factors determining tolerance to competitive stress. *Mental stress in sports*. Materials of the all-Union symposium. Perm, 1973. Pp. 74–76. (In Russ.).
4. Soldatova G. U., Shaigerova L. A. (eds.). *Psychodiagnostics of Tolerance of the Person*. Moscow, Smysl Publ., 2008. 172 p. (In Russ.).
5. Trifonov E. V. *Human psychophysiology explanatory Russian-English, English-Russian dictionary*. Saint Petersburg, 2001. (In Russ.).
6. Luria A. R. *The problem of human conflict: an objective study of human disorganizing behavior*. Moscow, Cognito Center, 2002. P. 83. (In Russ.).
7. Babushkin G. D., Yakovlev B. P. *Psychological and pedagogical methods in the structure of training athletes*. Omsk, Publishing house SibGUFK, 2015. 228 p. (In Russ.).
8. Smith R. E. A compound analysis of athletic stress. *Sport of children and youth*. Champaign, Human Kinetics, 1986. No. 10. Pp. 1–107.
9. Weinberg R. S., Gould D. *Foundations of Sport Exercise Psychology*. Third Ed. Human Kinetics, 2003. 586 p.
10. Platonov V. N. *Motor qualities and physical training of sportsmen*. Moscow, Sport Publ., 2019. 656 p. (In Russ.).
11. Soldatova G. U., Shaigerova L. A., Kirova O. D. *Living in peace with oneself and others: tolerance training for teenagers*. Moscow, Genesis Publ., 2000. 112 p. (In Russ.).
12. Tarabrina N. V. *Workshop on the psychology of post-traumatic stress*. Saint Petersburg, Piter Publ., 2001. 272 p. (In Russ.).
13. Babushkin G. D., Yakovlev B. P. Psychological and pedagogical methods in the structure of training athletes. Omsk, 2015. 228 p. (In Russ.).
14. Babushkin G. D., Ramashov N. R., Isakov M. I., Suleeva K. M. *Psychodiagnostics in the field of physical culture and sports*. Karaganda, 2019. 312 p. (In Russ.).
15. Lebedev A. V. Taking the first steps in science: A manual for senior students, graduate students and applicants. Saint Petersburg, Education Publ., 2006. 419 p. (In Russ.).
16. Naumenko E. A. *Landmarks of intuitiveness*. Tyumen, TSU, 2001. 230 p. (In Russ.).

**Как цитировать статью:** Бабушкин Г. Д., Шкутина Л. А., Сулеева К. М. Методика диагностики толерантности к психическому стрессу в условиях соревновательной деятельности // Бизнес. Образование. Право. 2019. № 3 (48). С. 299–303. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.325.

**For citation:** Babushkin G. D., Shkutina L. A., Suleyeva K. M. Method of diagnostics of tolerance to mental stress in the conditions of competitive activity. *Business. Education. Law*, 2019, no. 3, pp. 299–303. DOI: 10.25683/VOLBI.2019.48.325.