



Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.3. Психология труда, инженерная психология, когнитивная эргономика (психологические науки)

УДК 159.99

<sup>1</sup> Пугачева Е.В.,

<sup>2</sup> Тымчиков А.Ю.,

<sup>1</sup> Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований,

<sup>2</sup> Сочинский государственный университет

### **Практические рекомендации по повышению психологической готовности к соревнованиям (чемпионатам) по профессиональному мастерству**

**Аннотация:** в статье представлен обзор исследований по решению в психологии задачи повышения психологической готовности к определённому виду деятельности, что возможно при использовании нескольких подходов, в частности подхода по формированию внутреннего позитивного настроения на предстоящую деятельность, психологическое программирование успешности и подхода, связанного с саморегулируемым обучением, а также шести ступенчатой программой Х.Циммермана. Описано содержание рекомендаций по подготовке к соревнованиям (чемпионатам) по профессиональному мастерству «Профессионалы», проведена апробация предложенных рекомендаций, описан проведённый формирующий эксперимент по подтверждению эффективности предложенных рекомендаций по подготовке к соревнованиям (чемпионатам) по профессиональному мастерству «Профессионалы».

**Ключевые слова:** психологические детерминанты готовности участников к соревновательной деятельности и победе, основные (главные) психологические детерминанты готовности к соревновательной деятельности по профессиональному мастерству, рекомендации по подготовке к соревнованиям (чемпионатам) по профессиональному мастерству «Профессионалы»

**Для цитирования:** Пугачева Е.В., Тымчиков А.Ю. Практические рекомендации по повышению психологической готовности к соревнованиям (чемпионатам) по профессиональному мастерству // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 235 – 242.

Поступила в редакцию: 26 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 28 мая 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

<sup>1</sup> Pugacheva E.V.,

<sup>2</sup> Tymchikov A.Yu.,

<sup>1</sup> Federal Research Center for Psychological and Interdisciplinary Research,

<sup>2</sup> Sochi State University

### **Practical recommendations for improving psychological readiness for professional skills competitions (championships)**

**Abstract:** the article provides an overview of research on solving the problem of increasing psychological readiness for a certain type of activity in psychology, which is possible using several approaches, in particular the approach to forming an internal positive attitude towards upcoming activities, psychological programming of success and the approach associated with self-regulated learning, as well as the six-step program of H. Zimmerman. The content of recommendations on preparation for competitions (championships) in professional skills «Professionals» is described, the proposed recommendations are tested, and the formative experiment conducted to confirm the effectiveness of the proposed recommendations on preparation for competitions (championships) in professional skills «Professionals» is described.

**Keywords:** psychological determinants of participants' readiness for competitive activity and victory, the basic (main) psychological determinants of readiness for competitive activity in professional skills, recommendations for preparing for competitions (championships) in professional skills «Professionals»

**For citation:** Pugacheva E.V., Tymchikov A.Yu. Practical recommendations for improving psychological readiness for professional skills competitions (championships). International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 235 – 242.

The article was submitted: March 26, 2025; Approved after reviewing: May 28, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

## Введение

Ранее проведённые нами исследования личностно-профессиональных характеристик победителей и призёров профессиональных конкурсов дали возможность выделить психологические детерминанты, определяющие готовность участников к соревновательному процессу и достижению победы:

- высокий уровень самостоятельности в процессе подготовки к профессиональному конкурсу;
- использование психологических установок;
- формирование образа «Я-победитель» для укрепления уверенности в своих действиях и успехе;
- активное применение анализа действий и стратегий соперников;
- самоанализ своих поступков и качеств;
- поддержка и одобрение наставников;
- техническая и инструментальная готовность;
- способность к рефлексии [9, с. 170].

## Материалы и методы исследований

Продолжая экспериментальные исследования, мы выделили ключевые психологические детерминанты, влияющие на готовность участников к конкурсам профессионального мастерства и их потенциальный успех:

- сила личности;
- уверенность в себе;
- выраженная потребность в достижениях и победах;
- адекватная самооценка;
- высокий уровень рефлексии;
- умелое применение психологических методов самовоздействия;
- высокий уровень развития личностно-профессиональных характеристик;
- рациональная самостоятельность при подготовке [10, с. 216].

Определение основных (главных, ключевых) психологических детерминантов готовности к соревновательной деятельности по профессиональному мастерству позволяет решить важную научно-практическую задачу продуктивного повышения готовности за счёт развития выявленных пси-

хологических детерминантов. Что, в том числе необходимо для развития профессионализма субъектов соревновательной деятельности [1].

Традиционно, в психологии задача повышения психологической готовности к конкретному виду деятельности решалась несколькими подходами, один из таких подходов – формирование внутреннего позитивного настроя на предстоящую деятельность, психологическое программирование успешности [6, 11]. Создание подобного внутреннего позитивного отношения становится возможным при значительном развитии инструментальной подготовки, а именно при наличии нужных знаний, умений и навыков, а также при соответствующем уровне развития личностно-профессиональных качеств и характеристик.

Следующий подход в повышении психологической готовности к деятельности это саморегулируемое обучение которое определяется как процесс, в рамках которого учащиеся в процессе обучения ставят перед собой цели обучения, а затем отслеживают, регулируют и контролируют свои познания, намерения и поведение, руководствуясь не только своими целями, но и особенностями окружающей среды [12], таким образом, по мнению Х.Циммермана во время учёбы возникает взаимодействие между тремя переменными: когнитивными (представлениями об успешности деятельности), поведенческими (вовлечённость в процесс решения задачи) и средовыми (оценка деятельности наставником) факторами [2, с. 124].

## Результаты и обсуждения

Распространение получила шести ступенчатая программа Х.Циммермана. Она включает:

- формирование положительного отношения к себе, своим способностям и возможностям эффективно выполнять предстоящую деятельность;
- чёткую постановку целей и задач будущей деятельности;
- общее и детальное планирование;
- определение главных приоритетов в будущей деятельности;
- реализация поставленных целей;
- контроль и подведение итогов [13].

Реализация данной программы применительно к рассматриваемой проблеме возможна в случае, когда у участников соревнований по профессиональному мастерству сформировано адекватное, чёткое и непротиворечивое представление о будущей соревновательной деятельности. Такое представление формируется с опытом, на основе исчерпывающей информации относительно соревновательной деятельности по профессиональному мастерству, а также в результате психологического моделирования соревновательной ситуации. Психологическое моделирование позволяет обоснованно повысить самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, организованность, ответственность, настойчивость, познавательную активность и, в конечном счёте, уверенность субъектов соревновательной деятельности по профессиональному мастерству.

Опыт прикладных психологических исследований свидетельствует, что для успешного развития психологических детерминантов, влияющих на готовность к соревновательной деятельности в профессиональном мастерстве, целесообразно создание специальных рекомендаций по подготовке к таким соревнованиям.

Эти рекомендации формировались с учётом взглядов и оценок группы приглашённых экспертов – опытных наставников (тренеров) и судей, которые работают с участниками чемпионатов профессиональных навыков «Профессионалы», высоко квалифицированных специалистов (экспертов) в областях психологии труда, психологии обучения. Рабочие варианты рекомендаций обсуждались на заседаниях кафедры общей психологии и социальных коммуникаций ФГБОУ ВО «Сочинский государственный университет», заседаниях лаборатории управления человеческим капиталом и организационного поведения ФГБНУ «Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований», по итогам полученных замечаний в рекомендации вносились корректировки и уточнения.

Апробация рекомендаций была осуществлена в рамках подготовки студентов колледжей г. Сочи к чемпионатам профессионального мастерства «Профессионалы».

#### Содержание рекомендаций

##### *1. Отработка навыков при подготовке к чемпионатам профессионального мастерства «Профессионалы».*

Под навыком мы понимаем умение выполнять определённую комбинацию операций, целью которой является создание ценного результата (продукт, услуга).

Любой навык, как двигательный, так и связанный с мышлением – это комбинация нейронных связей. Как при выполнении движений, так и при мыслительной деятельности в мозге протекают одни и те же физико-химические процессы: генерация электрического импульса нервной клеткой, передача сигнала другой нервной клетке сначала электрическим сигналом, а затем с помощью химических посредников – нейромедиаторов, захват нейромедиаторов рецепторами следующей нервной клетки, генерация импульса и передача к следующей нервной клетке либо к непосредственно исполнительному органу.

Любые активности в мозге – инициация движения мышц, мысль, эмоции, представление образов – протекают по этому алгоритму и отличаются друг от друга только участвующими в передаче информации нейромедиаторами, а также составом и количеством вовлечённых в передачу сигнала нейронов.

Чем чаще задействуются одни и те же нейронные связи, тем они эффективнее начинают передавать сигналы. Со временем формируется автоматизм.

На закрепление сложных навыков до состояния автоматизма уходит в среднем около 3-4 месяцев.

Основным принципом эффективной отработки навыков является *многократное повторение правильных действий и избегание неправильных.*

##### *2. Творческие задания.*

Можно считать, что с точки зрения функций мозга, творческий процесс – это составление новых картин, но из старых имеющихся в запасе образов. То есть, человек может комбинировать образы по новой схеме, набирая их из опыта взаимодействия с окружающим миром. Фактически, *способность к творчеству* можно рассматривать как комбинацию накопленного опыта, способности мозга разбирать этот опыт на элементарные составляющие и склеивать их по новой схеме.

Без накопленного опыта феномена творчества не существует. Понимая это, на тренировках отработывают огромное количество разнообразных вариантов элементарных модулей, которые могут быть включены в конкурсное задание чемпионата. Смысл этой технологии в идеальной наработке огромного количества готовых решений. Такая наработка полезна не только для выступления на чемпионатах профессионального мастерства «Профессионалы», она полезна и для работы в индустрии. При отработке навыков по составлению готовых решений попутно тренируются навыки выполнения составляющих элементов – нарабатывается коллекция образов, которая будет исполь-

зоваться специалистом при решении реальных рабочих задач.

### *3. Особенности тренировки операций.*

Каждое произвольное движение – это определённая схема нейронных связей в мозге. Сотни мышц, которые напрягаются и расслабляются, чтобы выполнить сложное движение, управляются сигналами из мозга, которые передаются через тысячи нервных клеток.

Например, если стоит задача положить на полку перед собой какой-то предмет, то его можно положить по разной траектории и разными руками. С точки зрения результата – он будет одинаковый, независимо от выбранной траектории или того, какой рукой вы это сделали. Но с точки зрения нейронных связей – они будут разные для каждого из вариантов. Таким образом, если использовать разные комбинации движений, то навык будет формироваться значительно дольше.

Оптимальный способ отработки навыков для чемпионата: 1) запишите на видео выполнение конкурсного задания, 2) просмотрите видеозапись вместе с участником, 3) проанализируйте, насколько операции выполняются оптимально с точки зрения зарабатывания баллов и скорости, и все ли они нужны, исключите лишние, 4) отрабатывайте до автоматизма только правильные движения, включая позу, положение рук и ног, 5) увеличивайте скорость выполнения операций только после того, как достигнута безошибочность.

### *4. Содержание тренировочного курса.*

Оптимальный тренировочный курс, придерживаясь которого, можно обеспечить высокие результаты в компетенциях. включает в себя следующие этапы: первичная оценка и анализ навыков, первая установочная тренировка, основная тренировка, вторичная оценка и анализ навыков, вторая установочная тренировка. Каждый из перечисленных этапов имеет присущую ему цель.

#### *4.1. Первичная оценка и анализ навыков.*

Такая оценка необходима для определения слабых и сильных сторон в подготовке конкурсанта. Для правильного проведения оценки конкурсант должен выполнить примерное конкурсное задание в условиях, максимально приближенных к тем, что создаются на чемпионате, то есть в установленное время, при отсутствии помощи от тренеров и экспертов, условия на тренировочной площадке должны максимально соответствовать условиям площадки, где будет проходить чемпионат и оценка должна осуществляться по тем же критериям, что и на чемпионате.

Важно, чтобы на этом этапе среди оценивающих присутствовал эксперт-ментор, который будет проводить следующий этап тренировочного

курса – *Установочную тренировку*. Как правило, для этой роли приглашают эксперта с опытом системной подготовки победителей конкурсов.

Оценка работы конкурсанта на этом этапе должна быть максимально жёсткой. Если есть малейшая причина для вычета баллов, оценку нужно снижать. Лучше получить более низкие результаты на этапах, чтобы подтянуть слабые места, чем на чемпионате возмущаться по поводу «несправедливого судейства» и уехать ни с чем.

Ментор должен помочь экспертно-тренерской команде понять, за какие недостатки могут вычитаться баллы.

#### *4.2. Первая установочная тренировка.*

По результатам предыдущего этапа возникает понимание в каких аспектах схемы оценки у участника происходит провал в навыках, а какие навыки отработаны достаточно хорошо. На установочной тренировке ментор даёт рекомендации и показывает практические приёмы отработки выявленных слабых мест.

#### *4.3. Основная тренировка.*

На этом этапе конкурсант под контролем своих тренеров отрабатывает навыки, сформированные на первой установочной тренировке. В период основной тренировки рекомендуется придерживаться следующей последовательности: сначала отработка деталей операций и отдельных навыков, а затем выполнение модулей конкурсного задания.

Тренировка должна сниматься на видео для её последующего анализа.

#### *4.4. Вторичная оценка и анализ навыков.*

Эта оценка проводится после завершения основной тренировки, для участия в ней приглашается ментор. Эксперты оценивают динамику результатов конкурсанта относительно первой оценки навыков. Задача – выявить навыки, которые по-прежнему недостаточно проработаны.

#### *4.5. Вторая установочная тренировка.*

В ходе этого этапа, необходимо обеспечить понимание самим конкурсантом причин недоработки отдельных навыков, которые не удалось правильно сформировать в процессе основной тренировки, и помочь ему их скорректировать.

После этого этапа у конкурсанта, его тренеров и экспертов должна появиться полная информация по методам правильной тренировки навыков, необходимых для успешного результата.

#### *5. Ежедневные отчёты конкурсантов.*

Система ежедневных отчётов конкурсантов по итогам тренировок позволяет достигать нескольких важных целей. Во-первых, формальная фиксация на бумаге или в электронном документе закрепляет знания. Во-вторых, участник сможет впоследствии при повторении проблемы восста-

новить исходную информацию, зафиксированную в отчёте. В-третьих, у эксперта и тренера появляется возможность дополнительного контроля за действиями и выводами конкурсантов, чтобы, при необходимости, своевременно корректировать их.

Важно сразу отметить, что в системе подготовки чемпионов лежит принцип: инициатива тренироваться должна исходить от конкурсанта. Тренеры и эксперты – это всего лишь ресурсы конкурсанта, но не погонялы, которые принуждают его что-то изучать.

Например, тренер в начале тренировки ставит перед конкурсантом задачу. Конкурсант самостоятельно ищет её решение. К тренеру он может обратиться только за советом или в случае, если сам не может найти решение за разумное время. В такой системе тренер выполняет роль наставника, который помогает конкурсанту получить знания и навыки, а не заставляет его.

#### *6. Визуализация важной информации.*

Полезный инструмент для лучшего усвоения материала – это доска визуализации. Обычно, это белая магнитная доска, на которой можно фиксировать важную визуальную и текстовую информацию. На такой доске могут висеть инструкции с необходимыми фотографиями о причинах и способах решения последних выявленных проблем, а также «Таблица приращения результатов».

#### *7. Таблица приращения результатов.*

Это инструмент мониторинга динамики изменения результатов тренировок. Он позволяет понимать, как текущий результат конкурсанта отличается от целевого, под которым понимаем количество баллов, необходимое для победы в чемпионате. После каждого этапа оценки необходимо размещать результаты конкурсанта на информационных досках тренировочного центра, чтобы конкурсант регулярно видел своё текущее положение.

#### *8. Непрерывный тренировочный процесс.*

Тренировочный процесс должен быть непрерывным с момента начала подготовки к чемпионату. Непрерывность не означает отсутствие отдыха или переключений на другую деятельность. Непрерывность означает, что даже если участник отдыхает от тренировок или периодически занимается деятельностью, не связанной с прямой подготовкой к чемпионату (например, учится), он должен придумать, как сделать так, чтобы эта деятельность приближала его к результату. Иначе вероятность результата будет снижаться и зависеть от того, как будут готовиться его конкуренты, и смогут ли они обеспечить непрерывность процесса. У каждого конкурсанта свой оптимальный цикл «нагрузка-расслабление», его важно пра-

вильно определить, для рационального использования ресурсов организма, что бы избежать перегрузки организма и состояния его перетренированности, что может привести к физической усталости, и эмоциональному выгоранию.

#### *9. Самооценка.*

Тренировки в режиме профессионального спортсмена достаточно быстро могут развить некоторые навыки конкурсанта до уровня, превышающего уровень навыков профессионалов из индустрии. Это не делает конкурсанта профессионалом, но может вызвать иллюзию «высокого уровня подготовки» и «готовности к победе», что приведёт к расслаблению и снижению интенсивности тренировок. Эффективная подготовка невозможна без объективного критического самоанализа. Если сам конкурсант не способен адекватно оценивать свой уровень и склонен к его переоценке, рекомендуется устраивать спарринги с профессионалами из индустрии и бывшими чемпионами. Условия такого спарринга должны быть *сложнее для конкурсанта*. Проще всего установить ему более жёсткие временные рамки.

Бывает, что и такие спарринги недостаточно ясно показывают конкурсанту его реальный уровень, оставляя в иллюзиях. В таком случае остаётся уповать на здравый смысл самого конкурсанта и попробовать донести до него, что ощущение собственной «100% готовности» к победе – большая торпеда в корабль его надежд. «Корона на голове» создаёт проблемы для карьерного роста, так как люди не любят «звёзд» рядом с собой. Но и культивировать в себе самоуничижение не нужно. Это две разрушительные крайности. Причём, вторая значительно хуже, чем звёздность. Звёздность сильно мешает эффективной карьере и нормальными отношениями, но неверие в себя убивает и карьеру, и отношения. Будьте уверены в себе, но комбинируйте это с уважением к людям.

#### *10. Имитация чемпионата.*

Нами уже упоминалась имитация чемпионата как эффективный инструмент подготовки. Сейчас более подробно разберём, как они должны проводиться.

Имитации чемпионата обычно проводятся с учётом основных условий настоящего чемпионата, таких как ограничение по времени, отсутствие консультативной поддержки от экспертов и тренеров, а также наличие стрессовых факторов в виде различных внешних отвлечений.

Имитации бывают двух видов: полными, включающими все модули конкурсного задания чемпионата, и неполными – охватывающими лишь те модули, которые вызывают у участника наибольшие сложности.

Время, отведённое на выполнение модулей конкурсного задания в ходе имитации, должно составлять примерно на 30% меньше, чем время, за которое эти модули выполняются непосредственно на чемпионате.

Сокращённое время считается важным условием для корректного проведения имитации.

Учитывайте, что на чемпионате всегда возникают непредвиденные обстоятельства: то инструмент сломается, то участник не сразу поймёт нюансы, то сделает лишнюю работу, то эксперты задержат. Поэтому, если вы хотите успеть выполнить конкурсное задание на чемпионате за отведённое время, то на имитациях должны быть способны выполнить его на 30% быстрее.

#### *11. Привлечение к тренировкам победителей и призёров прошлых чемпионатов.*

Победители и призёры прошлых чемпионатов обладают двумя ключевыми компетенциями: они прекрасно знакомы со всеми деталями чемпионата с точки зрения участника, а также обладают высоким уровнем многих навыков, необходимых для выполнения конкурсных заданий.

Из бывших призёров могут выйти отличные тренеры, если у них есть дар к преподаванию.

При отсутствии такого дара они становятся великолепными спарринг-партнерами.

В любом случае, прошлые участники представляют собой важный ресурс для подготовки новых чемпионов.

Апробация рекомендаций была осуществлена в рамках подготовки студентов колледжей Краснодарского края к чемпионатам профессионального мастерства «Профессионалы».

Выборку составили 52 учащихся профессиональных образовательных организаций (колледжей) Краснодарского края: 28 мальчиков и 24 девушки, все респонденты в возрасте до 22 лет. Участниками данного исследования стали обучающиеся в профессиональных образовательных организациях Краснодарского края, в возрасте от 16 до 22 лет, принимавших участие в региональных и всероссийских чемпионатах профессионального мастерства «Профессионалы», с разным уровнем опыта практической деятельности и стрессоустойчивости. Уровень профессиональной подготовки оценивался до начала исследования.

Для измерения психологической готовности учащихся к чемпионатам по профессиональному опросник. Первый замер проводился после отбора кандидатов для участия в региональном этапе

чемпионата профессионального мастерства «Профессионалы», второй замер – после завершения подготовки кандидатов непосредственно перед началом регионального этапа чемпионата профессионального мастерства «Профессионалы», что можно трактовать, по сути, как формирующий эксперимент [4], в рамках которого с помощью специально организованных воздействий формировали определённое желаемое качество конкурсантов.

Данные двух замеров сравнивались с помощью непараметрического критерия Вилкоксона для двух связанных выборок [7]. В результате применения рекомендаций увеличились показатели исковой психологической готовности, в целом полученные результаты подтвердили эффективность предложенных практических рекомендаций.

Ещё одно, дополнительное подтверждение было получено с помощью субъективной оценки самих конкурсантов. Такую оценку мы получали в ходе анкетирования непосредственно перед началом регионального этапа чемпионата профессионального мастерства «Профессионалы», респондентов просили ответить на следующий вопрос: «Как Вы считаете, проведённые мероприятия привели к повышению Вашей психологической готовности к чемпионату профессионального мастерства «Профессионалы»?». Субъективные оценки респондентов проставлялись по 4-балльной шкале с градациями: 1 – Нет, 2 – Скорее нет, 3 – Скорее да, 4 – Да, чётное количество градаций было выбрано для исключения неопределённых ответов. Полученные результаты приведены в таблице (табл. 1) из которой видно, что большинство респондентов (свыше 75%) признали эффективность проведённых мероприятий в соответствии с рекомендациями (ответы «Скорее да» и «Да»). В то же время, довольно большой процент (почти 25%) респондентов остался недоволен эффективностью проведённых мероприятий (ответы «Скорее нет» и «Нет»). Этот факт может объясняться наличием завышенных ожиданий: некоторые респонденты считали, что после проведённых мероприятий, будут готовы к победе на региональном конкурсе профессионального мастерства «Профессионалы». Понимание же того факта, что проблема психологической готовности сложна, многогранна и требует от них значительных усилий, вызвало у таких респондентов субъективную неудовлетворённость и, соответственно, недовольство.

Таблица 1

Распределение субъективных оценок эффективности рекомендаций.

Table 1

Distribution of subjective assessments of the effectiveness of recommendations.

Оценка	Количество респондентов	
	Число	Процент
1 Нет	4	7,7%
2 Скорее нет	9	17,3%
3 Скорее да	29	55,8%
4 Однозначно да	10	19,2%
Всего ответов	52	100,0%

### Выводы

В целом проведенная апробация продемонстрировала определенную эффективность успешного развития психологических детерминантов, влияющих на готовность к соревновательной деятельности в профессиональном мастерстве, в результате применения разработанных практических рекомендаций.

Установлено, что применение рекомендаций

сформированных с учётом взглядов и оценок группы приглашённых экспертов – опытных наставников (тренеров) и судей, которые работают с участниками чемпионатов профессиональных навыков «Профессионалы», высоко квалифицированных специалистов (экспертов) в областях психологии труда, психологии обучения, увеличивает показатели искомой психологической готовности.

### Список источников

1. Бодров В.А. Профессиогенетический подход к проблеме формирования профессионала // Психология субъекта профессиональной деятельности/ под ред. А.В. Брушлинского и А.В. Карпова. М.-Ярославль: ДИА-пресс, 2001. С. 54 – 72.
2. Вилкова К.А. Измерение саморегулируемого обучения: обзор инструментов // Электронный журнал «Современная зарубежная психология». 2020. Т. 9. № 2. С. 123 – 132.
3. Гайдамашко И.В., Бабицев И.В. Модель психологического сопровождения подготовки юных спортсменов // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. 2022. № 2 (94). С. 203 – 209.
4. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология: учебник для вузов. 2-е изд., доп. М.: Юрайт, 2025. 386 с.
5. Зызыкин В.Г., Посохова А.В. Сделай свою карьеру. Карьерный потенциал личности: самоанализ и саморазвитие. М.: ДеЛиБри, 2021. 272 с.
6. Караваева Л.П. Акмеологический подход к исследованию социально-психических факторов успешности профессиональной деятельности // Акмеология. 2007. № 4. С. 26 – 33.
7. Наследов А. IBM SPSS Statistics 20 и AMOS: профессиональный статистический анализ данных. СПб.: Питер, 2013. 416 с.
8. Тымчиков А.Ю., Шабельников С.Н. Пособие по подготовке к соревнованиям по стандартам WorldSkills. URL: <http://worldskills.ru> (дата обращения 15.02.2022). 89 с.
9. Пугачева Е.В., Тымчиков А.Ю. Психологические детерминанты готовности к соревновательной деятельности в конкурсах по профессиональному мастерству // Человеческий капитал 2022. № 8 (164). С. 166 – 171.
10. Тымчиков А.Ю., Пугачева Е.В. Основные психологические детерминанты готовности участников конкурсов по профессиональному мастерству к успешному выступлению // Вестник университета. 2023. № 3. С. 211 – 217.
11. Черепкова Е.В. Формирование психологической готовности к профессиональной деятельности курсантов военных вузов: автореф. дисс. канд. психол. наук. М., 2002. 23 с.
12. Pintrich P.R. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning // Handbook of Self-Regulation. Academic Press, 2000 P. 451 – 502. DOI:10.1016/B978-012109890-2/50043-3
13. Zimmerman B.J. Self – Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview // Educational Psychologist. 1990 Vol. 25 № 1. P. 3 – 17. DOI:10.1207/s15326985ep2501\_2

### References

1. Bodrov V.A. Profession-genetic approach to the problem of professional formation. Psychology of the subject of professional activity. edited by A.V. Brushlinsky and A.V. Karpov. M.-Yaroslavl: DIA-press, 2001. P. 54 – 72.
2. Vilkova K.A. Measuring self-regulated learning: a review of tools. Electronic journal "Modern Foreign Psychology". 2020. Vol. 9. No. 2. P. 123 – 132.
3. Gaidamashko I.V., Babichev I.V. Model of psychological support for the training of young athletes. Bulletin of the St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of Russia. 2022. No. 2 (94). P. 203 – 209.
4. Druzhinin V.N. Experimental Psychology: a textbook for universities. 2nd ed., suppl. M.: Yurait, 2025. 386 p.
5. Zazykin V.G., Posokhova A.V. Make your career. Career potential of the individual: self-analysis and self-development. M.: DeLibri, 2021. 272 p.
6. Karavaeva L.P. Acmeological approach to the study of socio-psychological factors of success in professional activity. Acmeology. 2007. No. 4. P. 26 – 33.
7. Nasledov A. IBM SPSS Statistics 20 and AMOS: professional statistical data analysis. SPb.: Piter, 2013. 416 p.
8. A.Yu. Tymchikov, S.N. Sha-bel'nikov Manual for preparation for competitions according to WorldSkills standards. URL: <http://worldskills.ru> (date of access 15.02.2022). 89 p.
9. Pugacheva E.V., Tymchikov A.Yu. Psychological determinants of readiness for competitive activity in professional skills competitions. Human capital 2022. No. 8 (164). P. 166 – 171.
10. Tymchikov A.Yu., Pugacheva E.V. The main psychological determinants of the readiness of participants in professional skills competitions for successful performance. Bulletin of the University. 2023. No. 3. P. 211 – 217.
11. Cherepkova E.V. Formation of psychological readiness for professional activity of cadets of military universities: author's abstract. diss. candidate of psychological sciences. M., 2002. 23 p.
12. Pintrich P.R. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. Handbook of Self-Regulation. Academic Press, 2000 R. 451 – 502. DOI:10.1016/B978-012109890-2/50043-3
13. Zimmerman B.J. Self – Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview. Educational Psychologist. 1990 Vol. 25 No. 1. P. 3 – 17. DOI:10.1207/s15326985ep2501\_2

### Информация об авторах

**Пугачева Е.В.**, кандидат психологических наук, доцент, старший научный сотрудник, Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований, [pugacheva.elena@mail.ru](mailto:pugacheva.elena@mail.ru)

**Тымчиков А.Ю.**, аспирант, Сочинский государственный университет, [katorse@yandex.ru](mailto:katorse@yandex.ru)

© Пугачева Е.В., Тымчиков А.Ю., 2025