

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2310-7235-2015-3-99-111

Сысоев В.В., Овсяник О.А.*Московский государственный областной университет*

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТА К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. В работе представлен исторический анализ психологической подготовки специалистов к профессиональной деятельности. Изучаются первые упоминания о психологической подготовке специалистов в области спорта в СССР, переход к формированию волевого контроля поведения и деятельности, психологической готовности к профессиональной деятельности. В статье рассматривается система принципов психологического моделирования трудовых и экстремальных ситуаций в трудовой деятельности, к которым должен быть готов специалист.

Ключевые слова: психологическая подготовка, профессиональная деятельность, волевой, эмоциональный контроль.

V. Sisoyev, O. Ovsianik*Moscow State Regional University*

ON PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF SPECIALISTS FOR PROFESSIONAL WORK

Abstract. The article presents the historical analysis of psychological education of specialists aimed at preparing them professional activities. The first records of psychological education of the USSR sport specialists are studied, as well as the transition to the development of volitional control of behavior and activities, psychological readiness for professional work. The article scrutinizes the system of principles of psychological modeling of working and extreme situations, which a specialist should know how to deal with.

Key words: psychological education, professional work, volitional, emotional control.

По современным взглядам психологическая подготовка специалистов является составной частью психологического обеспечения их профессиональной деятельности [1; 6; 7].

Как практическая потребность психологическая подготовка возникла с момента разделения труда и появления многочисленных профессий. Сама жизнь требовала поиска приемов и условий преодоления, как жизненных

затруднений, так и трудностей деятельности особенно в сложных и напряженных ситуациях.

Научный подход к изучению данного феномена возможен лишь с учетом этимологии его возникновения, динамики изменения в процессе жизнедеятельности специалиста.

Прежде всего, проблема психологической подготовки поднималась в связи с необходимостью защиты своей страны от захватчиков. Вели-

кие полководцы прошлого России (Петр I, А.В. Суворов, М.И. Кутузов, П.С. Нахимов, С.О. Макаров и др.) не только практически учили войска преодолевать трудности боевых походов и баталий, но и делали успешные попытки теоретически обосновать в уставах, наставлениях и других документах основное боевое правило – учить войска тому, что необходимо на войне [3; 13].

В годы гражданской войны видный военачальник М.В. Фрунзе говорил: «Наша Красная Армия должна быть и технически и психологически подготовлена для решения задач всякого рода» [14, с. 396–397].

В годы Великой Отечественной войны психологическая подготовка военнослужащих и тружеников тыла осуществлялась в рамках идейно-политической, духовно-нравственной, боевой, профессиональной подготовки. И здесь практика зачастую шла впереди теории.

Первые отечественные теоретические разработки проблемы психологической подготовки проводятся сначала психологами спорта, затем и психологами труда. Эти разработки относятся к началу 50-х гг. XX в. В это же время начинается выделение психологической подготовки спортсменов как особого направления в системе всесторонней подготовки [10].

Вопрос о психологической подготовке спортсмена впервые ставится в 1956 г. А.А. Лалаяном на I Всесоюзном совещании по психологии спорта¹. Эта подготовка рассматривалась

¹ Следует отметить, что термин, который также можно перевести как «психологическая подготовка спортсмена», впервые употребил основатель олимпийского движения Пьер де

психологами спорта как комплексный педагогический процесс, направленный к «разностороннему развитию волевых качеств спортсмена, с тем чтобы он мог с неослабевающей энергией до конца бороться за лучший результат, невзирая на всегда могущие иметь место в соревнованиях неожиданности и случайности» [8, с. 123].

Как видно из определения, в первых публикациях психологическая подготовка рассматривалась преимущественно как *педагогическая проблема*, как система научно обоснованных последовательных воздействий на психику людей с целью их подготовки к действиям в чрезвычайно сложных условиях [9]. Психологическая подготовка – это и процесс, направленный к «разностороннему развитию волевых качеств спортсмена, с тем, чтобы он мог с неослабевающей энергией до конца бороться за лучший результат, невзирая на всегда могущие иметь место в соревнованиях неожиданности и случайности» [9]. Отсюда психологическую подготовку стали понимать как процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена (Медведев В.В., 1989).

На II Всесоюзном совещании (1960) эту проблему конкретизировала Г.М. Гагаева. Она говорила о психологической подготовке как о формировании у спортсмена наибольшей готовности к максимальным напряжениям воли для преодоления всех трудностей, возникших в процессе соревновательной борьбы, для наиболее полного использования всех своих сил и возможностей [10].

Кубертен.

Эта основная идея о сущности психологической подготовки как подготовки человека к преодолению трудностей и формированию необходимых качеств была с одобрением встречена как спортивными, так и военными психологами, психологами труда.

Потребность в исследовании подготовки человека к профессиональной деятельности и в формировании у него психологической готовности с 60-х гг. становится все более острой. В это же время утверждаются темы кандидатских диссертаций по проблеме, публикуются отдельные статьи, параграфы и главы в учебниках и учебных пособиях, проводятся научно-практические конференции [12], содержащие первые научные данные, а также взгляды на сущность, содержание психологической подготовки, пути и условия ее осуществления, а также достигаемые при этом результаты.

Под воздействием запросов практики, в опоре на возможности достигнутого уровня развития психологии труда, спорта, военной психологии закладываются основы теории психологической подготовки. Одной из первых была предложена концепция, основанная, прежде всего, на *морально-волевой подготовке*.

Первое понимание психологической подготовки было связано преимущественно с *волевым* или *эмоционально-волевым контролем* человеком своего поведения и деятельности. Сначала на первый план выдвигается концепция формирования волевых свойств и чувства высокой ответственности перед обществом, предложенная спортивными психологами А.Ц. Пуни (1957, 1959), П.А. Рудиком (1958) и другими. За-

тем они рассматривают в качестве результата психологической подготовки – *познавательный* элемент, а военные психологи (М.И. Дьяченко, А.М. Столяренко) еще и *мотивационный*. Встречается и иной подход, включающий: эмоциональный, мотивационно-смысловой, когнитивный, исполнительный и коммуникативный компоненты в структуре психологической готовности.

В начале 1960-х гг. в Москве было защищено несколько кандидатских диссертаций по проблемам психологической подготовки футболистов (Б.И. Новиков), волейболистов (Л.С. Нерсесян), фехтовальщиков (А.В. Родионов), гимнастов (Е.Г. Козлов), лыжников-гонщиков (А.П. Поварницин).

Анализ, проведенный П.А. Рудиком в 1969 г., раскрыл сущность психологической подготовки в рамках психологии спорта. По его мнению, психологическая подготовка дает новое направление, основанное на изучении степени развития конкретных психических функций спортсмена с целью достижения больших успехов в определенном виде спорта, на изучении психических состояний и особенностей личности спортсмена соответственно требованиям избранного вида спорта. Поэтому предметом психологической подготовки для спортивных психологов становится целенаправленное совершенствование психических процессов, состояний и особенностей личности спортсмена. А.Ц. Пуни, рассматривая состояние готовности как целостное проявление личности, выделял в нем такие стороны:

- 1) трезвая уверенность человека в своих силах,

2) стремление в борьбе проявлять все свои силы и добиться победы,

3) оптимальная степень эмоционального возбуждения,

4) высокая помехоустойчивость,

5) способность управлять своим поведением (действиями, чувствами и т.д.) в борьбе.

В 1970-е гг. происходит пересмотр некоторых позиций по проблеме психологической подготовки. На основе новых исследований стали считать, что волевая подготовка лишь часть психологической подготовки, рассматриваемая как целостная реакция и как составная часть тренировочного процесса, и она не охватывает всего многообразия психических функций.

Причем психологическая подготовка в понимании спортивных психологов осуществляется либо путем «совершенствования» необходимых функций (П.А. Рудик, 1974), либо путем «воздействий» (А.А. Лалаян, 1977), направленных на обеспечение определенного состояния спортивной формы. Уже в это время наметился разрыв между чисто спортивной подготовкой, психологической подготовкой и воспитанием личности.

Было доказано, что на спортивный результат, помимо высокого уровня физической, технической и тактической подготовки, оказывает воздействие целый спектр психологических явлений, среди которых стресс, фрустрации, внутригрупповые конфликты, эмоциональные срывы. Все это формировало новую концепцию психологической подготовки как относительно самостоятельного направления во всеобщей подготовке человека к деятельности (спортивной, профессиональной, военной и др.). При этом

считалось, что существующие виды подготовки (физическая, техническая и тактическая) пронизаны психологическим содержанием и в каждой из них формируются свои качества.

В 80-е гг. XX в. происходит разработка новых приемов и процедур диагностики состояния готовности, эмоционально-волевой или психологической устойчивости, надежности и т.д. (например, Е.Г. Козлов, 1980; В.А. Плахтиенко, 1980). В эти годы в основу комплексных исследований профессиональной деятельности как раз и было положено то основное, что определяет необходимость психологической подготовки, а именно, затруднения в достижении нужного результата.

Указывая на необходимость формирования психологической готовности (например, космонавтов), Б.Ф. Ломов отмечал, что их подготовка к полету «не исчерпывается только отработкой определенной системы навыков и умений. Необходимо формировать у будущего космонавта определенную систему психологических качеств – эмоциональную устойчивость, способность к саморегуляции, в целом – готовность к длительности полета, к изоляции, к возможным неожиданным и стрессовым воздействиям» [5].

Как отмечают В.М. Мельников и В.Н. Непопалов, в это время определенные методологические установки психологов были в основном направлены либо на формирование отдельных качеств, либо «на укрепление взаимосвязи» между ними. По подсчетам К.К. Платонова только перечень этих качеств составляет около 1500. Другие психологи считают, что в русском языке таких качеств насчитывается свыше

Таблица 1

**Сравнительный анализ трудностей в деятельности
специалистов и необходимых качеств**

Основные трудности (факторы) в деятельности специалиста	Основные качества, необходимые для деятельности
1. Опасность (реальная или мнимая).	Смелость, мужество, склонность к риску.
2. Неожиданность, новизна, внезапность, неопределенность.	Выдержка, самообладание, терпеливость и др.
3. Дефицит времени и информации (противоречивость информации).	Инициатива, находчивость и др.
4. Ответственность за принятое решение и его исполнение.	Обязательность, самостоятельность, ответственность и др.
5. Дискомфорт (отсутствие необходимых условий для выполнения задачи): социальный, профессиональный, физический и др.	Неприхотливость, терпеливость, эмоционально-волевая устойчивость и др.

6 тысяч. Диагностика этих качеств, да еще в динамике, только у одного испытуемого представляется нереальной проблемой.

Под воздействием проведенных многочисленных исследований взгляды психологов на рассматриваемую проблему и в настоящее время изменяются.

Психологическая подготовка является одним из важнейших направлений в системе профессиональной подготовки человека. Она имеет свою сущность, содержание, специфику процесса, свои конкретные результаты. В самом общем виде психологическую подготовку можно определить как процесс подготовки специалиста к *преодолению трудностей* учебной и трудовой деятельности для успешного решения поставленных задач. Ее основная цель – сформировать у будущего профессионала систему психологических качеств и состояний, необходимых для преодоления этих трудностей и успешного выполнения своих функциональных обязанностей, в том числе и в экстремальных условиях.

При этом психологическая трудность (согласно А.М. Кузнецовой) – это переживание личностью состояния внутреннего дискомфорта (неблагополучия), вызванного столкновением с препятствием в достижении значимой цели (невозможность удовлетворения потребности), вследствие неэффективности существующих у личности моделей и способов достижения цели, ввиду особенностей структуры самой цели или индивидуально-психологических особенностей.

Содержание формируемых психологических качеств тесно связано с характером преодолеваемых трудностей и особенностями реагирования обстановки учебной или трудовой деятельности. Система требуемых качеств вытекает из трудностей, воздействующих на психику специалиста, деятельность которого связана с обычными или, например, с экстремальными условиями (сотрудник МЧС, водитель, водолаз и др.).

Характер преодолеваемых трудностей в профессиональной деятельности специалиста во многом определяют направленность и содержание психологической подготовки.

В ходе отработки всех необходимых трудовых действий на занятиях и в реальной практике, проводимых в обстановке, приближенной к реальной, у будущих специалистов заблаговременно (до момента выполнения задачи) формируется **психологическая подготовленность (устойчивость)**, т.е. система психологических качеств, определяющая потенциальную возможность специалистов преодолевать трудности и успешно выполнять поставленную задачу.

Эту систему качеств, необходимых для выполнения задач профессиональной деятельности, в том числе и в экстремальных условиях, составляют:

– **знания** трудностей различных трудовых ситуаций, их влияния на психику специалиста (подготовленного и неподготовленного), приемов и способов управления своими психическими состояниями и действиями, а также своих возможностей по преодолению трудностей;

– **умения и навыки** преодолевать трудности, управлять своими психическими состояниями и действиями, определять возможности и свою готовность выполнить поставленную задачу;

– **взгляды и убеждения, мотивы и установки** на необходимость и возможность преодолевать трудности и успешно выполнять поставленную задачу;

– **качества личности**, отражающие устойчивую способность специалистов преодолевать трудности, управлять своими психическими состояниями и действиями.

Данная система качеств характеризует степень теоретического ознакомления и практического преодоления

специалистом или сотрудником МЧС трудностей различных ситуаций профессиональной деятельности и свидетельствует о его психологической подготовленности к выполнению необходимых задач в соответствии с его специальностью.

При подготовке к выполнению трудовых действий у специалистов происходит конкретизация трудностей, а следовательно и требуемых для их преодоления профессионально значимых качеств.

Непосредственно перед выполнением конкретной задачи у специалиста формируется **состояние психологической готовности**. По своей сущности – это нацеленность и активность (настроенность и мобилизованность) психики специалистов на преодоление предстоящих трудностей профессиональной деятельности, обеспечивающие результативность и качество ее выполнения, адекватно ее значимости и сложности.

При оценке состояния психологической готовности сотрудника руководителю подразделения или профессиональному психологу важно выделять и оценивать следующие основные структурные элементы:

– **мотивационные** – стремление преодолеть трудности и выполнить поставленную профессиональную задачу, показать себя способным вынести тяготы экстремальной ситуации, проявлять смелость, решительность, желание самоутвердиться в коллективе подразделения на этой основе и др.;

– **познавательные** – это представления о трудностях предстоящих действий в обычных и экстремальных условиях и необходимости их преодоления, оценка своих возможностей по

управлению психическими состояниями и действиями на основе ранее накопленного опыта и др.;

– **эмоциональные** – переживание чувства уверенности или сомнения в своей способности и готовности преодолеть трудности обстановки профессиональной деятельности и выполнить поставленные задачи и др.;

– **волевые** – решимость преодолеть трудности и препятствия, борьбу мотивов, чувств, порожденных как инстинктом самосохранения, так и ответственностью за принятые решения и их выполнение и др.

В каждом из элементов состояния психологической готовности прослеживаются нацеленность и активность психики на преодоление трудностей предстоящей профессиональной деятельности, определяющие линию поведения сотрудника, свидетельствующие о его готовности или неготовности выполнять поставленную задачу.

Таким образом можно заключить, что в психологической подготовке важно выделять структурно-содержательные элементы как психологической подготовленности, так и состояния психологической готовности.

Процесс психологической подготовки в самом общем виде осуществляется в следующем порядке. Специалистов необходимо подробно информировать об особенностях и условиях их трудовой деятельности, о трудностях выполнения поставленной задачи, о путях, их преодоления. В ходе учебных занятий и практических действий целесообразно моделировать внешнюю картину обстановки профессиональной деятельности, динамику выполнения поставленных задач, т. е. такие условия обстановки, кото-

рые, отражаясь в сознании специалистов, способны были вызвать психические реакции, подобные тем, которые могут возникнуть в реальной трудовой деятельности.

Только при этих условиях будущий специалист на практике будет включаться в активную деятельность, преодолевать трудности и препятствия, характерные для возникшей ситуации, и тем самым осваивать свою специальность. Насыщенность занятий и производственной практики элементами опасности и риска, неожиданности и новизны первоначально будет создавать у специалиста значительную психическую напряженность. Разъяснение специалистам значимости преодоления трудностей и выполнения поставленной задачи будет вызывать у них устойчивые мотивы (стремление, желание, интерес) успешно выполнять свои обязанности в учебной и трудовой деятельности. Эти мотивы еще более упрочатся, если будущий специалист самостоятельно будет осознавать важность выполнения профессиональных действий, необходимость преодоления трудностей. Формирование и закрепление мотивации позволит специалисту легче настраиваться на выполнение поставленной задачи, мобилизовать свои возможности, преодолевая при этом психическую напряженность, и выполнять необходимые действия.

Приобретенный опыт преодоления трудностей в результате многократного повторения упражнений в постоянно усложняющихся условиях реальной или мнимой опасности, новизны, интеллектуальных затруднений будет постепенно упрочиваться. Стабильнее будет становиться контроль специали-

ста за своими психическими состояниями и действиями. На этой основе с необходимостью появятся первые умения и навыки управления своими психическими состояниями, поведением и действиями, убежденность в возможности преодолевать трудности и качественно выполнять поставленную задачу. Постепенно сформируется психологический механизм устойчивого подавления волей чувства боязни, сомнения, неуверенности, страха.

В результате дальнейшего упрочения эмоционально-волевого контроля у будущего специалиста за счет привыкания его к опасности и другим факторам трудовой обстановки при выполнении практических действий в моделируемых условиях на занятиях и в ходе выполнения практических действий, психическая напряженность обычно значительно ослабевает и стабилизируется на оптимальном уровне. При этом внимание будущего специалиста как бы освобождается от излишнего контроля за состоянием психики, переключается сначала на качественное выполнение отдельных действий, а затем и на освоение специальности в целом.

Вместе с улучшением эмоционально-волевого контроля у специалиста окрепнет уверенность в своей способности преодолевать трудности и достигать поставленной цели. Уверенность в своей профессиональной подготовленности, руководителях и товарищах помогает будущим специалистам точнее оценивать ситуацию трудовой деятельности, эффективнее использовать на практике свою формируемую компетентность. Все это свидетельствует о *психологической подготовленности* к выполнению за-

дач профессиональной деятельности.

Если потребуются активно включиться в ситуацию профессиональной деятельности, у психологически подготовленного специалиста происходят **изменения в психическом состоянии**, актуализируются необходимые психические качества, повышается психическая активность, конкретизируется нацеленность на преодоление трудностей предстоящей деятельности. Специалист внутренне настраивается и мобилизуется на преодоление трудностей для выполнения предстоящей задачи. «Пусковым сигналом» для осуществления настроя и мобилизации на выполнение профессиональных задач могут быть распоряжение руководителя, понимание специалистом значимости его выполнения, а также сама обстановка трудовой деятельности, личный пример руководителей и товарищей.

В процессе практического преодоления трудностей учебной или трудовой деятельности психологическая готовность специалиста претерпевает изменения. Изменяются мотивы, цели, способы и приемы деятельности, актуализируются то одни, то другие необходимые процессы, качества.

После преодоления трудностей, когда потребность в конкретных действиях оказывается временно удовлетворенной, а цель достигнутой, побуждающее действие мотивации прекращается на удовлетворение новых потребностей, на достижение новых целей. Некоторое время состояние готовности (рабочее состояние) у специалиста еще сохраняется.

По мере затухания нервного возбуждения, процессов активации, спада психической напряженности

прекращается функционирование психических процессов (в направлении выполненного действия), актуализированных элементов готовности, происходит *переход состояния готовности в психологическую подготовленность*, пополненную новым содержанием, новым опытом преодоленных трудностей. Комплекс условно-рефлекторных связей, сформированных в ходе подготовительной деятельности, пополненный новым содержанием, а также возможность их последующего функционирования у специалиста сохраняются в определенных условиях в течение длительного времени, постоянно пополняются, упрочиваются и актуализируются при предвосхищении или выполнении им последующих аналогичных действий, в процессе мобилизации психики.

Следовательно, психологическая подготовка специалистов к активным действиям в том числе и в экстремальных условиях имеет свою сущность, свои конкретные результаты, специфику процесса упрочения необходимых качеств и становления состояния психологической готовности, которые необходимо учитывать в ходе занятий и воспитательных мероприятий по профессиональной и моральной подготовке специалиста.

Становление состояния психологической готовности специалиста к деятельности в экстремальных условиях проходит за три последовательных этапа: от исходного (предшествующего или типичного для данного человека в нормальных условиях) психического состояния, к переходному состоянию предварительной (частичной) настроенности и мобилизованности на предстоящую деятельность,

затем к состоянию полной готовности к деятельности.

Первый этап – *исходное психическое состояние* представляет собой состояние покоя или обусловленное факторами, не относящимся непосредственно к предстоящей деятельности, но влияющими на его протекание. Оно характеризуется способностью организма и психики сохранять свое постоянство «включением в действие определенных механизмов регуляции». Под этим состоянием «подразумевается свойственная нормальному человеку структура и характер нервных реакций и постоянность проявления свойств нервной деятельности». В исходном состоянии у специалиста все психические процессы протекают со свойственной ему стабильностью и не обнаруживают своего проявления, связанного с необходимостью выполнять практические действия в том числе и в экстремальных условиях, т.е. в этом состоянии он не думает о предстоящей деятельности и может не знать определенного срока начала его выполнения.

Второй этап – *переходное состояние предварительной готовности*, характеризуется частичной настроенностью и мобилизованностью отдельных психических процессов или психики в целом, но недостаточной для выполнения сложного действия, например, в экстремальных условиях. В этом состоянии специалист готовится к профессиональной деятельности теоретически и практически, предвосхищает отдельные факторы действий (возможные критические ситуации), испытывает при этом различные противоречивые чувства и эмоции, проявляет волевое усилие для их пре-

одоления. Однако это состояние носит эпизодический характер и не связано с необходимостью выполнять действия немедленно.

Третий этап – *состояние полной готовности к действиям*, представляет собой протекание, прежде всего, мотивационных, познавательных, эмоциональных и волевых процессов на оптимальном для данного человека уровне, т.е. **момент (период) его оптимальной мобилизации**. Причем у каждого человека есть свои особенности в динамике мобилизации психики на предстоящую деятельность. Одни из них проявляют большее желание за 1–1,5 часа до начала деятельности (особенно если перед этим они видели действия опытных специалистов, и у них «сработал» механизм психологической заразительности). У других подобное состояние проявляется в подготовительный период или непосредственно перед выполнением профессиональных действий. В состоянии оптимальной мобилизации специалист испытывает прилив энергии, внутренний подъем, желание как можно быстрее совершить необходимые действия и заметное снижение остроты переживания трудных и опасных факторов.

Слишком ранняя мобилизованность психики специалиста на предстоящие действия истощает его силы, снижает качество выполнения действий, особенно в самые ответственные моменты.

В индивидуальной динамике становления состояния психологической готовности наблюдается появление момента (периода) оптимальной мобилизации, для которого характерно: упрочение мотивационной основы деятельности; полнота восприятия

обстановки трудовой деятельности и представлений об особенностях и трудностях; наилучшая продуктивность мыслительной деятельности; спад эмоционального напряжения, облегчающий проявление волевого усилия.

Индивидуальные различия в динамике мобилизации психики условно можно свести к четырем различным типам: «взрывному», «раннему» (опережающему), «постепенному» и «скачкообразному» (лабильному). Каждый из этих типов приведения в состояние готовности имеет свои особенности.

«Взрывной» тип приведения в состояние готовности характеризуется незначительной активизацией психических процессов перед началом деятельности с последующей незначительной мобилизованностью психики за несколько минут до выполнения первого действия и кратковременной, но интенсивной мобилизацией и актуализацией необходимых компонентов готовности (и прежде всего мотивационного и волевого) непосредственно перед практическим действием.

Особенностью «постепенного» типа становления состояния готовности является равномерное повышение мобилизованности психических процессов перед началом деятельности, которые достигают своей оптимальной величины непосредственно перед его выполнением.

«Ранний», или *опережающий*, тип приведения в состояние готовности характеризуется повышенной активизацией психики за несколько минут перед началом деятельности, затем спадом мобилизованности психических процессов с последующей постепенной мобилизацией психики, вер-

шина которой достигается за какое-то секунды до начала первого действия, но нужной оптимальности мобилизованность может и не достигнуть.

Для «скачкообразного», или *лабильного*, типа становления состояния психологической готовности характерна опережающая мобилизованность некоторых психических процессов (преимущественно мотивационного и волевого) за 15–20 минут до начала деятельности, затем резкий спад мобилизованности до депрессивного состояния (стартовая апатия), с последующей незначительной активизацией психики за 2–3 минуты до начала деятельности и кратковременной, но интенсивной мобилизацией непосредственно перед ее выполнением. При этом первоначального уровня оптимальности мобилизованность иногда не достигает.

Сравнение результатов выполнения деятельности специалистов с различным типом приведения в состояние готовности показывает, что *чем ближе по времени момент оптимальной мобилизации психики к началу деятельности, тем меньше ошибок делает человек* при ее выполнении, чувствует себя более уверенным и меньше проявляет волевого усилия для контроля за своими мыслями, чувствами и действиями.

После накопления опыта практической деятельности происходит некоторая перегруппировка в динамике становления состояния готовности и стабилизация ее на каком-то определенном типе – чаще всего на «взрывном» и «постепенном» типах. Под воздействием некоторых факторов (плохое настроение, утомление, недостаточная настроенность на данный

вид деятельности, перенесенная травма, аварийная ситуация, длительное ожидание деятельности, дидактогенная) тип становления состояния готовности может на 1–2 вида деятельности меняться, но затем происходит возвращение к прежнему типу.

В психологической практике сложилась следующая система основных направлений психологической подготовки специалистов:

1. Формирование мотивационных основ боевой деятельности специалиста.

2. Информирование специалиста о задачах и способах их выполнения, необходимости и возможности преодоления трудностей трудовой обстановки.

3. Включение специалистов в активные практические действия в условиях, приближенных к экстремальным.

4. Вооружение специалистов приемами самоуправления психическими состояниями и действиями.

Все указанные направления реализуются в ходе проведения занятий и воспитательных мероприятий с будущими специалистами.

Преподавателю, руководителю подразделения, в целях приближения обстановки обучения к реальной важно руководствоваться следующей **системой принципов психологического моделирования трудовых (в том числе и экстремальных ситуаций)**:

1. Мотивационная обеспеченность действий сотрудника (добиваться формирования мотивов, сходных с теми, которые их побуждают выполнять профессиональные задачи).

2. Достаточность информационного обеспечения действий (т.е. вооружение специалиста необходимым

минимумом информации как ориентировочной основы практических действий).

3. Психологическое соответствие учебных и трудовых задач.

4. Проблемность моделируемых ситуаций (создание условий для проявления специалистом инициативы и творчества).

5. Динамизм и масштабность действий (создание условий для проявления выдержки и самообладания в быстро меняющихся условиях).

6. Адекватность психических состояний и действий как в учебной, так и реальной профессиональной деятельности.

8. Безопасность (за счет соблюдения мер страховки и взаимопомощи).

В целях совершенствования психологической подготовки специалистов целесообразно внедрить в учебный процесс **практические рекомендации**, включающие решение ряда организационных, содержательных и методических вопросов.

Для совершенствования организации психологической подготовки будущих специалистов целесообразно: пересмотреть программы профессиональной подготовки с учетом необходимого количества занятий и тренировок, последовательности и периодичности наращивания в них трудностей в каждой ситуации трудовой деятельности для формирования и поддержания у них психологической готовности в течение всего периода труда; ввести планирование психологической подготовки как обязательного элемента в системе профессиональной подготовки специалистов.

В целях совершенствования содержания психологической подготовки специалистов целесообразно: На занятиях в учебных заведениях, а также в системе учебы на производстве включить изучение таких вопросов, как сущность, содержание и особенности психологической подготовки к выполнению различных задач, в том числе в экстремальных условиях профессиональной деятельности; возможности выявления и оценки психологической готовности специалистов; проблемы и принципы моделирования ситуаций трудовой деятельности.

В целях совершенствования методики психологической подготовки специалистов целесообразно: в нормативно-правовых документах отображать варианты наращивания трудностей ситуаций профессиональной деятельности, периодичность и последовательность их отработки; при проведении практических занятий учитывать динамику деятельности и характерные тенденции в становлении психологической готовности каждого сотрудника; оценивать деятельность руководителя и по умению психологически оценивать обстановку труда и готовить своих подчиненных к выполнению задач в том числе и в экстремальных условиях.

Итогом отработки практических рекомендаций должно быть создание в профессиональном учебном заведении **концепции психологического обеспечения** процесса профессиональной (в том числе и психологической) подготовки специалистов различного профиля к выполнению задач профессиональной деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Базанов А., Гаврилов В. Психологическая подготовка водителя // Техника и вооружение. 1965. № 11. С. 55–59.
2. Военная психология / Под общ. ред. М.И. Дьяченко и Н.Ф. Феденко. В., 1967. 260 с.
3. Военные уставы Петра Великого : Сб. документов. М., 1946. 80 с.
4. Замошкин В. Психологическая подготовка воина. Какой она должна быть // Красная звезда. 1962. 26 мая.
5. Ломов Б.Ф. Общая характеристика проблем космической психологии // Психологические проблемы космических полетов. М., 1979. 239 с.
6. Лотова И.П. Психологическое сопровождение образовательного процесса // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2014. № 1. С. 66–72.
7. Максатова Д.М., Овсяник О.А. Воспитание толерантности: своевременность и необходимость // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 3-й научно-практической конференции (заочной) с международным участием: в 2 ч. / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Ульяновск, 2015. С. 342–346.
8. Психологическое обеспечение спортивной деятельности / В.М. Мельников, В.Н. Непопалов, Е.В. Романина [и др.] // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. М., 1998. Т. 3. С. 122–129.
9. Психология / под ред. П.А. Рудика. М., 1974. 512 с.
10. Родионов А.В., Непопалов В.Н. Краткий очерк истории психологии спорта в России // Олимпийский бюллетень, 2008. № 9. С. 56–63.
11. Родионов В.А. История спортивной психологии // Системная психология и социология. 2010. Том 1 № 2 [Электронный ресурс]. URL: http://www.systempsychology.ru/journal/2010_1_2/39-rodionov-va-istoriya-sportivnoy-psihologii.html (Дата обращения: 10.08.15)
12. Рубин М.О. О психологической подготовке подводников // Коммунист Вооруженных Сил. 1966, № 1. С. 65–76.
13. Суворов А.В. Документы. Т. 3, 1808–1812. М., 1952. 707 с.
14. Фрунзе М.В. Избранные произведения. Т. 1. М., 1929. 560 с.