

12+

Б.А.КОЛОСОВ

**Оперативная
саморегуляция пилотов
техники и условия
применения**

Рекомендации
пилотам-инструкторам

Владимир Колосов

**Оперативная
саморегуляция пилотов
техники и условия
применения. Рекомендации
пилотам-инструкторам**

«Издательские решения»

Колосов В. А.

Оперативная саморегуляция пилотов техники и условия применения. Рекомендации пилотам-инструкторам /

В. А. Колосов — «Издательские решения»,

Успешному пилоту нужны не только отличные летные навыки, но и надежная оперативная система саморегуляции, способная управлять его поведением и эмоциональным состоянием.

© Колосов В. А.

© Издательские решения

Содержание

Вступление	6
1.Основные положения психической саморегуляции	8
1.1 Актуальное психическое состояние как основной объект психической саморегуляции	9
1.2 Саморегуляция при управлении состоянием, поведения и деятельности	10
1.3 Саморегуляция в трудных условиях деятельности	12
1.4 Цели и задачи психической саморегуляции	13
1.6 Механизмы психической саморегуляции	15
1.7 Условия формирования навыков саморегуляции	17
2.Словесные и несловесные техники саморегуляции	19
2.1 Характеристика основных техник словесной саморегуляци	20
2.1.1Самоприказы	21
2.1.2Самовнушение	22
2.1.3 Самоубеждение	23
2.1.4 Самоодобрение (самопоощрение)	24
2.1.5 Самоподдержка	25
2.1.6 Самоубеждение	26
2.1.7 Самоанализ и рефлексия	27
2.1.8 Самомотивация	28
2.1.9 Словесный (речевой) самоконтроль	29
2.1.10 Аффирмации	30
2.1.11 Самодисциплина	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Оперативная саморегуляция пилотов техники и условия применения Рекомендации пилотам-инструкторам

Владимир Акандиновч Колосов

© Владимир Акандиновч Колосов, 2026

ISBN 978-5-0070-4654-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Колосов В. А. Оперативная саморегуляция пилотов: техники и условия применения. Рекомендации пилотам-инструкторам.

Учебное пособие посвящено практическому применению техник оперативной саморегуляции в профессиональной деятельности пилотов, с особым вниманием на этап первоначальной летной подготовки.

Пособие предназначено для пилотов — инструкторов, курсантов лётных училищ и академий, психологов авиационных учебных заведений, а также пилотам для самостоятельного совершенствования своих навыков оперативной своих навыков оперативной саморегуляции поведения и состояния в полете.

Вступление

Эффективность действий пилотов в нештатных ситуациях определяется не только уровнем их летной подготовки, но и умением оперативно корректировать свои эмоции и поведение в этих условиях. Это проявление ранее сформированной у пилотов оперативной системы саморегуляции. Не только летные навыки, но и навыки оперативной саморегуляции позволяют пилотам разрешать трудные ситуации, так как они позволяют:

- подавлять импульсивные реакции и стабилизировать психо — эмоциональное состояние;
- обеспечивать концентрацию внимания, активировать и применять алгоритмы отработанных действий;
- сохранять мотивацию на успешное разрешение трудной ситуации.

Это делает оперативную саморегуляцию обязательным элементом летной подготовки, так как она напрямую влияет на безопасность полётов.

Всё это делает навыки оперативной саморегуляции не просто желательным, а **обязательным компонентом профессиональной компетентности** лётного состава и определяют **актуальность данного пособия**, так как она обуславливает необходимость систематизации и практического

внедрения методов психической саморегуляции в процесс подготовки пилотов, особенно на этапе первоначального обучения.

Освоение этих техник позволяет курсантам:

- быстрее адаптироваться к условиям лётной деятельности;
- эффективнее справляться со стрессом и эмоциональным напряжением;
- повышать точность и скорость принятия решений;
- предотвращать ошибки, связанные с утомлением и монотонией;
- формировать устойчивые навыки самоконтроля в критических фазах полёта.

Цель пособия — предоставить в первую очередь пилотам-инструкторам первоначальной летной подготовки систему знаний и практических рекомендаций по обучению курсантов техникам и методам оперативной саморегуляции.

Задачи пособия:

Раскрыть теоретические основы психической саморегуляции применительно к деятельности пилота.

Систематизировать словесные и несловесные эффективные техники саморегуляции в лётной практике.

Подробно рассмотреть самоприказы как ключевой инструмент оперативной саморегуляции поведения и состояния пилотов.

Описать методики совместного применения различных техник (самовнушение + самоприказы, идеомоторная тренировка + саморегуляция и др.).

Показать роль внутреннего диалога в процессах саморегуляции и предложить способы его оптимизации.

Дать практические рекомендации по интеграции техник саморегуляции в систему лётной подготовки.

Целевая аудитория

- пилоты-инструкторы, осуществляющие обучение курсантов;
- инструкторы тренажерной подготовки;
- психологи авиационных учебных заведений.

Структура пособия отражает логику освоения навыков саморегуляции — от теории к практике:

Теоретические основы (главы 1— 2): рассматриваются механизмы саморегуляции, ее цели, уровни и виды, а также основные словесные и несловесные техники.

Практические инструменты (главы 3—5): детально разбираются самоприказы (прямого действия и с отрицанием), и алгоритмы их сочетанного применения с самовнушением в полёте.

Интеграция в обучение (гл. 6—7): описывается внедрение саморегуляции в идеомоторную тренировку и работу с внутренним диалогом курсантов.

Пособие опирается на достижения авиационной психологии и педагогики, психологии труда и других дисциплин, адаптированных к специфике летной деятельности.

Представленные техники саморегуляции используются в летных учебных заведениях гражданской и военной авиации и показали эффективность в снижении уровня тревожности курсантов, повышении концентрации их внимания и общей надежности выполнения полётных заданий.

Пособие призвано стать **практическим инструментом** для инструкторов, позволяющим целенаправленно формировать курсантов навыки саморегуляции поведения и эмоционального состояния как неотъемлемую часть профессионального мастерства пилота.

1. Основные положения психической саморегуляции

Психологическая (психическая) саморегуляция (ПСР) — это способность человека управлять своим *поведением, деятельностью и актуальным психическим состоянием* с помощью психических средств отражения и моделирования реальности. В более узком смысле — это воздействие человека на самого себя, т.е. на свое *актуальное психическое состояние* с помощью психических средств: слов, мысленных образов — представлений, моделирования ситуаций.

1.1 Актуальное психическое состояние как основной объект психической саморегуляции

Актуальное психическое состояние (АПС) — это целостная характеристика психической деятельности человека в определённый момент времени, которая отражает своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых им предметов и явлений с учетом его психических свойств личности.

Основные свойства АПС:

— *Отражает совокупность одновременно протекающих психических процессов* (восприятия, внимания, эмоционально — волевых и когнитивных процессов.).

— *Является связующим звеном между психическими процессами и свойствами личности*, т.е между динамическими и статическими характеристиками личности.

— *Отличается динамичностью протекания* — от нескольких секунд до нескольких месяцев и даже больше.

— *Определяется степенью осознанности* - может осознаваться в разной степени либо не осознаваться совсем.

— *Разнообразием эмоциональных и поведенческих проявлений*, отличающих как по модальности, так и интенсивности эмоций, с выделением доминирующих, при этом демонстрируя широкий спектр их переживаний.

Факторы, влияющие на АПС:

— внешние обстоятельства (ситуации, события);

— личностные особенности человека;

— физиологическое состояние человека;

— социальные условия;

— внутренние психологические процессы.

Виды АПС :

— *Ситуативные (реактивные) состояния*. Формируются в актуальных ситуациях и длятся секунды или минуты. Возникают при отражении изменяющейся ситуации.

Необходимо использовать формы регуляции, ориентированные на изменение динамических психических процессов — *деятельностных и поведенческих установок и переживаний*.

— *Актуальные смысловые состояния* — совокупность переживаний актуализированных в сознании («здесь и сейчас») смыслов конкретных условий действительности. Отражают субъективное отношение индивида к фактам и явлениям определённо-временной ситуации жизни и деятельности.

Средства реализации ПСР:

— внутренние речевые формулы (самоинструкции, аффирмации);

— мысленные образы и визуализация;

— когнитивное моделирование возможных сценариев;

— осознанное внимание и рефлексия.

1.2 Саморегуляция при управлении состоянием, поведения и деятельности

Чтобы человек эффективно справлялся с трудностями, встречающими в жизни и деятельности, общении, ему необходимо развивать навыки саморегуляции, которые для него являются инструментом управления собой.

Управлять собой значит управлять:

— **поведением** — выбирать адекватные и осознанные реакции вместо автоматических поведенческих актов.

— **деятельностью**: организовывать и реализовывать действия для достижения целей;

— **психическим эмоциональным состоянием**: регулировать эмоции и энергию, чтобы они помогали, а не мешали жить, работать;

— непроизвольными двигательными и эмоциональными реакциями, возникающие в затруднительных ситуациях..

Эти навыки взаимосвязаны: так, спокойное состояние (управление состоянием) помогает сосредоточиться и действовать (**управление деятельностью и поведением**, психическими процессами), а чёткая организация работы снижает стресс (**обратная связь**). Развитие этих навыков и умений действовать делает человека более устойчивым, продуктивным и адаптивным в деятельности и общении.

Управление поведением и деятельностью предполагает наличия у исполнителей навыков и умений саморегуляции актуального психического состояния.

Управление актуальным психо -эмоциональным состоянием - это регуляция внутренних процессов: эмоций, уровня настроения и энергетики процессов, в том числе концентрации внимания, что включает:

- снижение тревоги или возбуждения (успокоение);
- повышение бодрости или концентрации процессов (активация);
- восстановление психических и физических сил после рабочих нагрузок (восстановление);
- стабилизация эмоционального фона, настроения;
- переключение внимания с негативных мыслей и установок на позитивные

Управление поведением — это сознательный контроль над своими реакциями и поступками, умение действовать обдуманно, а не импульсивно, что включает:

- сдерживание мгновенных реакций;
- выбор социально приемлемых способов выражения эмоций;
- соблюдение правил и норм поведения даже при внутреннем сопротивлении;
- преодоление привычек, которые мешают достижению жизненных и трудовых целей.

Механизмы: волевая регуляция, самоконтроль и использование самоприказов.

Комментарий:

Поведение — это результат взаимодействия живого существа с окружающей средой (физической и социальной), проявляющийся в его **внешней** (двигательной) и **внутренней** (психической) активности.

К внешней активности относят видимые, наблюдаемые проявления поведения:

- действия и поступки;
- вербальные реакции (речь, высказывания);
- невербальные проявления: мимика, жесты, позы, взгляд;

физиологические реакции (покраснение, учащённое дыхание, дрожь).

К внутренней активности относят

- мысли, размышления, рассуждения;
- представления и образы;
- эмоциональные переживания (радость, страх, гнев);
- мотивацию, цели, намерения;
- ценностные ориентации и установки;
- процессы восприятия и осмысления ситуации.

Примеры:

- обдумывание ответа перед тем, как высказаться;
- переживание обиды после несправедливого замечания;
- постановка цели сдать экзамен на «отлично».

Взаимодействие с окружающей средой:

Поведение всегда возникает как ответ на стимулы — внешние или внутренние:

Внешние стимулы:

- другие люди и их действия;
- события и обстоятельства;
- физические условия (температура, шум, освещение);
- социальные нормы и ожидания.

Внутренние стимулы:

- потребности (голод, жажда, потребность в общении);
- эмоции и чувства;
- воспоминания и прошлый опыт;
- убеждения и ценности.

Пример:

Человек чувствует голод (внутренний стимул) → видит рекламу еды (внешний стимул) → представляет вкус блюда (внутренняя активность) → идёт в магазин и покупает продукты (внешняя активность).

Управление деятельностью — это способность организовывать и направлять свои действия для достижения целей деятельности, **что включает:**

- четкую постановку промежуточных и конечных целей деятельности;
- планирование этапов и способов достижения целей деятельности;
- распределение времени и ресурсов деятельности;
- поддержание мотивации исполнителей деятельности;
- контроль и корректировка действий при изменении условий деятельности;
- контроль качества и сроков выполнения деятельности.

Механизмы: целеполагание, планирование, самоорганизация, самомотивация, рефлексия (анализ результатов деятельности).

Комментарий:

Деятельность — это активное взаимодействие человека или группы людей с окружающей средой (физической, социальной), в которой они сознательно ставят перед собой цель (цели) по преобразованию ее и стремятся их достичь, исходя из своих потребностей, мотивов.

Многие алгоритмы деятельности ориентирована на абстрактного исполнителя. И только тогда, когда ее выполняет конкретный человек, она приобретает индивидуальные особенности. Поведение как бы включено в процесс деятельности и, чтобы изменить их, необходима саморегуляция поведения и эмоционального состояния.

1.3 Саморегуляция в трудных условиях деятельности

В трудных, стрессовых или экстремальных ситуациях ПСР становится критически важной составляющей деятельности и общения, помогает:

- сохранять хладнокровие и ясность мышления;
- не поддаваться панике или импульсивным реакциям;
- распределять силы и ресурсы для достижения цели;
- адаптироваться к неожиданностям и неопределённостям ситуаций.

В основе саморегуляции в трудных условиях лежит волевая регуляция поведения. Ее *волевые действия* ориентированы на преодоление внутренних препятствий (страха, усталости, сомнений). Они напрямую связаны с активацией *волевых установок* — готовности действовать определённым образом.

Комментарий:

Волевая регуляция — способность человека, проявляющаяся в его возможности сознательно управлять своей психикой, поведением, состоянием (действиями, поступками, психическими процессами, в том числе эмоциями и чувствами), преодолевая при этом трудности и препятствия.

Волевые действия — сознательные целенаправленные действия человека, ориентированные на преодоление внешних и/или внутренних препятствий с помощью волевых усилий.

Установка — внутренняя предрасположенность реагировать определённым образом на тот или иной объект действительности

Волевые эффекты:

- **торможение**, сдерживание нежелательных действий или эмоциональных реакций (например, не отвечать резко в конфликтной ситуации);
- **активация**, мобилизация сил для начала или продолжения деятельности (преодоление усталости, апатии, лени);
- **отсрочка**, сознательное перенесение реакции на более подходящий момент (например, выдержать паузу перед принятием важного решения, действия, поступка).

1.4 Цели и задачи психической саморегуляции

Основная задача психической саморегуляции: обеспечить эффективное выполнение деятельности (общения), управляя своим актуальным психическим состоянием — поведением и эмоциями.

Цели психической саморегуляции (ПСР) — это способность человека контролировать своё состояние, чувства, поступки и мышление, чтобы сохранять психологическую стабильность.

Её ключевые цели:

— **Управление актуальным эмоциональным состоянием:** снижение интенсивности негативных эмоций (тревоги, гнева, страха), переключение на более позитивные переживания.

— **Контроль поведения:** предотвращение импульсивных, необдуманных действий — создание паузы между стимулом и реакцией.

— **Оптимизация когнитивных процессов:** сознательное изменение мыслей, оценок и установок, коррекция искажений мышления.

— **Восстановление ресурсов:** восполнение психических и физических сил после нагрузок, стрессов.

— **Адаптация к изменениям:** повышение гибкости в реагировании на новые или сложные обстоятельства.

— **Достижение целей:** грамотное распределение энергии и внимания для эффективной реализации планов.

— **Поддержание здоровья:** профилактика психосоматических расстройств, эмоционального выгорания, депрессии.

— **Развитие самосознания:** углубление понимания собственных потребностей, мотивов, ценностей.

— **Улучшение коммуникации:** снижение конфликтности, развитие эмпатии и навыков конструктивного взаимодействия.

— **Самореализация:** раскрытие потенциала через осознанное управление внутренними процессами.

1.5 Уровни и виды саморегуляции

В зависимости от степени осознанности выделяют три уровня саморегуляции:

Непроизвольная (неосознаваемая). Поддерживает состояние человека на необходимом уровне автоматически, в соответствии с требованиями физической и социальной среды.

Произвольная (осознаваемая). Помогает достигать целей в деятельности и поведения человека.

Частично осознаваемая. Она опирается на индивидуальный опыт усвоения *коллективных моделей и стереотипов поведения и деятельности*, реализуемые нередко не осознаваемо, автоматически.

Успешность саморегуляции определяется сбалансированной работой механизмов всех уровней.

По содержанию выделяют следующие базовые виды саморегуляции:

Эмоциональный — контроль чувств и эмоций, переключение с деструктивных переживаний на позитивные.

Поведенческий — коррекция отношений человека к условиям и объектам (предметам и явлениям) окружающей среды. ее преобразованиям в процессе деятельности, к другим людям, к себе. Обдумывание своих действий и поступков вместо автоматических реакций в стрессовых и трудных ситуациях.

Когнитивный — сознательное изменение мыслей, оценок и переживаний.



1.6 Механизмы психической саморегуляции

Основными механизмами формирования и функционирования навыков психической саморегуляции являются: *рефлексивный, мотивационный, физиологический, волевой механизмы*, а также *механизм релаксации*.

1.6.1 Характеристика основных механизмов саморегуляции

1. Рефлексивный механизм.

— *Суть механизма*: самопознание, переосмысление и регуляция своих мысленных действий и состояний через рефлексивный их анализ.

Как работает: человек обращается к своему «Я», анализирует свое актуальное состояние, оценивает переживания и принимает решение об их изменении.

Уровни действия:

— *физиологический и психофизиологический* — осмысление ощущений тела, элементарных форм поведения;

— *психологический и социально — психологический* — снятие нервно — эмоционального напряжения деятельности, усталости, коррекция настроения, ориентация на морально — нравственное и этическое социальное поведение.

Результат: запускает мотивационный механизм, побуждающий к изменениям актуального состояния и поведения.

2. Мотивационный механизм.

Суть механизма: формирование системы предпосылок, побуждающих личность к преобразованию его психических состояний (психофизиологических, психических и социальных).

Как работает: сила побуждения зависит от значимости действий по регуляции актуального состояния и важности результата деятельности для человека.

Уровни действия:

— *психологический* — регуляция нервно — эмоциональной напряжённости деятельности, усталости, настроения;

— *социально-психологический* — коррекция поведения, деятельности и отношений с другими людьми.

3. Физиологический механизм.

Суть механизма: состояние физиологических систем и органов человека (дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной, эндокринной и др.), настраивающее организм на будущую деятельность.

Как работает: вызывает морфологические и биохимические изменения, сдвиги физиологических функций, повышение активности ЦНС и других систем организма.

Результат: позволяет прогнозировать действия и поведение на основе анализа условий жизнедеятельности человека. Эффективность зависит от интеграции этих процессов с сознательными формами саморегуляции.

4. Механизм релаксации.

Суть механизма: оптимизация психического состояния человека через произвольное расслабление мускулатуры и снижение нервно-эмоционального напряжения.

Как работает: глубокое мышечное расслабление ослабляет или подавляет отрицательные эмоции, влияет на вегетативные функции (тонус мышц и сосудов), динамику психических процессов.

— **Методы развития механизма:** аутогенные тренировки, дыхательные техники, медитативные практики и др.

Уровень действия: преимущественно психофизиологический (вегетативные реакции, изменения психомоторики и сенсорики).

5. Волевой механизм.

Суть механизма: изменение или создание дополнительного смысла действия для регуляции психических актуальных состояний.

Как работает: преобразование смысла происходит через:

- переоценку значимости мотива или предмета потребности деятельности;
- предвидение и переживание последствий действия (или отказа от него);
- изменение социальной роли или позиции личности.

Уровень действия: социально-психологический (изменение поведения и деятельности, психических состояний через переосмысление поступков, действий).

Результат: преодоление негативных состояний, связанных с возникающими затруднениями в деятельности, поведении, отношениях (раздражения, гнева, неуверенности и т. д.).

1.6.2 Результаты деятельности механизмов психической саморегуляции

Основные механизмы позволяют в процессе саморегуляции выполнять:

1. Осознание собственных эмоций и состояний (замечать и называть свои эмоции, чувства, понимать их причины).

2. Проводить когнитивную оценку ситуации (анализ обстоятельств и последствий своих действий).

3. Целеполагание (формулировка краткосрочных и долгосрочных целей).

4. Планирование и моделирование (разработка стратегий достижения целей и предвидение возможных препятствий).

5. Волевой контроль. (способность сдерживать импульсивные реакции, переключаться на конструктивные действия).

6. Осуществлять обратную связь и коррекцию ошибочных результатов (анализ и исправление ошибок).

1.7 Условия формирования навыков саморегуляции

Основой навыков саморегуляции является **комплексное взаимодействие осознанных и неосознаваемых механизмов**, опирающихся на личностные качества и подкреплённых конкретными приёмами управления эмоциями, мыслями и поведением.

Развитие этих навыков требует систематической практики и учёта индивидуальных особенностей человека.

Навыки саморегуляции формируются и укрепляются в процессе **социализации** (через общение, обучение, деятельность) через освоение культурных норм и гигиенических привычек с помощью целенаправленной тренировки.

Формирование навыков саморегуляции происходит поэтапно и с опорой на взаимодействие механизмов:

- **Освоение базовых техник саморегуляции**, а также используя физиологические и релаксационные механизмы саморегуляции.

- **Развитие осознанности саморегуляции** происходит в процессе наблюдения за эмоциями, чувствами, мыслями, при активации рефлексивного механизма

- **Постановка целей саморегуляции и поддержание ее мотивации реализуются при** активации процессов целеполагания и планирования, а также работы мотивационного механизма.

- **Преодоление препятствий саморегуляции** осуществляется волевыми усилиями, задействуя для этих целей волевой механизм.

- **Закрепление привычек саморегуляции** проводится путем регулярного применения техник саморегуляции с активацией всех механизмов саморегуляции, интегрированных в единую систему.

1.7 Ожидаемые результаты психической саморегуляции

В процессе саморегуляции человек может достичь трёх эффектов

- **успокоение** — устранение эмоциональной и трудовой напряжённости;
- **восстановление** — восстановление психической и физической работоспособности, утраченной при развитии утомления;
- **активация процессов возбуждения торможения** — повышение психофизиологической реактивности организма человека.

Краткосрочные эффекты наблюдаются сразу после применения техник:

- снижение уровня тревоги и напряжения;
- расслабление мышц, снятие зажимов;
- нормализация дыхания и сердцебиения;
- ощущение внутреннего спокойствия;
- повышение концентрации внимания;
- эмоциональный подъём или умиротворение (в зависимости от цели);
- быстрое восстановление психических и физических сил после стрессовой ситуации.

Долгосрочные эффекты следует ожидать при систематической и продолжительной практике применения ПСР:

- **повышается психическая устойчивость:**
- легче переносятся стрессы;
- быстрее происходит восстановление после кризисов;
- снижается риск развития депрессии и тревожных расстройств.
- **наблюдается личностный рост:**

- повышается самооценка и уверенность в себе;
- развивается гибкость мышления;
- улучшается самодисциплина и ответственность.
- **повышается социальная адаптация:**
- укрепляются отношения с окружающими;
- снижаются конфликты за счёт осознанного реагирования;
- развиваются навыки общения и сотрудничества.
- **повышается профессиональная эффективность:**
- растёт продуктивность и мотивация;
- улучшаются навыки принятия решений;
- снижается риск профессионального выгорания.
- **улучшается физическое здоровье:**
- стабилизируется работа вегетативной нервной системы;
- уменьшается частота психосоматических проявлений (головные боли, бессонница и

т. д.);

- укрепляется иммунитет за счёт снижения хронического стресса.
- **повышается качество жизни в целом:**
- появляется ощущение контроля над своей жизнью и деятельностью;
- возрастает удовлетворённость достижениями;
- формируется привычка опираться на себя, на свои внутренние ресурсы, а не на внешние обстоятельства

Реализация эффективной психической саморегуляции возможна при соблюдении следующих условий ее проведения:

— **Комплексность** — задействовать не отдельные техники, а включать их в систему активации всех механизмов саморегуляции.

— **Осознанность процесса саморегуляции**, т.е. понимание своих актуальных состояний, целей регуляции и ее результатов.

— **Регулярность**, так как навыки и привычки саморегуляции укрепляются через постоянную практику.

— **Адаптивность**, выбор методов саморегуляции должен проходить с учетом конкретных житейских и трудовых ситуаций с пониманием своих индивидуально — психологических (стресс, усталость, конфликт, низкая самооценка, неуверенность и т. д.).

— **Социальная поддержка** — она необходима, так как взаимодействие с окружающими обеспечивает обратную связь и ускоряет освоение навыков и привычек саморегуляции.

Развитие должно быть осознанным и учитывать индивидуальные особенности человека. Для этих целей необходимо использовать:

- **психодиагностику, изучение психологических особенностей человека;**
- **психопрофилактику,**
- **повышение устойчивости к стрессу**
- **психокоррекцию и др.**

Критерии эффективности саморегуляции.

Эффективность ПСР оценивают по следующим показателям:

- профессиональная успешность;
- удовлетворённость деятельностью;
- отсутствие признаков хронического стресса;
- профессионально-личностных деформаций.

2.Словесные и несловесные техники саморегуляции

Саморегуляция — это управление человеком самим собой, путь, который каждый проходит в процессе онтогенеза, более или менее успешно, с определёнными различиями.

Существуют два типа оперативной саморегуляции поведения и состояния человека: **словесные (вербальные) и несловесные (невербальные)**.

Вербальные техники работают через **слово и логику** — помогают структурировать мысли, мотивировать себя, принимать решения.

Невербальные техники действуют через **тело и образ** — быстрее снимают острое напряжение, восстанавливают ресурсы.

Оптимальный результат саморегуляции даёт **комбинированное использование техник**. Например:

- **самоприказ** («Сосредоточиться!») + **дыхательное упражнение**;
- **самоодобрение** («Я молодец, я сделал это!») + **визуализация успеха**;

2.1 Характеристика основных техник словесной саморегуляции

Словесные (вербальные) техники саморегуляции основаны на использовании внутренней речи, логических рассуждений и словесных формул для управления своим состоянием, мотивацией и поведением.

2.1.1 Самоприказы

Самоприказы могут быть двух видов:

— ***Самоприказы прямого действия.***

Краткие, чёткие команды самому себе, направленные на мобилизацию воли и начало действия. Отличаются императивной формой.

Пример: «Встать!», «Начать сейчас!», «Сосредоточиться!».

— ***Самоприказы на запрет действий.***

Внутренние команды, останавливающие нежелательное поведение или импульсивную реакцию.

Пример: «Стоп! Не поддаваться на провокацию», «Не трогать!», «Не говори этого!».

2.1.2 Самовнушение

Самовнушение -это прямой способ словесной саморегуляции.

Суть способа- целенаправленное воздействие на собственное психо -эмоциональное актуальное состояние с помощью повторяемых словесных формул.

Задействуются механизмы самовнушения, оказывающие подсознательное влияние на психическое и физическое состояние человека.

Самовнушение осуществляется в форме коротких, позитивных и утвердительных фраз (аффирмаций), которые повторяются многократно.

Формулировки должны быть в настоящем времени, без частицы"не». Используются для воздействия на подсознание и формирования нужного эмоционального состояния и поведения.

Примеры:

— *«Я спокоен и уверен в себе»;*

— *«Я способен справиться с этой задачей».*

«Я спокоен, я контролирую ситуацию».

2.1.3 Самоубеждение

Самоубеждение является одним из часто используемых способов словесной саморегуляции.

Суть способа — логическое, аргументированное воздействие на собственные установки, мотивы и убеждения с целью изменения отношения к ситуации или себе.

Механизм способа: Человек, опираясь на разум, используя критическое мышление и анализ ситуации, приводит себе доводы, чтобы убедить себя в чём-либо. Происходит внутренний диалог в форме развёрнутого рассуждения, построения логических цепочек доказательства. Применяется в ситуациях преодоления сомнения, страха, нерешительности, при принятии рудного решения.

Используются логических доводов и аргументов, чтобы зменить отношение к ситуации, преодолеть сомнения и страхи.

Примеры:

— Да, это сложная задача, но я уже решал похожие. У меня есть опыт и знания.

Я справлюсь. Даже если не получится с первого раза решить эту задачу, то я получу ценный опыт.». (*здесь*: анализ плюсов и минусов и взвешивание рисков).

: -«Да, это сложно, но я уже справлялся с подобным».

2.1.4 Самоодобрение (самопоощрение)

Похвала самому себе за достижения, даже небольшие. Поддерживает мотивацию и самооценку.

Пример:

«Молодец, что сдержался», «Я хорошо справился с этой задачей»,

«Я сделал это!».

Осознанное отслеживание своего поведения, эмоций и мыслей в режиме реального времени с целью их коррекции. Часто включает вербальную фиксацию: «Я начинаю злиться, нужно успокоиться».

Проявления: ведение дневника эмоций, чек-листы, мысленные отметки о текущем состоянии.

2.1.5 Самоподдержка

Самоподдержка также является словесным способом саморегуляции. Суть его в оказании себе эмоциональной помощи и ободрения в трудной ситуации.

Механизм способа: Человек снижает уровень стресса и тревоги, повышает самооценку и веру в себя через позитивное подкрепление.

Проводиться в форме слов поддержки и одобрения, обращённых к самому себе (часто короткие фразы, схожие с самоодобрением). Может сопровождаться и невербальными действиями (например, погладить себя по плечу и др.).

Примеры:

«У меня всё получится, я смогу»;

«Трудно, но это нормально, я справлюсь»;

«Сейчас сложно, но это временно».

2.1.6 Самоубеждение

Самоубеждение курсантов формируется, когда они, *используя логический анализ трудных ситуаций*, с помощью рациональных доводов, самостоятельно или с помощью инструктора, убеждаются в правильности своих суждений... Например, при возникновении сомнений в своих действиях пилот может проговорить про себя:

- *«Я прошёл подготовку и знаю, как действовать в этой ситуации»;*
- *«Каждый шаг полёта регламентирован инструкциями — я следую им»;*
- *«Ошибки — часть обучения, они помогают расти профессионально».*

Эти техники помогают преодолевать сомнения и сохранять ясность мышления в сложных моментах.

2.1.7 Самоанализ и рефлексия

Самоанализ косвенно связан со словесными способами саморегуляции. Так как он не является прямым словесным воздействием *на себя*, а скорее -это процесс изучения себя. Он создаёт основу для других способов саморегуляции

Суть способа в рефлексии, т.е. в осмыслении собственных действий, поступков, отношений. переживаний эмоций и чувств, нужд и мотивов.

Осмысление их помогает выявить ошибки, извлечь уроки и скорректировать стратегию поведения.

Форма реализации самоанализа — это внутренний диалог, ответы на вопросы

: *«Что я чувствую?»*, *«Почему я так поступил?»*, *«Что можно было сделать иначе?»*,

В процессе самоанализа человек формулирует мысли и выводы словами, которые затем могут лечь в основу *самоубеждения* или *самовнушения*.

Например, проанализировав неудачу, человек может сформулировать установку: *«Теперь я знаю причины своей ошибки и в следующий раз сделаю по — другому. Я решу эту задачу!»*..

2.1.8 Самомотивация

Для развития самомотивации курсанты учатся четко формулировать цели и задачи упражнений и использовать в процессе подготовки. Например:

- *«Моя задача — выполнить полёт согласно плану»;*
- *«Я сосредоточен на целях каждого этапа подготовки к полёту»;*
- *«После этого полёта я получу новый опыт, который сделает меня лучше».*

Такая практика помогает сохранять мотивацию и избегать *прокрастинации* в процессе обучения.

Примечание:

Прокрастинация -это систематическое откладывание важных дел на потом, несмотря на осознание последствий такого промедления.

Отличается от лени: при лени нет желания что-либо делать, а при прокрастинации человек хочет выполнить задачу, но не может приступить из-за внутренних барьеров.

2.1.9 Словесный (речевой) самоконтроль

Самоконтроль — это способность человека регулировать свои эмоции, импульсы и поведение, чтобы достигать долгосрочных целей и эффективно действовать в разных ситуациях

Словесный (речевой) самоконтроль у пилотов -это способность четко, лаконично и однозначно формулировать высказывания в радиообмене с диспетчерами и внутри экипажа, избегая:

- избыточных фраз;
- двусмысленных формулировок;

2.1.10 Аффирмации

Аффирмации — позитивные утверждения, которые помогают формировать нужный настрой и укреплять уверенность. Для пилотов могут использоваться фразы, направленные на:

— **Снижение тревоги.** Например: «Я доверяю своим навыкам и подготовке», «Я способен справиться с любой ситуацией».

— **Повышение концентрации.** Например: «Моя внимание сфокусировано на приборах и обстановке», «Я чётко выполняю каждый этап полёта».

— **Укрепление веры в успех.** Например: «Каждый полёт — возможность применить мои знания», «Я готов к любым вызовам».

Важно, чтобы аффирмации были конкретными, позитивными и соответствовали личным ценностям пилота.

2.1.11 Самодисциплина

Система внутренних правил и требований к себе, обеспечивающая выполнение долгосрочных целей вопреки сиюминутным желаниям. Реализуется через последовательное применение самоприказов, самоконтроля и самоодобрения.

Пример:

Соблюдение графика работы, отказ от развлечений ради учёбы, регулярные тренировки.

В первоначальной подготовке пилотов словесные методы саморегуляции играют важную роль в формировании психоэмоциональной устойчивости, концентрации внимания и способности принимать решения в трудных и стрессовых ситуациях. Эти техники помогают будущим лётчикам управлять своим состоянием и поведением, снижать уровень тревоги и повышать эффективность действий:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.