

## Самоприказы

Самоприказ — разновидность самоубеждения, выраженная в кратком, отрывистом распоряжении, сделанном самому себе. Это специальный инструмент для развития самоконтроля и способности контролировать себя в самых экстремальных условиях. Самоприказ как качество личности — способность приказать самому себе делать то, что «велит разум и совесть».

Самоприказы, будучи механизмом волевой регуляции человека, способствуют сознательному регулированию своего поведения и деятельности. А. И. Высоцкий наблюдал механизм волевого регулирования в саморегуляции человеком собственного состояния и относил к самостимуляции.

Самостимуляция есть интериоризованная внешняя стимуляция, которую можно разделить на самоприказы, самоодобрение и самопорицание. Она может проявляться у человека через образы, представления последствий; через различные мысли; картины прошлого или недалекого будущего.

Речевое воздействие включает в себя сознательный механизм самовнушения, который оказывает непосредственное влияние на психофизиологические функции организма. Было установлено, что самоприказы предшествуют определенным операциям, которые следует выполнить. Они являются, по выражению Н. И. Красногорского, «пусковыми раздражителями» к действию. В то же время они тесно связаны с осмысливанием условий выполнения действий.

Результаты осмысливания условий, закрепленные в принятом решении, сформулированном в форме самоприказа, придают последнему определенное смысловое сигнальное значение, которое и определяет его регулиующую роль в выполнении произвольных действий. Иными словами, сигнал к определенной деятельности закрепляется семантической ценностью,

определяющей ее регуляторную роль в осуществлении произвольных действий.

*Так, например, самоприказ «вверх, вверх» мастера спорта по прыжкам в высоту И., произносимый им на середине пути разбега, означает, что именно в данном месте пути появляются условия (расстояние от планки, положение по отношению к ней и др.), при которых подготовка к толчку наиболее целесообразна. Кроме того, в словах «вверх, вверх» главную роль играет их смысловое сигнальное значение выполнить толчок именно вверх, так как только такой толчок может обеспечить необходимое для преодоления высоты направление взлета тела прыгуна. Будучи связанным в опыте исполнения прыжков с определенными первосигнальными раздражителями, исходящими из скелетно-мышечной системы, самоприказ «вверх» вызывает и необходимые произвольные двигательные реакции прыгуна.*

П. А. Рудник в своей работе отметил способность человека совершать продуманные действия, направленные на достижение цели, сознательно регулировать свою деятельность и управлять своим поведением. Самоприказ как способность личности сопротивляться сильным эмоциональным влияниям, способность к сознательной регуляции, тем самым обеспечивая собственную психологическую стабильность и, как следствие, успешно осуществляя различную деятельность.

О. А. Конопкиным самоприказы понимались как форма осознанной саморегуляции, как системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию разных видов и форм произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей и управлению этими видами и формами, и выражающийся в виде определенных мыслей или слов.

В психологии самоприказ понимается как процесс коммуникативного критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные

личностные установки, ядро личностных мотивов. Основой данного процесса является логическое обоснование практической пользы того или иного действия.

Метод самоубеждения — один из самых действенных психологических инструментов самоуправления личности, отбора необходимой для этого информации, преодоления чужих, чуждых установок, собственных предубеждений, которые препятствуют адекватному восприятию действительности. Самоприказ — это элемент эмоционально волевой саморегуляции, обеспечивающий решительные действия в условиях ясной цели и ограниченного времени для раздумий. При выработке данного навыка формируется своего рода рефлекторная связь между внутренней речью и действием.

По мнению И. П. Павлова, будучи одновременно результатом осмысливания условий и сигналом к выполнению действий, самоприказы составляют основу формирования и использования произвольных действий, выступая регулирующей функцией внутренней речи.

Самоприказы проявляются главным образом при наличии трудностей, независимо от того, каков их источник и их характер. В исследовании А. В. Григорьевой была показана функция оценочного суждения внутренней речи, которая непосредственно связана с ее регулирующей функцией при формировании произвольных действий.

В основе самоприказа лежат объективные условия деятельности, понимание человеком необходимости определенного поведения. Все волевые действия сознательны, таким образом подавляются текущие эмоции, и человеку удается регулировать свое психоэмоциональное состояние. Эффективность самоприказа зависит как от осознания человеком собственных переживаний, так и от системы его психорегуляционных качеств.

Самоприказ, как полностью сознательная установка, не противоречащая природе человека, системе его личностных качеств, имеет свойство преобразовывать самоубеждение в инструмент запуска определенных механизмов саморегуляции у человека. Иными словами, самоприказ, отражает умение человеком контролировать свои действия и поступки, осуществлять самоуправление поведением, повышая психоэмоциональную устойчивость.