

## САМОКОНТРОЛЬ КАК МЕХАНИЗМ НАДЕЖНОСТИ ЧЕЛОВЕКА-ОПЕРАТОРА

*Малахова К.В.*

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель: Пилиневич Л.П. – д. т. н., профессор кафедры ИПиЭ*

**Аннотация.** Данная работа направлена на исследование роли самоконтроля в обеспечении надежности человека-оператора. Особое внимание уделяется психологическим аспектам самоконтроля и его связи с когнитивными функциями, мотивацией и эмоциональным состоянием. Рассмотрены методики по улучшению самоконтроля человека-оператора, а также факторы, влияющие на его ухудшение.

**Ключевые слова:** самоконтроль, человек-оператор, факторы, методики

**Введение.** Цель данной исследовательской работы заключается в тщательном анализе влияния самоконтроля на качество работы человека-оператора, также особое внимание уделяется методам, которые позволяют улучшить самоконтроль. Также уделено внимание ухудшению различных аспектов работы человека-оператора вследствие недостаточности самоконтроля в его работе.

**Основная часть.** В современном мире человек-оператор играет ключевую роль в решении задач в различных сферах деятельности, таких как производство, транспорт, медицина и т.д. Одним из важнейших аспектов является самоконтроль оператора, который влияет на надежность его действий и обеспечивает безопасность процессов.

Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора является актуальной темой, так как от него зависит успешное выполнение задач, предотвращение ошибок и минимизация рисков. Исследования в этой области могут привести к разработке эффективных методик тренировки и поддержки самоконтроля [1].

Целью данной работы является изучение влияния самоконтроля на надежность человека-оператора и разработка рекомендаций по его улучшению. Задачи исследования включают обзор литературы, анализ методов оценки самоконтроля, проведение экспериментов и интерпретацию полученных результатов.

Человек-оператор – это специалист, который отвечает за контроль и наблюдение за технологическими процессами на производстве или в другой отрасли деятельности. Он работает с высокотехнологичным оборудованием, мониторит его работу, осуществляет регулировку и настройку, управляет процессами с целью обеспечения эффективной работы оборудования [2].

Оператор, как и любой другой специалист, сталкивается с проблемами самоконтроля. Это может быть связано с различными факторами:

1. Утомляемостью и монотонностью работы. Длительное нахождение за пультом управления, мониторинг работоспособности оборудования может вызвать усталость и понижение концентрации.

2. Проблемы с моральным и физическим состоянием. Высокая ответственность за работу оборудования, необходимость принимать быстрые и точные решения, может вызвать стресс и даже негативно сказаться на здоровье оператора.

3. Трудности в процессе принятия решений. Оператору необходимо быстро анализировать информацию и принимать решения, основываясь на своем опыте и знаниях. Недостаток опыта или знаний может стать причиной ошибок и сбоев в работе оборудования.

4. Проблемы с новыми знаниями об обновлениях и улучшениях в сфере технологий. Технический прогресс не стоит на месте, и оператору необходимо постоянно обучаться и развиваться, чтобы эффективно выполнять свои обязанности.

Таким образом, человек-оператор сталкивается с различными проблемами самоконтроля, которые требуют от него постоянного внимания и усилий для их преодоления.

Самоконтроль является важным механизмом надежности человека-оператора в выполнении различных задач и обеспечении безопасности процессов. Он позволяет человеку осознавать свои действия, контролировать их и принимать правильные решения в сложных ситуациях [3].

Самоконтроль позволяет оператору оставаться сосредоточенным и внимательным в течение продолжительного времени, избегая усталости и ошибок. Это помогает следить за своими эмоциями и реакциями, не допуская раздражения или паники, которая может привести к неправильным действиям.

Кроме того, самоконтроль помогает оператору справляться с стрессом и давлением, сохраняя спокойствие и рациональное мышление. Он позволяет оценивать ситуацию объективно и принимать решения на основе знаний и опыта, а не на эмоциях.

Самоконтроль играет важную роль в работе человека-оператора, поскольку от него зависит эффективность выполнения задач, точность выполнения операций и безопасность работы. Недостаток самоконтроля может привести к ошибкам, недопустимым последствиям и даже авариям.

Поэтому важно развивать механизм самоконтроля у человека-оператора, обучая его методам тренировки внимания, управлению стрессом, контролю эмоций и принятию решений. Такой подход не только повысит качество работы оператора, но и обеспечит безопасность операций и эффективность производственного процесса.

Согласно исследованиям Д. Голменко (2014), самоконтроль является процессом, основанным на управлении вниманием и регуляции эмоций. Психологические исследования выявили, что тренировка самоконтроля может значительно повысить надежность человека-оператора. Считаю, что развитие самоконтроля у человека-оператора должно начинаться на этапе профессиональной подготовки и постоянно развиваться в процессе работы. Важно обучать специалистов специальным методикам и техникам для эффективного управления своими эмоциями и вниманием [4].

Эффективный самоконтроль требует комплексного взаимодействия различных когнитивных процессов и психофизиологических особенностей человеческого организма. Развитие самоконтроля улучшает профессиональные навыки оператора, делая его более успешным и надежным в своей деятельности. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора имеет широкое применение в различных сферах деятельности, где требуется высокая концентрация и точность действий. Самоконтроль способствует повышению профессионализма оператора, улучшению качества работы и обеспечению безопасности процессов.

Существует большое количество методик для улучшения самоконтроля человека-оператора:

1. Медитация: регулярная практика медитации может помочь улучшить самоконтроль. Уделите время каждый день на созерцание и контроль дыхания, чтобы научиться управлять своими мыслями и эмоциями.

2. Тренировка внимания: проводите упражнения на улучшение внимания, такие как сосредоточение на дыхании или фокусировка на конкретном объекте. Это поможет повысить вашу способность контролировать свои мысли и реакции.

3. Тренировка реакции на стресс: проводите симуляции стрессовых ситуаций, чтобы научиться оставаться спокойным и принимать твердые решения даже в сложных условиях.

4. Саморегуляция: разработайте стратегии для управления своими эмоциями, такие как глубокое дыхание, физические упражнения или использование позитивных утверждений.

5. Обратная связь: проанализируйте свои действия и реакции в различных ситуациях, чтобы понять, как вы можете улучшить свой самоконтроль. Обратная связь от других людей также может помочь вам увидеть свои слабые места и работать над ними.

6. Постановка целей: установите конкретные цели для себя в области самоконтроля и разработайте план действий для их достижения. Регулярно отслеживайте свой прогресс и вносите коррективы, если необходимо.

7. Поддержка окружения: обратитесь к друзьям, коллегам или специалистам за поддержкой и советом в процессе тренировки самоконтроля. Важно иметь поддерживающую среду, которая будет поощрять вас в ваших усилиях.

**Заключение.** Таким образом, в данной работе будет рассмотрена проблема самоконтроля человека-оператора, изучена литература для определения методик улучшения самоконтроля человека-оператора, а также будет рассмотрено влияние данного фактора на качество работы человека-оператора.

### **Список литературы**

1. Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Macmillan. Дата доступа: 12.02.2024
2. Харрис С. *Управление собой: как самоконтроль позволяет управлять своей жизнью*. Нейронаучные исследования, 2017
3. Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). *Self-regulation failure: An overview*. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
4. Голменко Д. *Самоконтроль как ключевой аспект поведения человека*. Психологический журнал, 2014.

UDC 004.5:004.42

## **SELF-CONTROL AS A MECHANISM OF HUMAN OPERATOR RELIABILITY**

*Malakhova K.V.*

*Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics Minsk, Republic of Belarus*

*Pilinevich L.P. – Dr. of Sci., professor of the department of EPE*

**Annotation.** This work is aimed at studying the role of self-control in ensuring the reliability of a human operator. Particular attention is paid to the psychological aspects of self-control and its relationship with cognitive functions, motivation and emotional state. Methods for improving the self-control of a human operator, as well as factors influencing its deterioration, are considered.

**Keywords:** self-control, human operator, factors, techniques.