

Министерство науки и высшего образования
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Рыбинский государственный
авиационный технический университет имени П. А. Соловьева»

ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра общественных наук

ДОКЛАД

по дисциплине:

«Психология и педагогика»

на тему:

«Организация самовоспитания личности»

Выполнил: студент группы ИВМ-24

Морозов А. А.

Руководитель: к. с. н., доцент

Зиновьева Т. Г.

Рыбинск 2025

Содержание

Введение.....	3
1 Понятие и сущность самовоспитания.....	4
2 Методы и приёмы самовоспитания.....	6
3 Этапы самовоспитания личности.....	8
3.1 Физическое и волевое самовоспитание	8
3.2 Нравственное самосовершенствование	8
3.3 Профессиональное самовоспитание	10
3.4 Социально-мировоззренческое самовоспитание.....	10
3.5 Самоактуализация	10
Вывод.....	11
Список использованных источников.....	12

Введение

Самовоспитание личности – это осознанный и целенаправленный процесс формирования и развития собственного характера, убеждений, привычек и навыков. Данная тема актуальна не только в контексте педагогики и психологии, но и в сфере личностного и профессионального роста, так как современные условия жизни требуют от человека способности к самоорганизации, самоконтролю и самостоятельному развитию. В условиях стремительного развития технологий и информационного общества самовоспитание становится способом адаптации к меняющимся условиям и вызовам. Оно позволяет формировать устойчивые внутренние ориентиры, независимые от внешних факторов, что особенно важно в условиях неопределённости и нестабильности.

Личность, способная к самовоспитанию, обладает способностью критически оценивать собственное поведение, ставить перед собой долгосрочные цели и стремиться к их достижению. Следовательно, организация самовоспитания – это не только индивидуальный процесс, но и социально значимая задача, которая имеет последствия для общества в целом. Самовоспитание позволяет личности самостоятельно управлять своим развитием, контролировать своё поведение и достигать поставленных целей.

1 Понятие и сущность самовоспитания

«Самовоспитание – это процесс усвоения человеком опыта предшествующих поколений посредством внутренних душевных факторов, обеспечивающих развитие.» [1, с. 33]. Оно является неотъемлемым элементом личностного развития, способствующим становлению самостоятельной и зрелой личности. В процессе самовоспитания человек не просто воспринимает социальные нормы и ценности, но и критически осмысливает их, адаптирует к своим убеждениям и жизненным целям. Самовоспитание помогает формировать устойчивые личностные позиции, способствует развитию ответственности за свои поступки и внутренней мотивации.

С точки зрения психологии и педагогики, самовоспитание представляет собой сложный многоуровневый процесс. Он включает в себя не только изменение внешнего поведения, но и трансформацию внутренних установок, направленных на гармонизацию личности. Этот процесс начинается ещё в детстве, когда ребёнок осваивает первичные социальные роли и нормы, однако его активная фаза наступает в подростковом возрасте. В это время формируется критическое отношение к себе и окружающим, происходит переоценка ценностей и появляется стремление к самосовершенствованию.

Важно отметить, что самовоспитание требует осознанности и целенаправленности. Личность, занимающаяся самовоспитанием, активно анализирует свои поступки, сравнивает себя с другими людьми, выделяет сильные и слабые стороны своего характера. Ключевую роль в этом процессе играет самооценка, которая формируется на основе анализа собственного поведения и результатов деятельности. В условиях стремительного изменения общества и роста информационной перегрузки умение критически воспринимать собственные достижения и неудачи становится важным навыком, обеспечивающим психологическую устойчивость и адаптивность личности. Оно включает в себя целенаправленное формирование и корректировку личностных

качеств и убеждений на основе осознания собственных потребностей и возможностей.

Согласно профессору Л. Д. Столяренко, самовоспитание требует определённого уровня развития личности, её самосознания и способности к анализу собственного поведения. Человек, занимающийся самовоспитанием, сознательно сопоставляет свои поступки с поступками других, объективно оценивает свои возможности и критически воспринимает свои недостатки. Именно это осознание позволяет ему планировать свою деятельность и корректировать поведение в зависимости от результата.

2 Методы и приёмы самовоспитания

Эффективность самовоспитания во многом определяется применением разнообразных методов и приёмов. Эти методы направлены на осознание и изменение внутреннего мира личности, развитие способности контролировать собственные эмоции и поведение, а также достижение поставленных целей. Успех самовоспитания требует систематичности и настойчивости, а также искреннего стремления к самосовершенствованию.

Людмила Дмитриевна Столяренко выделяет три основных метода самовоспитания:

- самопознание. Это процесс глубокого анализа собственного внутреннего мира, который включает самонаблюдение, самоанализ, самооценивание и самосравнение. Оно помогает личности осознать свои сильные и слабые стороны, определить свои цели и ценности;

- самообладание. Данный метод направлен на контроль собственных эмоций и поведения. Включает самоубеждение, самоконтроль, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление, самоисповедь, самопринуждение. Самообладание помогает личности управлять своими эмоциональными импульсами, сохранять спокойствие в сложных ситуациях и принимать взвешенные решения;

- самостимулирование. Данная техника позволяет поддерживать мотивацию и укрепляет внутреннюю решимость. К самостимулированию относятся самоутверждение, самоободрение, самопоощрение, самонаказание и самоограничение. Самостимулирование позволяет поддерживать стремление к развитию и преодолевать трудности на пути самосовершенствования.

Самовоспитание предполагает использование таких приемов, как [1, с 357]:

- самообязательство (добровольное задание самому себе осознанных целей и задач самосовершенствования, решение сформировать у себя те или иные качества);

- самоотчет (ретроспективный взгляд на пройденный за определенное время путь);
- осмысление собственной деятельности и поведения (выявление причин успехов и неудач);
- самоконтроль (систематическая фиксация своего состояния и поведения с целью предотвращения нежелательных последствий).

3 Этапы самовоспитания личности

Самовоспитание проходит несколько этапов, каждый из которых имеет свои характерные особенности [2].

3.1 Физическое и волевое самовоспитание

Подростковый возраст (12 – 17 лет) является начальным этапом активного самовоспитания. В этот период происходит формирование физического и волевого самосовершенствования. Подростки стремятся развивать такие качества, как смелость, выдержка, уверенность в себе и самообладание. Их стремление к самовоспитанию часто проявляется через занятия спортом, физической культурой и укрепление физической выносливости. Важным элементом становится осознание собственной силы воли, попытки контролировать импульсы и управлять своими эмоциями. Этот этап характеризуется значительной ролью взрослых – тренеров, учителей, родителей, которые могут направить подростков в их стремлениях. Дети данного возраста часто подражают именно взрослым и стараются вырабатывать у себя личностные качества, которые замечают у значимых и авторитетных взрослых людей, а также детей более старшего возраста. Следует поощрять и активно поддерживать стремление детей к самовоспитанию, начиная с появления его первых признаков.

Отмечается то, что занятие спортом не всегда способно обеспечить всестороннее волевое развитие человека. Профессор Роберт Семёнович Немов выделял: «...волевые качества личности следует в первую очередь вырабатывать в тех сферах деятельности, к которым они имеют прямое отношение и в которых будут на практике проявляться.» [2, с. 386]

3.2 Нравственное самосовершенствование

Ранний юношеский возраст (18 – 20 лет) характеризуется стремлением к нравственному самосовершенствованию. Личность начинает осознавать и формировать собственные моральные и этические нормы, оценивает своё

поведение с точки зрения общественных стандартов. В этот период важным становится развитие таких качеств, как порядочность, доброта, честность, ответственность и преданность. Стремление соответствовать идеалам и ценностям, формируемым семьёй, школой и обществом, приводит к самоанализу и корректировке поведения. Подростки стремятся к самопознанию, осмыслению своих поступков и их последствий, что способствует формированию морального сознания.

На этом этапе человек сталкивается со множеством противоречий и проблем. Одна из них – это стремление к романтизму и приключениям навеянные литературой и фильмами. «В современных социальных условиях такое стремление часто сталкивается с прагматической ориентацией, порождаемой экономическими условиями жизни. Если романтический идеал требует от личности аскетизма и скромности в своих притязаниях, в частности материальных, то прагматический, напротив, порождает стремление к материальному благополучию и роскоши.» [2, с. 386]. Главная трудность осуществления выбора между ними в самовоспитании состоит в том, что для человека в этом возрасте нельзя отказаться от одной цели в пользу другой.

Задача преподавателя, который работает с людьми на данном этапе, заключается в том, чтобы показать им, что в действительности романтические и прагматические идеалы и ценности вполне совместимы друг с другом, что молодому парню или девушке вовсе не следует обязательно отказываться от одного в пользу другого, так как романтику и прагматику можно соединить на уровне высших духовных и материальных человеческих ценностей. Можно, например, быть достаточно прагматичным, предприимчивым и расчетливым человеком и в то же время в нравственном отношении оставаться весьма порядочным, проявляя доброту, сострадание к людям, в том числе и к своим конкурентам

3.3 Профессиональное самовоспитание

Средний и поздний юношеский возраст (21 – 40 лет) – этап становления профессионального самовоспитания. Личность начинает осознавать свои профессиональные интересы, выбирать сферу деятельности и формировать необходимые для этого качества и навыки. В этот период важным становится развитие целеустремлённости, дисциплины, ответственности и способности к самоорганизации. Молодые люди начинают анализировать свои успехи и неудачи, корректировать профессиональные планы и развивать компетенции, необходимые для успешного карьерного роста. Саморазвитие в профессиональной сфере становится важным компонентом личностного роста.

3.4 Социально-мировоззренческое самовоспитание

Период после 40 лет характеризуется стремлением к осмыслению своего жизненного пути, формированию социального и мировоззренческого самовоспитания. Личность начинает анализировать свои жизненные достижения и разрабатывать концепцию дальнейшего самосовершенствования. Этот этап связан с поиском смысла жизни, пересмотром жизненных ценностей и установок. Важным становится осознание своего вклада в общество, желание быть полезным и значимым. Самовоспитание на этом этапе помогает поддерживать психологическое здоровье, гармонию с собой и окружающими.

3.5 Самоактуализация

Данный этап характеризуется постановкой и реализацией человеком цели самореализации. Самоактуализация предполагает способность жить осознанно, реализовывать свои ценности и достигать поставленных целей.

Профессор Роберт Семёнович Немов выделял первые две ступени как значительные. «Успешность занятий личностным самосовершенствованием в эти годы, его результаты определяют характер человека как личности» [2, с. 385].

Вывод

Организация самовоспитания личности – это сложный и продолжительный процесс, который требует осознанности, дисциплины и постоянной внутренней мотивации. Начальные этапы самовоспитания, связанные с физическим и волевым развитием, а также с нравственным самосовершенствованием, играют ключевую роль в формировании базовых личностных качеств. Именно в подростковом возрасте закладываются основы критического отношения к себе, умения оценивать свои поступки и анализировать их последствия.

На этих этапах особую роль играют взрослые – родители и преподаватели, которые могут направлять ребёнка в его стремлениях к самовоспитанию. Поддержка со стороны значимых взрослых помогает подростку сформировать уверенность в себе, научиться управлять своими эмоциями и контролировать поведение. Позитивный пример взрослых служит моделью для подражания, способствуя усвоению моральных ценностей и укреплению внутренней мотивации.

Самовоспитание продолжает своё развитие на протяжении всей жизни человека, принимая более осмысленные и целенаправленные формы. Во взрослом возрасте оно помогает личности адаптироваться к изменяющимся условиям, поддерживать стабильное психологическое состояние и стремиться к самоактуализации. Таким образом, самовоспитание – это неотъемлемый элемент личностного роста, способствующий гармонизации внутреннего мира человека и его взаимодействия с обществом. Самовоспитание позволяет человеку развивать личностные и профессиональные качества, способствует формированию устойчивых моральных ценностей и пониманию своего места в обществе. Для успешного самовоспитания важно сочетание критического отношения к себе, самоанализа и способности к самокоррекции. В итоге самовоспитание становится основой личностного роста и самоактуализации, помогая человеку реализовать свой потенциал и достичь гармонии с самим собой и окружающим миром.

Список использованных источников

1. Столяренко Л. Д. Педагогическая психология Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 544 с.;
2. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений. В 3 кн. Кн. 2. Психология образования. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 496 с.