# Самоконтроль личности и его формирование в ходе обучения и профессиональной деятельности

Самоконтроль личности является одним из ключевых аспектов психологии, который отражает способность человека контролировать свое поведение, эмоции и мысли в соответствии с определенными целями и нормами. Самоконтроль играет важную роль в различных сферах жизни, включая обучение и профессиональную деятельность. В данном реферате будет рассмотрено формирование самоконтроля личности в ходе обучения и профессиональной деятельности.

Обучение является одним из основных способов формирования самоконтроля личности. В процессе обучения человек приобретает новые знания, навыки и умения, которые требуют от него контроля над своим поведением и мыслями. Например, студенту необходимо контролировать свое время, чтобы успевать выполнить все задания и учиться эффективно. Также студенту необходимо контролировать свои эмоции, чтобы не допустить стресса или конфликтов в учебной среде. В процессе обучения студенты также осознают свои сильные и слабые стороны, что позволяет им контролировать свое поведение и развивать свои личностные качества.

Профессиональная деятельность также требует от человека высокого уровня самоконтроля. В процессе работы человек должен контролировать свои действия, чтобы выполнять свои обязанности качественно и эффективно. Например, врачу необходимо контролировать свое поведение и эмоции, чтобы сохранять спокойствие и профессиональность в сложных ситуациях. Также работникам необходимо контролировать свое время, чтобы управлять своими задачами и достигать поставленных целей. Профессиональная деятельность также требует от человека постоянного саморазвития и самоконтроля, чтобы быть в курсе последних тенденций и новых технологий.

Формирование самоконтроля личности в ходе обучения и профессиональной деятельности зависит от нескольких факторов. Один из таких факторов - это мотивация. Человек должен иметь достаточно сильную мотивацию для контроля своего поведения и мыслей. Например, студент может быть мотивирован получить высокие оценки или достичь успеха в своей профессии. Мотивация помогает человеку преодолевать трудности и сохранять самоконтроль даже в сложных ситуациях.

Еще одним фактором формирования самоконтроля личности является самосознание. Человек должен осознавать свои сильные и слабые стороны, чтобы контролировать свое поведение и развивать свои личностные качества. Например, студент, осознавая свои слабые стороны в определенном предмете, может принять решение обратиться за помощью или уделить больше времени на его изучение. Также работник, осознавая свои слабые стороны в определенных навыках, может принять решение обратиться за дополнительным обучением или тренировкой.

Важным аспектом формирования самоконтроля личности является практика. Чем больше человек практикует самоконтроль в различных ситуациях, тем лучше он в нем становится. Например, студент, регулярно контролирующий свое время и эмоции в учебной среде, становится все более организованным и эмоционально устойчивым. Также работник, регулярно контролирующий свое поведение и мысли в профессиональной деятельности, становится все более профессиональным и успешным.

Таким образом, самоконтроль личности является важным аспектом психологии, который формируется в ходе обучения и профессиональной деятельности. Обучение и профессиональная деятельность требуют от человека контроля над своим поведением, эмоциями и мыслями. Формирование самоконтроля личности зависит от мотивации, самосознания и практики. Чем больше человек практикует самоконтроль, тем лучше он в нем становится. Развитие самоконтроля личности является важным аспектом развития личности и позволяет человеку достигать поставленных целей и быть успешным в различных сферах жизни.