

# ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО САМОПІЗНАННЯ

## курс за вибором

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти



### ВИКЛАДАЧ

ТАРНАВСЬКА ОЛЕНА ВІКТОРІВНА  
викладач кафедри психології і туризму,  
психолог-консультант  
[olena.tarnavskaya@knu.edu.ua](mailto:olena.tarnavskaya@knu.edu.ua)

### ЗАГАЛЬНА ТРИВАЛІСТЬ КУРСУ:

3 кредити ЄКТС/90 годин  
аудиторні – 30 годин  
самостійна робота – 60 годин

МОВА ВИКЛАДАННЯ  
українська

### ПОПЕРЕДНІ УМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ:

курс пропонується студентам спеціальності  
053 Психологія, ОП Практична психологія

ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:  
залік

## ПРО КУРС

*Самопізнання – це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії. В рамках курсу, студенти мають можливість краще зрозуміти себе, свої справжні бажання, потреби, виявити свої позитивні та негативні якості для подальшого самовиховання та самовдосконалення та можливості самостійно визначити шляхи успіху в певній сфері діяльності.*

## ЗМІСТ КУРСУ

### *Лекційна частина курсу:*

- *аналіз процесу самопізнання у різних філософських вченнях;*
- *особливості «Я – концепції»;*
- *методи та шляхи самопізнання;*
- *аналіз зв'язку самооцінки та рівню домагань.*

### *Практична частина курсу передбачає*

- *діагностику самооцінки, темпераменту, системи цінностей;*
- *розвиток навичок самопізнання в контексті самодопомоги;*
- *розвиток навичок ефективної самопрезентації;*
- *опанування техніками підвищення самооцінки.*