

# ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНОГО САМОПІЗНАННЯ

## курс за вибором

перший (бакалаврський) рівень вищої освіти



### ВИКЛАДАЧ

#### БАБАТИНА СВІТЛАНА ІВАНІВНА

канд. психол. наук, доцент кафедри психології  
і туризму, психолог-консультант  
[svitlana.babatina@knu.edu.ua](mailto:svitlana.babatina@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 адаптований для здобувачів усіх спеціальностей

### ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:

залік

## ПРО КУРС

*Самоусвідомлення та самопізнання — це ключі до розвитку особистості та досягнення особистісної зрілості. Самопізнання – це своєрідний механізм пізнавальної діяльності людини, в основі якого лежить процес рефлексії. На цьому курсі слухачі опанують психотехнічні інструменти, необхідні для пізнання людиною себе самої*

*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;
- соціально-психологічний та особистісний підхід до самопізнання у наукових концепціях;
- особливості «Я – концепції», ;
- методи та шляхи самопізнання;
- аналіз зв'язку самооцінки та рівню домагань.

### Практична частина курсу передбачає

- дослідження граней власного «Я»;
- розвиток навичок самопізнання в контексті самодопомоги;
- самопізнання через самоспостереження, рефлексію самоаналіз та самооцінку.
- Майндфулнес і сенс життя через самопізнання.