

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

навчальний посібник

Матяш М.М.,
Лазуренко О.О.,
Тертична Н.А.



ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

НАВЧАЛЬНИЙ ПОСІБНИК

Київ
2025

4

6

25

48

63

75

89

00

27

54

62

175

185

204

220

1

228

246

254

265

274

282

УДК 159.9(075.8+076)

М34

Матяш М. М., Лазуренко О. О., Тертична Н. А. Основи психології: теорія і практика : навч. посіб. 2-е видання / М.М. Матяш, О.О. Лазуренко, Н.А. Тертична. — К. : Видавничий дім 2025. — 288 с.

РЕЦЕНЗЕНТИ

Борисюк Алла Степанівна

доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та філософії
Буковинського державного медичного університету

Хомич Галина Олексіївна

кандидат психологічних наук, професор кафедри психології Університету Григорія Сковороди в Переяславі

М34

УДК 159.9(075.8+076)

Рекомендовано Вченою Радою
Навчально-наукового інституту психічного здоров'я
НМУ імені О. О. Богомольця
(протокол №1 від 23. 09. 2025 р.)

Навчальний посібник «Основи психології: теорія і практика». Видання друге, зі змінами та доповненнями.

В контексті професійної підготовки студентів з загальної та медичної психології навчальний посібник «Основи психології: теорія і практика» знайомить із базовими поняттями та принципами психології, ключовими психологічними теоріями, методами дослідження, а також основними аспектами психічної діяльності людини: від сприймання і пам'яті до емоцій і соціальної взаємодії, а також сприяє формуванню практичних навичок у навчальному процесі та професійній діяльності.

У посібнику вміщені запитання за змістом тем, визначених програмою з курсу «Основи психології», передбачені завдання для програмованого контролю та самоконтролю, розв'язання психологічних задач, пояснення думок і тверджень, заповнення таблиць тощо. Виконання цих завдань вимагає від студента попереднього самостійного опрацювання теоретичного матеріалу за рекомендованою літературою та підготовки реферативних повідомлень.

За структурою та змістом навчальний посібник «Основи психології: теорія і практика» буде цікавий і корисний здобувачам та студентам усіх курсів закладів вищої медичної освіти, зокрема для майбутніх лікарів та клінічних психологів.

ISBN 978-617-7814-06-0

© М.М. Матяш, О.О. Лазуренко,
Н.А. Тертична, 2025

Зображення для обкладинки
взято з ресурсу Freepik.com.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	4
РОЗДІЛ 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ	
§ 1.1. Психологія як наука, її предмет та завдання	6
§ 1.2. Основні напрями, школи та концепції у психологічній науці.....	25
§ 1.3. Методи психологічних досліджень	48
РОЗДІЛ 2. ОСОБИСТІСТЬ. ДІЯЛЬНІСТЬ. СПІЛКУВАННЯ	
§ 2.1. Психологія особистості.....	63
§ 2.2. Загальне поняття про психічний розвиток особистості. Вікова періодизація	75
§ 2.3. Психологічний аналіз діяльності	89
§ 2.4. Категорія спілкування у психології	100
§ 2.5. Соціальні групи.....	127
РОЗДІЛ 3. ПІЗНАВАЛЬНА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ	
§ 3.1. Увага як особлива форма психічної активності ..	154
§ 3.2. Відчуття	162
§ 3.3. Сприймання	175
§ 3.4. Пам'ять	185
§ 3.5. Мислення	204
§ 3.6. Уява	220
РОЗДІЛ 4. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ	
§ 4.1. Емоції та почуття.....	228
§ 4.2. Воля.....	246
РОЗДІЛ 5. ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ	
§ 5.1. Темперамент	254
§ 5.2. Характер	265
§ 5.3. Здібності	274
РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА	282

ПЕРЕДМОВА

Психологія – це не лише наука, але й практичний інструмент для досягнення гармонії в особистісному розвитку, ефективному спілкуванні, професійній діяльності та повсякденному житті.

Історія психологічної науки обчислюється тисячоліттями. В статусі самостійної науки психологія швидко отримала велике прикладне значення у педагогіці, охороні здоров'я, соціології. Сьогодні психологія є науковою галуззю, яка привертає увагу як фахівців багатьох спеціальностей, так і пересічних людей, що прагнуть підвищити свою психологічну культуру.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства, коли відбуваються глобальні зрушення у свідомості громадян, все більше зростає значення психологічних знань. Відтак, вивчення психології допомагає краще розуміти себе, а отже, і взаємодіяти з іншими людьми, що є основою для успіху в будь-якій сфері. Крім того, широка потреба у загальній і клінічній психології свідчить про її зростаючу актуальність, відповідно до вимог часу, і, зокрема, - в професійній підготовці фахівців галузі охорони здоров'я.

У системі професійної медичної освіти, яка має орієнтуватися на формування конкурентоспроможного фахівця, провідне місце закономірно належить дисциплінам психологічного спрямування. Особливої значущості психологічні знання набувають саме у процесі підготовки лікарів. Необхідність серйозної психологічної підготовки фахівців системи охорони здоров'я обумовлена специфікою професійної діяльності лікаря, який використовує психологічні закономірності у діагностиці, лікуванні, профілактиці захворювань, у розумінні ролі психічних факторів у виникненні психосоматичних захворювань тощо.

За час після виходу першого видання книги автори переконалися в тому, що психологія все більше впроваджується в педагогічний, лікувально-діагностичний, реабілітаційний, дослідницький процеси. Ця обставина спонукала колектив кафедри загальної і медичної психології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця на основі вивчення значного масиву наукової літератури здійснити друге видання навчального посібника з основ психології (2019), переробити і доповнити його. Тому при перевиданні посібника здалося доцільним висвітлення матеріалу з основ психології розширити до рівня знань сьо-

годення, представити основні напрями сучасної психологічної думки.

У процесі підготовки даного посібника враховувалась нова навчальна програма, а також наступний основний принцип: сприяти свідомому творчому засвоєнню теоретичних засад сучасної психології й формуванню стійкого інтересу до психологічних знань, вміння їх застосовувати у подальшій практичній діяльності.

Метою навчального посібника було не лише передати теоретичні знання, допомогти сформувати психологічну компетентність, а й здобути навички, які зможуть стати корисними як у навчанні, так і в повсякденному житті, а також сприятимуть удосконаленню лікувально-діагностичних та реабілітаційних процесів.

Представлений навчальний матеріал має проблемно-дослідницький характер. У розділах розкрито загальні теоретичні аспекти, принципи і найважливіші методи психології, охарактеризовано основні наукові поняття психології, різні підходи, погляди й позиції вчених на те чи інше питання, явище, проблему, що дає студентові змогу не лише розширити свої уявлення про психологічну науку, а й активізувати свою пізнавальну діяльність, сформувати широкий психологічний кругозір. Тому цей посібник щодо змісту і структури побудовано таким чином, щоб спонукати студентів до оволодіння науковими психологічними знаннями, навичками і вміннями.

Текст посібника супроводжується необхідним методичним матеріалом, який може бути раціонально використаний як викладачем, так і студентом. Він складається із питань для обговорення засвоєння знань, тестових завдань, словника основних психологічних термінів, списку рекомендованої літератури. На початку кожної теми висвітлено її основні поняття, вивчення яких є обов'язковим для ефективного засвоєння змісту представленого матеріалу.

Джерелами у підготовці цього видання були різні джерела, перелік яких наведений у списку використаної літератури.

Розрахований на студентів медичних закладів, що вивчають дисципліну «Основи психології», вивчення якої спрямоване на формування фундаменту їхньої професійної діяльності.

Бажаємо всім приємного та пізнавального читання, а також глибокого занурення в чудовий світ людської психіки!

РОЗДІЛ 1. ВСТУП ДО ПСИХОЛОГІЇ

§ 1.1. Психологія як наука, її предмет та завдання

Психологія — галузь знань про внутрішній світ людини, одна з наук про людину (в перекладі з грецької: *ψυχή* (*psyche*) — душа, дух; *λόγος* (*logos*) — вчення, наука).

В історії психології можна виокремити три основні підходи до визначення рамок та етапів розвитку психології.

I. Перший підхід. Психологія має довгу передісторію і коротку історію, яка починається з другої половини XIX ст. Тому за цим підходом в історії психології розрізняються два великі періоди:

- ♦ **перший період** — психологічні знання розвивалися в надрах філософії, а також інших наук, перш за все природознавства (VI ст. до н. е. — середина XIX ст.). Охоплює близько 2500 років;
- ♦ **другий період** — психологія формувалася як самостійна наука, трохи більше століття (середина XIX ст. — даний час).

Виділення цих двох періодів не вимагає спеціальних обґрунтувань, оскільки їх критерії очевидні, проте кожен із них розтягується на сторіччя, тому необхідна детальніша періодизація.

Враховуючи умовність будь-якої періодизації і беручи до уваги нерозробленість цієї проблеми, слід розглядати дану періодизацію історії психології лише як один з можливих її варіантів.

II. Другий підхід. Його прихильники вважають, що розвиток психологічної думки має бути розподілений на три етапи.

- ♦ **Перший етап — донаукова (міфологічна) психологія.** Панували анімістичні уявлення про душу — до початку об'єк-

тивних, наукових досліджень психіки, її змісту і функцій. У цей період уявлення про душу ґрунтувалися на численних міфах і легендах, на казках і первісних релігійних віруваннях, які пов'язують душу з певними живими істотами (тотемами). Тобто душа розглядалася без розкриття її конкретного змісту і функцій, формувалося лише загальне уявлення про охоронну і активну роль душі.

- ◆ **Другий етап — філософська психологія.** Психологія становила собою частину філософії, що об'єднана з нею спільним методом (цей період починався на рубежі VI–V ст. до н. е. та тривав до XIX ст.). Тобто психологія цього періоду розвивалася в рамках філософії, а тому він отримав умовну назву *філософський період* (який поділяється на п'ять часових відрізків).

1. Антична психологія (VI–V ст. до н. е. — V ст. н. е.). У цей час формуються емпіричні знання про психічні процеси (сприймання, пам'ять, уяву, волю), характер, здібності. Основною проблемою було співвідношення душі і тіла. Душа розглядалася як джерело активності тіла, що має функції пізнання і регуляції поведінки. Звідси і назва — **психологія**: від грецького *psyche* — душа, дух; *logos* — вчення, наука. В ті часи існували основні напрямки знань: матеріалізм (Демокріт, Геракліт) та ідеалізм (Арістотель, Сократ, Платон). Спеціальних методів не було, використовувалися методи інших наук — філософії, медицини, математики — при дослідженні змісту і функцій душі. Основними досягненнями цього етапу були: визначення основних проблем психології, пов'язаних із дослідженням пізнання, активності тіла, способів регуляції поведінки і меж свободи людини.

2. Епоха Середньовіччя (V–XIV ст.). Зародки психології знаходяться у руслі релігійних вчень, поглядів. Офіційною