

## Що таке психологія і чому варто нею цікавитись?

Психологія – це наука про психіку та поведінку. Слово «психологія» походить від грецьких слів «psyche», яке означає «подих, дух, душа» та «logia», яке означає щось вивчати.

Відповідно до медичного словника Medilexicon, психологія – навчальна дисципліна (академічна) та наука (дослідницька), яка вивчає поведінку людей, тварин та пов'язані з цим психічні та фізіологічні процеси.

Цікаві факти з психології:

- Психологія – це наука про психіку та поведінку.
- Ми не спроможні фізично спостерігати за розумовими процесами, такими як думки, пам'ять, сни та сприйняття.
- Психологія знаходиться на стику з багатьма іншими науками, такими як медицина, лінгвістика, соціологія, біологія, штучний інтелект, антропологія, соціологія і навіть історія. Наприклад, нейропсихологія, яка розглядає як різні частини мозку функціонують в процесах запам'ятовування, мови, емоцій та ін., поєднує в собі біологію та медицину.
- Станом на сьогодні існує багато напрямків розвитку психології як науки – клінічна, соціальна, когнітивна, еволюційна, психологія розвитку, нейропсихологія та ін.
- Це відносно молода наука – рік народження психології – 1879. Батьком психології визнано німецького вченого Вільгельма Вундта, який вперше почав говорити про психологію як окрему науку.
- Потім цю науку розвивало багато вчених. Ви точно чули такі імена як Зигмунд Фрейд та Іван Павлов.
- Багато питань, що стосуються функціонування нашого мозку, залишаються відкритими та підлягають подальшому дослідженню.
- Основні принципи психології використовуються у різних сферах нашого життя – дизайн, маркетинг, продажі і т. д. Тепер залишилось з'ясувати основне питання – а для чого психологія потрібна саме мені? В мене ж немає якихось проблем із психікою (найпоширеніше ствердження)?

Отже, за допомогою знань з психології можна:

- швидше приймати рішення,
- уникати стресових ситуацій,
- управляти кризовими ситуаціями та легше виходити з кризових станів,
- ефективно планувати свій час,
- ставити та досягати поставлених цілей,
- краще розуміти поведінку інших людей,
- покращити процеси пам'яті, комунікативні навички,
- покращити свої відносини з рідним та близькими людьми,
- дізнатися більше про виховання дітей тощо.

Тобто, дані знання допомагають стати більш успішним у всіх сферах життя.

Олена Шайнюк, практичний психолог