

روانشناسی

روان‌شناسی

جیلیان باتلر و فریدا مک‌مانس

مترجم
مسعود صادقی



نشر ماهی
تهران
۱۴۰۵

A Very Short Introduction
Psychology
Gillian Butler & Freda McManus
Oxford University Press, New York, 2014

سرشناسه:	باتلر، جیلیان	Butler, Gillian
عنوان و پدیدآور:	روان‌شناسی؛ جیلیان باتلر و فریدا مک‌مانس؛ مترجم مسعود صادقی.	
مشخصات نشر:	تهران، نشر ماهی، ۱۳۹۶.	
مشخصات ظاهری:	۲۰۰ ص. (۱۱×۱۸/۵ س.م.)؛ مصور.	
شابک:	ISBN 978-964-209-288-8	
یادداشت کلی:	فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.	
یادداشت:	عنوان اصلی:	<i>Psychology</i> , 2014
یادداشت:	نمایه.	
یادداشت:	کتاب‌نامه: ص. ۱۹۳-۱۹۸.	
موضوع:	روان‌شناسی.	
شناسه‌ی افزوده:	مک‌مانس، فریدا	McManus, Freda
شناسه‌ی افزوده:	صادقی، مسعود، ۱۳۵۵ - ، مترجم.	
رده‌بندی کنگره:	BF۱۲۱	
رده‌بندی دیویی:	۱۵۰	
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۴۷۰۹۷۸۷	

روان‌شناسی

«مجموعه‌ی مختصر مفید؛ ۲۶»

نویسندگان	جیلیان پاتلر فریدا مک‌مانس مسمود صادقی احمد رضا نقاء وحید طباطبایی
مترجم ویراستار نسخه‌پرداز	
چاپ اول تیراژ	پاییز ۱۴۰۵ ۱۰۰۰ نسخه
مدیر هنری ناظر چاپ حروف‌چینی چاپ و صحافی	حسین سجادی مصطفی حسینی اصغر قلی‌زاده حصاری

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۰۹-۲۸۸-۸
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



تهران، خیابان انقلاب، روبه‌روی سینما سپیده، شماره‌ی ۱۱۷۶، واحد ۴
تلفن و دورنگار: ۶۶۹۵۱۸۸۰
www.nashremahi.com

۱	روان‌شناسی چیست؟ چگونه انجامش می‌دهیم؟ ۷
۲	چه چیزی وارد ذهنمان می‌شود؟ ادراک ۲۵
۳	چه چیزی در ذهنمان می‌ماند؟ یادگیری و حافظه ۴۵
۴	چگونه از آنچه در ذهنمان هست استفاده می‌کنیم؟ تفکر، استدلال، و انتقال مطلب ۶۵
۵	چرا کاری را می‌کنیم که می‌کنیم؟ ۸۵
۶	آیا الگوی ثابتی وجود دارد؟ ۱۰۳
۷	آیا می‌توانیم افراد را دسته‌بندی کنیم؟ تفاوت‌های فردی ۱۲۱
۸	ناهنجاری چیست؟ روان‌شناسی نابهنجاری ۱۴۱
۹	چگونه بر یکدیگر تأثیر می‌گذاریم؟ روان‌شناسی اجتماعی .. ۱۶۱
۱۰	روان‌شناسی به چه درد می‌خورد؟ ۱۸۱
	منابع ۱۹۳
	برای مطالعه‌ی بیش‌تر ۱۹۷
	نمایه ۱۹۹

فصل ۱

روان‌شناسی چیست؟ چگونه انجامش می‌دهیم؟

ویلیام جیمز (تصویر ۱)، فیلسوف و پزشک امریکایی و یکی از بنیان‌گذاران روان‌شناسی جدید، در سال ۱۸۹۰ روان‌شناسی را «علم حیات ذهنی» تعریف کرد. این تعریف امروز هم می‌تواند نقطه‌ی شروع فهم ما از روان‌شناسی باشد. همه‌ی ما دارای حیات ذهنی هستیم و بنابراین تصویری از معنای این مفهوم داریم، گرچه حیات ذهنی را می‌توان علاوه بر انسان در موش و میمون نیز بررسی کرد. با این حال این فقط نقطه‌ی شروع است. روش‌های جدید بررسی مغز، و فهم ساختار و عملکرد آن، اطلاعات جالبی درباره‌ی عوامل مؤثر در حیات ذهنی ما به دست داده است. امروزه با پیشرفت فناوری امکان مشاهده و سنجش عینی فعالیت مغز فراهم آمده است. با این حال هنوز چیزهای زیادی درباره‌ی روابط میان تجربه‌ی ذهنی و مغز نمی‌دانیم، و روان‌شناسان هنوز در حال فرضیه پردازی، یا حدس زدن‌های آگاهانه، درباره‌ی چگونگی ارتباط میان دو نوع شناخت یعنی شناخت ذهنی و شناخت عینی‌اند.

مثل بیش‌تر روان‌شناسان، ویلیام جیمز هم به طور خاص به شاکله‌ی روانی انسان علاقه‌مند بود، که به عقیده‌ی او از چند مؤلفه‌ی اصلی مشخص تشکیل می‌شد: افکار و احساسات، یک جهان مادی موجود در زمان و مکان، و راهی برای کسب شناخت درباره‌ی این چیزها. هریک از ما این شناخت را از تعامل فردی‌مان با جهان و افکار و احساسات مرتبط

درک می‌کنند مشکل به وجود می‌آید. در روان‌شناسی رسمی سعی بر ارائه‌ی روش‌هایی است تا به وسیله‌ی آن‌ها بتوان فهمید احتمال درست بودن کدام تبیین‌ها بیش‌تر است، یا معلوم کرد که هر تبیین در چه شرایطی صدق می‌کند. کار روان‌شناسان به ما کمک می‌کند تا بین اطلاعات درونی‌مان که ذهنی است، و واقعیات عینی، یعنی بین پیش‌پندارهایمان و آنچه از نظر علمی صادق است، تمایز قائل شویم.

موضوع روان‌شناسی، طبق تعریف ویلیام جیمز، ذهن است. تا همین اواخر بررسی مستقیم مغز انسان زنده امکان‌پذیر نبود، از همین‌رو روان‌شناسان رفتار ما را بررسی می‌کردند، و بر پایه‌ی مشاهداتشان درباره‌ی آنچه در مغز می‌گذشت فرضیه‌پردازی می‌کردند. امروزه شناخت ما درباره‌ی عملکرد مغز افزایش یافته و مبنایی علمی برای فهم برخی از جنبه‌های حیات ذهنی ما فراهم شده است. هیجان‌انگیز است، اما هنوز چیزهای بیش‌تری باید کشف شود تا بتوانیم ادعا کنیم که قادریم اشکال گوناگون تجربه و ابراز امیدها، ترس‌ها و آرزوهایمان، یا اشکال گوناگون رفتارمان را در خلال انواع و اقسام تجربیات، از زایمان گرفته تا تماشای مسابقه‌ی فوتبال، تبیین کنیم. موضوع روان‌شناسی این هم هست که موجودات زنده، از جمله انسان‌ها، چگونه با بهره‌گیری از توانایی‌های ذهنی، یا ذهن، خود در جهان پیرامونشان کنش می‌ورزند. نوع کنش‌ورزی انسان‌ها به مرور زمان همگام با تغییر محیط اجتماعی و مادی‌شان تغییر کرده است. بر اساس نظریه‌ی فرگشت، موجودات زنده اگر با تغییرات محیط سازگار نشوند، منقرض می‌شوند (اصطلاحاتی مثل «سازگاری رمز بقاست» و «بقای انسب» از همین‌جا آمده). ما تحت تأثیر فرایندهای سازگاری بوده‌ایم و همچنان هستیم. این یعنی برای نحوه‌ی عملکرد مغز ما، و ذهن ما، تبیین‌های فرگشتی وجود دارد. مثلاً ما اشیای متحرک را بهتر از اشیای

تصویر ۱. ویلیام جیمز (۱۸۴۲-۱۹۱۰)

با این تجربیات کسب می‌کنیم. به همین دلیل به راحتی می‌توانیم به اتکای تجربه‌ی خود به عنوان معیار و ملاک درباره‌ی مسائل روانی قضاوت کنیم. ما وقتی درباره‌ی پدیده‌های پیچیده‌ی روانی مثل مؤثر بودن یا نبودن شست‌وشوی مغزی نظر می‌دهیم، یا درباره‌ی دلیل رفتار دیگران اظهار نظر می‌کنیم — مثلاً این که فلان شخص چرا آزرده‌خاطر شده، یا چرا غمگین است، یا چرا ناگهان کارش را ول کرده — عملاً داریم، ولو به طور غیررسمی، روان‌شناسی می‌کنیم. ولی وقتی دو نفر این چیزها را متفاوت

ثابت تشخیص می‌دهیم شاید چون این توانایی به نیاکان ما کمک می‌کرده است از جانوران شکارچی دوری کنند. روان‌شناسان هم مثل سایر دانشمندان تمایل دارند که به دلایل امور پی ببرند.

یکی از مشکلات ذاتی بررسی شاکله‌ی روانی انسان این است که واقعیات علمی باید عینی و اثبات پذیر باشند، اما عملکرد ذهن، برخلاف عملکرد ماشین، مشاهده‌کردنی نیست. دانشمندان فقط به این دلیل توانسته‌اند عملکرد ذهن را به تفصیل بررسی کنند که فنون تخصصی و هوشمندانه‌ی متعددی پدید آورده‌اند، که شماری از آن‌ها در این کتاب شرح داده شده است. در زندگی روزمره فقط می‌توان از راه غیرمستقیم به عملکرد ذهن پی برد و این عملکرد را باید از آنچه مشاهده‌کردنی است استنباط کرد. کار روان‌شناسی بسیار شبیه به حل جدول کلمات متقاطع است، از این لحاظ که در روان‌شناسی نیز باید به ارزیابی و تفسیر سرنخ‌های موجود پرداخت، و براساس معلومات قبلی جاهای خالی را پر کرد. ضمن این‌که خود سرنخ‌ها باید از مشاهده‌ی دقیق استخراج شوند، مبتنی بر اندازه‌گیری دقیق باشند، در نهایت دقت علمی تجزیه و تحلیل شوند، و براساس برهان‌های منطقی و مستدل، که همه بتوانند درباره‌شان مذاقه کنند، تعبیر و تفسیر شوند. فقط بخشی از آنچه می‌خواهیم در روان‌شناسی بدانیم — این‌که چگونه درک می‌کنیم، چگونه یاد می‌گیریم، چگونه به خاطر می‌آوریم، چگونه فکر می‌کنیم، چگونه مسئله حل می‌کنیم، چگونه احساس می‌کنیم، چگونه رشد می‌کنیم، چگونه با هم فرق داریم، و چگونه به هم مرتبط ایم — به طور مستقیم سنجیدنی است، ضمن این‌که همه‌ی این فعالیت‌ها چندعاملی‌اند، یعنی متأثر از چندین عامل‌اند نه فقط یک عامل. مثلاً در نظر بگیرید که چه چیزهای زیادی ممکن است بر پاسخ شما به یک موقعیت خاص مثلاً گم شدن در شهری غریب اثر بگذارد. برای این‌که

بفهمیم کدام عوامل مهم‌اند، تعدادی از عوامل مخدوش‌کننده‌ی دیگر را باید به‌نوعی کنار بگذاریم.

در روان‌شناسی وجود تعامل‌های پیچیده قاعده است نه استثنا، و فهم آن‌ها در گرو پرورش فنون و نظریه‌های پیشرفته است. اهداف روان‌شناسی همان اهداف خیلی از علوم دیگر است: توصیف، فهم و پیش‌بینی فرایندهای مورد بررسی. در صورت حصول این اهداف ماهیت تجربه‌مان را بهتر فهم می‌کنیم و از این شناخت بهره‌ی عملی می‌بریم. برای نمونه، یافته‌های روان‌شناسانه در انواع و اقسام حوزه‌ها مفید بوده است، از پرورش روش‌های کارآمدتر برای آموزش خواندن به کودکان، تا طراحی صفحه کنترل‌هایی برای دستگاه‌ها که احتمال بروز حوادث را کاهش دهند، تا تلاش برای تسکین درد و رنج افراد مبتلا به آشفتگی هیجانی.

زمینه‌ی تاریخی

بحث و گفت‌وگو درباره‌ی پرسش‌های روان‌شناسانه قرن‌هاست که در جریان است، اما کاوش علمی این پرسش‌ها در اواخر قرن نوزدهم آغاز شد. اولین روان‌شناسان برای یافتن پاسخ پرسش‌های روان‌شناسانه به درون‌نگری^۱ متکی بودند، یعنی تعمق درباره‌ی تجربه‌ی هشیار خود. هدف این کاوش‌های روان‌شناسانه‌ی اولیه تشخیص ساختارهای ذهنی بود. اما در پی انتشار کتاب منشأ انواع چارلز داروین در سال ۱۸۵۹، دامنه‌ی روان‌شناسی گسترش یافت به‌طوری‌که علاوه بر ساختارها^۲ کارکردهای^۳ هشیاری را هم در بر گرفت. امروزه نیز ساختارها و کارکردهای ذهنی همچنان در کانون توجه روان‌شناسان قرار دارند، اما

تکیه بر درون‌نگری برای بررسی آن‌ها با محدودیت‌های روشنی همراه است. به قول سر فرانسیس گالتون، در درون‌نگری شخص «ناظر درمانده‌ی کسر ناچیزی از فعالیت خودکار مغز» است. تلاش برای درک ذهن از طریق درون‌نگری، به گفته‌ی ویلیام جیمز، مثل آن است که «چراغ را آن‌قدر سریع خاموش کنیم که بتوانیم ببینیم تاریکی چگونه پدیده‌ای است». از همین رو روان‌شناسان امروزی نظریه‌های خود را بر مشاهده‌ی دقیق پدیده‌های مورد نظرشان، مثل رفتار دیگران و عملکرد مغز آنان، استوار می‌کنند نه بر تعمق در تجربه‌ی خودشان.

جان واتسن در سال ۱۹۱۳ بیانیه‌ای کلی در خصوص روان‌شناسی منتشر کرد که شالوده‌ی آن رفتارگرایی بود و در آن اعلام داشت که اگر بناست روان‌شناسی علم باشد، باید بر داده‌های سنجش پذیر متکی باشد. این تمرکز بر رفتار مشاهده‌پذیر به جای وقایع ذهنی درونی (مشاهده‌ناپذیر) همراه بود با اولاً نظریه‌ای درباره‌ی یادگیری و ثانیاً تأکید بر روش‌های موثق مشاهده و آزمایش، که هر دو این‌ها همچنان در روان‌شناسی منشأ اثرند.

بر پایه‌ی رویکرد رفتارگرا همه‌ی رفتارها نتیجه‌ی شرطی‌شدن است، و شرطی‌شدن را می‌توان از طریق تخصیص محرک^۲ و مشاهده‌ی پاسخ^۳ به آن (روان‌شناسی محرک-پاسخ^۴) بررسی کرد. آنچه بین این دو اتفاق می‌افتد، یعنی متغیرهای میانجی^۵، در نظر رفتارگرایان اولیه بی‌اهمیت تلقی می‌شد، اما از آن پس به منبع اصلی فرضیه‌های تجربی بدل شده است و روان‌شناسان با آزمودن این فرضیه‌ها توانسته‌اند نظریه‌های پیوسته

پیشرفته‌تری درباره‌ی ساختارها، کارکردها و فرایندهای ذهنی پیروند.

دو عامل مهم و مؤثر دیگر در رشد و گسترش روان‌شناسی در اوایل قرن حاضر [بیستم] یکی روان‌شناسی گشتالت بود و دیگر روان‌کاوی^۱. پیروان روان‌شناسی گشتالت که در آلمان فعالیت می‌کردند مشاهدات جالبی درباره‌ی نحوه‌ی سازمان‌یابی فرایندهای روانی صورت دادند. آنان نشان دادند که تجربه‌ی ما اگر صرفاً بر مبنای خصوصیات مادی محرک خارجی می‌بود، شکل متفاوتی می‌داشت و نتیجه گرفتند که «کل بزرگ‌تر از مجموع اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آن است». مثلاً وقتی دو چراغ مجاور هم به‌نوبت خاموش و روشن شوند آنچه می‌بینیم یک چراغ است که بین دو نقطه جابه‌جا می‌شود (اساس سینما همین است). بدین ترتیب پی‌بردن به نقش فرایندهای ذهنی در ماهیت تجربه زمینه‌ساز پیشرفت‌های امروزی در روان‌شناسی شناختی^۲ شد، شاخه‌ای از روان‌شناسی که موضوع آن همین نوع فرایندهای درونی است.

نظریه‌های زیگموند فروید درباره‌ی تأثیر پایدار تجربیات اوایل دوران کودکی، و انگاره‌ی ساختار روان (که او من^۴، نهاد^۵ و فرامن^۶ نامید) توجه را به فرایندهای غیرهشیار^۷ جلب کرد، فرایندهایی مشتمل بر خواسته‌ها و امیال غیرهشیار و نپذیرفتنی، که از روی مثلاً رؤیاها، لغزش‌های زبانی، و اطوار قالبی می‌توان به وجودشان پی برد و تصور بر این است که بر رفتار اثر می‌گذارند. به‌خصوص، این فرضیه مطرح شده که تعارض‌های غیرهشیار دلیل اصلی آشفتگی روانی است، و روان‌کاوان می‌کوشند با

- | | | |
|-------------------------|-------------------|-------|
| 1. Gestalt psychology | 2. psychoanalysis | |
| 3. cognitive psychology | 4. ego | 5. id |
| 6. superego | 7. unconscious | |

- | | | | |
|--------------------------|-------------|-------------|-------------------|
| 1. data | 2. stimulus | 3. response | 4. S-R psychology |
| 5. intervening variables | | | |

کمک به ابراز این تعارض‌ها و ارائه‌ی تفسیرهایی مبتنی بر نظریه‌ها تسکینش دهند. اما این نظریه‌های مربوط به فرایندهای ذهنی مشاهده‌ناپذیر به تبیین‌های آزمودنی منجر نشده، و چنین تبیین‌هایی چه بسا آن‌قدرها دقیق یا مشخص نباشد. در واقع شاخه‌ی علمی و شاخه‌ی تفسیری روان‌شناسی بعداً مستقل از هم رشد و گسترش یافتند.

البته امروزه این تقسیم‌بندی‌ها، در جاهایی، در حال فروپاشی است و از همین رو روان‌شناسی در مرحله‌ای هیجان‌انگیز از رشد خود قرار دارد. ما اکنون چیزهای زیادی می‌دانیم درباره‌ی آنچه در ذهنمان «بیرون از آگاهی ما» می‌گذرد، ولی از نظریه‌های دیگری برای تبیین این یافته‌ها بهره می‌گیریم. روان‌شناسی تنها رشته‌ای نیست که بایست با این موضوع دست و پنجه نرم می‌کرده که چگونه از چیزهایی که نمی‌توانیم مستقیماً مشاهده کنیم اطلاع کسب کنیم؛ فیزیک و بیوشیمی هم با این معضل دست‌به‌گریبان بوده‌اند. پیشرفت‌های فنی و نظری به این روند کمک کرده‌اند و این پیشرفت‌ها ماهیت روان‌شناسی را به عنوان علم تغییر داده‌اند و همچنان می‌دهند. امروزه روان‌شناسان با استفاده از ابزارهای پیشرفته‌ی اندازه‌گیری، تجهیزات الکترونیکی، و روش‌های آماری بهینه‌شده می‌توانند متغیرهای متعدد و حجم انبوهی از داده‌ها را تجزیه و تحلیل کنند. آنان توانسته‌اند از طریق مشاهده‌ی فعالیت مغز، مثلاً به وسیله‌ی اسکن‌های اف‌ام‌آر‌آی، و بررسی ذهن به عنوان یک دستگاه پردازنده‌ی اطلاعات^۱، به جنبه‌هایی از مغز و ذهن پی ببرند که پیش‌تر مشاهده‌پذیر نبود، و بدین ترتیب دقیقاً دریابند که در جریان ادراک، توجه، تفکر و تصمیم‌گیری چه اتفاقی بین محرک و پاسخ رخ می‌دهد. روان‌شناسان

اکنون در جایگاهی قرار دارند که می‌توانند فرضیات خود را درباره‌ی این مسائل بر داده‌هایی استوار کنند که با روش‌های موثق^۱ و معتبر^۲ مشاهده و اندازه‌گیری دقیق به دست آمده‌اند. این پیشرفت‌ها در روان‌شناسی به عنوان «علم حیات ذهنی» انقلابی به وجود آورده و روان‌شناسان را قادر ساخته است تا با دانشمندان انواع و اقسام علوم، از شیمی گرفته تا کامپیوتر، همکاری کنند.

روان‌شناسی به عنوان علم شناختی

علم شناختی عبارت است از بررسی بینارشته‌ای ذهن و فرایندهای آن، و یافته‌های آن با چنان سرعتی گسترش یافته که می‌گویند «انقلابی شناختی» پدید آورده است. تصویر ۲ بازسازی نموداری است که جورج ای. میلر در سال ۲۰۰۳ برای نمایش حوزه‌های مختلف سهیم در پیدایش علم شناختی — از جمله روان‌شناسی — به دست داده است. بنابراین اکنون کار روان‌شناسان پیوند نزدیکی با کار دانشمندان دیگر دارد، و برای نمونه در بررسی علمی دستگاه عصبی، موسوم به علم اعصاب (نوروساینس)، نقش دارد. علم اعصاب شناختی، بنا به توصیف اریک کندل، برنده‌ی جایزه‌ی نوبل، با ادراک، کنش، حافظه، زبان، و توجه انتخابی سروکار دارد، که همگی موضوعات اصلی روان‌شناسی است. در عصب‌روان‌شناسی شناختی هدف فهم چگونگی رابطه‌ی میان ساختار و کارکرد مغز و این فرایندهای روانی است.

با این حال، برخی از مسائل مورد توجه روان‌شناسان را نمی‌توانیم صرفاً با روش‌های علمی تحقیق بفهمیم، و به عقیده‌ی برخی هرگز نخواهیم

در پژوهش ارتقا بخشید. نتایج پرسش‌نامه‌ها ممکن است به ما بگوید که بیماران دریافت‌کننده‌ی درمان الف بیش از بیماران دریافت‌کننده‌ی درمان ب بهبود یافته‌اند، ولی تجزیه و تحلیل کیفی از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌دار به ما کمک می‌کند که بفهمیم درمان الف چگونه مؤثر بوده، و هر یک از درمان‌ها چه تأثیری بر بیماران داشته، و از این طریق به ما در اصلاح هرچه بیش‌تر مداخلات یاری رساند.

قوت و اعتبار هر علمی به داده‌های مورد اتکای آن است. از همین رو روان‌شناسان باید در روش‌های گردآوری داده، تجزیه و تحلیل، و تفسیر؛ در استفاده از آمار؛ و در تفسیر نتایج تجزیه و تحلیل‌های خود رویکردی عینی در پیش گیرند. با مثالی می‌توان نشان داد که چگونه ممکن است، حتی به فرض اعتبار و وثوق داده‌های گردآمده، به راحتی در نحوه‌ی تفسیر آن‌ها خطاهایی بروز کند. اگر گزارش شود که ۹۰ درصد افرادی که مرتکب کودک‌آزاری می‌شوند خودشان در کودکی مورد آزار قرار گرفته‌اند، راحت می‌شود فرض را بر این گذاشت که بیش‌تر افرادی که در کودکی مورد آزار قرار می‌گیرند در آینده اقدام به کودک‌آزاری خواهند کرد، و اتفاقاً این‌گونه اظهارنظرها اغلب به رسانه‌ها راه می‌یابند. اما واقعیت این است که این تفسیر تابع منطقی آن اطلاعات نیست و اکثر کسانی که خود مورد آزار قرار گرفته‌اند این الگوی رفتاری را تکرار نمی‌کنند. بنابراین روان‌شناسان، در مقام محقق، باید پیام‌زند که داده‌ها را به نحوی عینی ارائه دهند به طوری که گمراه‌کننده نباشند، و واقعیت‌ها و آمار و ارقامی را که دیگران گزارش می‌کنند تفسیر کنند، که این امر مستلزم حد‌بالایی از تفکر انتقادی و علمی است.

تصویر ۲. حوزه‌های سهم در علوم شناختی

توانست. مثلاً در مکتب روان‌شناسی انسان‌گرا^۱ بر روایت‌های خود افراد از تجربیات ذهنی‌شان، و همچنین بر روش‌های کمی در کنار روش‌های کیفی بسیار تأکید می‌شود. برخی از روش‌های اصلی‌ای که روان‌شناسان عموماً به کار می‌برند در پنجره‌ی ۱ نشان داده شده و معمولاً این رویکردها را می‌توان با هم ترکیب کرد و به نتایج خوبی رسید. مثلاً روش‌های کمی تحقیق از قبیل استفاده از پرسش‌نامه را می‌توان با گنجاندن مؤلفه‌ای کیفی

- پیمایش^۱: مفید برای گردآوری ایده‌های جدید، و نمونه‌گیری از پاسخ‌های جمعیت مورد توجه روان‌شناس.
- مصاحبه^۲: منبعی از داده‌های کیفی مربوط به رفتار انسان‌ها که می‌توان بر اساس آن به تصویری از فرایندهای زیربنایی دست یافت.

شاخه‌های اصلی روان‌شناسی

این بحث مطرح شده که روان‌شناسی علم نیست، زیرا بر یک پارادایم حاکم یا یک اصل نظری واحد استوار نیست، بلکه اتحادی است سست از تعداد زیادی مکتب فکری مختلف. اما شاید این ویژگی روان‌شناسی به دلیل موضوع آن اجتناب‌ناپذیر باشد. بررسی جنبه‌های جسمی، زیستی یا شیمیایی یک موجود زنده نوعی امکان تمرکز اختصاصی را فراهم می‌کند که در دسترس روان‌شناسان نیست، درست به این دلیل که ایشان به فرایندهای ذهنی‌ای علاقه دارند که از دیگر جنبه‌های موجود زنده جدانشدنی است. بنابراین همان‌طور که انتظار می‌رود بسیاری از رویکردهای موجود به بررسی ویژگی‌های روانی انسان، از رویکردهای هنری تر گرفته تا رویکردهای علمی‌تر، و شاخه‌های مختلف روان‌شناسی ممکن است گاهی به صورت حوزه‌های کاملاً مجزا به نظر برسند. پنجره‌ی ۲ فهرستی است از مهم‌ترین این رویکردها. اما عملاً هم بین روان‌شناسی و حوزه‌های مرتبط و هم بین شاخه‌های مختلف روان‌شناسی همپوشانی چشمگیری وجود دارد.

پنجره‌ی ۱. روش‌های اصلی تحقیق روان‌شناسان

- تجربه‌های آزمایشگاهی^۱: فرضیه‌ای برآمده از یک نظریه را در شرایطی کنترل‌شده با هدف کاهش سوگیری، هم در انتخاب سوژه‌های دخیل و هم در اندازه‌گیری متغیرهای مورد بررسی، به آزمون می‌گذارند. یافته‌ها باید تکرارپذیر باشند، اما ممکن است به شرایط واقعی تعمیم نیابند. این شامل مشاهده‌ی فعالیت مغز هم می‌شود.
- تجربه‌های میدانی^۲: فرضیه‌ها را در بیرون از آزمایشگاه و در شرایط طبیعی تر به آزمون می‌گذارند، اما این تجربه‌ها ممکن است کم‌تر کنترل‌شده باشند، تکرارشان سخت‌تر باشد، و به محیط‌های دیگر تعمیم نیابند.
- روش‌های همبستگی^۳: ارزیابی قدرت رابطه‌ی دو یا چند متغیر، مانند میزان مطالعه و فراخوانی توجه. این روش بیش‌تر به تجزیه و تحلیل داده مربوط است تا به گردآوری آن.
- مشاهده‌ی رفتار^۴: از رفتار مورد نظر باید تعریف روشنی به دست داد، و روش‌های مشاهده‌ی آن باید موثق باشند. مشاهدات باید واقعاً معرف رفتار مورد توجه باشند.
- موردپژوهی^۵: خاصه پس از آسیب مغزی، به عنوان منبع ایده برای پژوهش‌های بعدی مفید است، و نیز برای سنجش تکرار رفتاری یکسان در شرایط متفاوت.
- خودگزارش‌دهی و بررسی‌های پرسش‌نامه‌ای^۶: این‌ها داده‌هایی ذهنی بر مبنای خودشناسی (یا خودکاوی) فراهم می‌کنند و وثوقشان را می‌توان از طریق طراحی آزمون‌های مناسب و میزان‌سازی آزمون‌ها برپایه‌ی نمونه‌های معرف بزرگ تضمین کرد.

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. laboratory experiments | 2. field experiments |
| 3. correlational methods | 4. observations of behaviour |
| 5. case studies | 6. self-report and questionnaire studies |

1. surveys 2. interviews