

## آشنایی با رشته‌های گوناگون روان‌شناسی در جهان

روان‌شناسی (مترادف انگلیسی این واژه یعنی سایکولوژی از کلمات یونانی سایک به معنای ذهن و روح و لوژی به معنای سخنرانی گرفته شده است) مطالعه‌ی فرآیندهای ذهنی و رفتار است. روان‌شناسی تلاش می‌کند تا جنبه‌های مختلف هر عنصری که ما را قادر می‌سازد تا فکر کنیم، احساس کنیم و از دنیای اطراف خود آگاه باشیم - یعنی ذهن را - کشف کند.

فکر کردن، ادراک و واکنش دادن چگونه اتفاق می‌افتد و چرا در افراد مختلف به روش بسیار متفاوت اتفاق می‌افتد؟ روان‌شناسی شما چگونه تعیین می‌کند که شما چه کسی هستید و چرا؟ پاسخ تمام این سوالها را در این مقاله یعنی رشته‌های مختلف روان‌شناسی بیابید.

روان‌شناسی (مترادف انگلیسی این واژه یعنی سایکولوژی از کلمات یونانی سایک به معنای ذهن و روح و لوژی به معنای سخنرانی گرفته شده است) مطالعه فرآیندهای ذهنی و رفتار است. روان‌شناسی تلاش می‌کند تا جنبه‌های مختلف هر عنصری که ما را قادر می‌سازد تا فکر کنیم، احساس کنیم و از دنیای اطراف خود آگاه باشیم - یعنی ذهن را - کشف کند .

تئوریسین‌ها سه گروه عمده از روان‌شناسی به نام‌های شناختی، انگیزشی و محرک را شناسایی کرده‌اند .

برای اطلاع بیشتر در این مورد به دیدگاه‌های تئوریک روان‌شناسی مراجعه کنید. در اینجا ما در مورد رشته‌های مختلف روان‌شناسی که وقتی می‌خواهید رشته‌ای را به عنوان شغل خود برگزینید از میان آنها انتخاب می‌شود، صحبت خواهیم کرد.

**اگر جنبه بالینی و درمانی روان‌شناسی، علاقه‌ی شما را برمی‌انگیزد پس انتخاب رشته‌هایی مثل روان‌شناسی بالینی را در نظر بگیرید.** رشته‌هایی مثل روان‌شناسی کودک، روان‌شناسی توان‌بخشی و یا کار اجتماعی به روان‌شناس‌هایی نیاز دارند که با مردم کار کنند، مشکلات آنها را درک کنند، به آنها مشاوره بدهند و کمک کنند که مشکل خود را رفع کنند.

از طرف دیگر رشته‌هایی مثل عصب‌روان‌شناسی، روان‌شناسی رنگ و یا خواب، روان‌شناسی تجربی و روان‌شناسی زیستی بیشتر **پژوهش محور** هستند. آنها درگیر مطالعه رفتار انسان و فاکتورهای موثر بر آن هستند.

شاخه‌های دیگر مثل روان‌شناسی جاه‌طلبی، نوع دوستی، هنر، زیبایی، الحاد در میان شاخه‌های دیگر، بیشتر تئوریک و کمتر عملی هستند. آنها هم باز پژوهش محور هستند و بیشتر شامل مطالعه هستند تا کاربرد عملی.

در اینجا مقدمه‌ای بر رشته‌های مختلف روان‌شناسی آورده شده است.

### **رشته‌های روان‌شناسی:**

#### **روان‌شناسی غیر عادی:**

این شاخه‌ای از روان‌شناسی است که با مطالعه الگوهای رفتاری غیر عادی و علل آنها سر و کار دارد. تئوری‌هایی در مورد این که چه چیزی غیر عادی در نظر گرفته می‌شود، وجود دارند. اعمال و رفتاری که در ارتباط با آنچه که یک انسان متعادل انجام می‌دهد نباشند، به عنوان غیر عادی اشاره می‌شوند. مطالعه روان‌شناسی غیر عادی در روان‌شناسی بالینی که در درمان اختلالات روان‌شناسی به کار می‌رود، کاربرد پیدا کرده است. این یک زمینه ویژه در روان‌شناسی نیست اما قطعاً یک شاخه‌ی مهم است که خیلی‌ها را جذب می‌کند.

## روان شناسی اعتیاد:

وابستگی کامل به ماده‌ی مشخصی و یا دارو به عنوان اعتیاد شناخته می‌شود. هم عوامل فیزیولوژیکی و هم عوامل روان شناختی می‌توانند منجر به اعتیاد شوند. روان شناسی اعتیاد این عوامل را بررسی می‌کند و تلاش می‌کند راه‌هایی برای کنترل اعتیاد پیدا بکند. مطالعه‌ی این زمینه از روان شناسی کاملاً مرتبط با روان شناسی اجتماع و توان بخشی است و به کمک مشاوره، معتادان زندگی تازه‌ای شروع می‌کنند.

## روان شناسی تبلیغات :

تبلیغات به طور عمده بر پایه رفتار مشتری استوار است. هدف استراتژی‌های بازاریابی و فروش، برانگیختن احساسات مشتریان است تا این که احساس اجبار به خرید محصولی بکنند. روان شناسی تبلیغات، شامل بررسی رفتار مشتری و این که چگونه تکنیک‌های برانگیزاننده آن را تغییر می‌دهند، است. این زمینه شامل مطالعه‌ی تکنیک‌های تبلیغی و این که چگونه آنها بر تمایلات بازار تأثیر می‌گذارند، است. روان شناسی تبلیغات رفتار مشتری را در واکنش به استراتژی‌های تبلیغی مختلف، بررسی می‌کند و در نتیجه یک زمینه‌ی مهیج از روان شناسی برای مطالعه است. بررسی رفتار مشتری، مطالعه‌ی این است که چگونه افکار و باورهای یک فرد بر رفتار او به هنگام انتخاب و خرید محصولات و یا خدمات تأثیر می‌گذارند؛ در واقع می‌توان به سادگی گفت که همان روان شناسی مشتری و یا مصرف کننده است.

## روان شناسی نوع دوستی :

نوع دوستی، از خود گذشتگی نسبت به رفاه و آسایش دیگران است. روان شناسی نوع دوستی شامل بررسی عواملی است که یک فرد را از خود گذشته می‌سازد. روان شناسان معتقدند که رفتار نوع دوستانه بخشی از این است که ما چگونه بزرگ شده‌ایم. آنها می‌گویند ما با این احساسات به دنیا می‌آییم که در اصل باعث می‌شوند ما احساس نگرانی نسبت به دیگران بکنیم. اگر شما به درک جزئیات نوع دوستی علاقه دارید، این زمینه از روان شناسی را انتخاب بکنید.

## روان شناسی جاه طلبی :

جاه طلبی مرتبط با نیاز یک فرد برای دست یابی به چیزی است. هیپنز کوهوت، روان شناسی خویشتن را گسترش داد که سیستم جاه طلبی و ایده‌آل‌ها را مورد مطالعه قرار می‌دهد. روان شناسی جاه طلبی، فرآیندی را مطالعه می‌کند که در آن جاه طلبی توسط فرد ایجاد می‌شود و چگونگی روشی را که او باید رفتار کند، دیکته می‌کند. مطالعه‌ی این زمینه می‌تواند کمکی برای شما باشد اگر که دوست دارید در رشته‌ی روان شناسی رشد، روان شناسی مدرسه و یا مشاوره کار بکنید.

### **روان شناسی حیوانات :**

این یک زمینه روان شناسی جالب دیگر است که با حالت عاطفی و ویژگی‌های رفتاری حیوانات سر و کار دارد. معتقدند که حیوانات به روش سعی و خطا به محرک‌ها واکنش می‌دهند و رفتار آنها عمدتاً غیر عمدی است. هدف مطالعه روان شناسی حیوانات، درک این است که حیوانات در وضعیت‌های مختلف چگونه رفتار می‌کنند و چگونه احساسات و واکنش‌های غیر ارادی آنها متفاوت است.

### **روان شناسی هنر:**

هنر جلوه‌ی خلاقیت انسان است. اشکال هنری که فرد به آنها علاقه دارد و روشی که او آنها را نمایش می‌دهد کاملاً مرتبط با شخصیتش است. روان شناسی هنر تلاش می‌کند ویژگی‌های هنر و تولید آن را بررسی کند. مطالب زیادی در مورد روان شناسی هنر منتشر شده‌اند و دانشگاه‌هایی نیز وجود دارند که دروسی در مورد روان شناسی هنر ارائه می‌دهند. هنر درمانی اگرچه یک زمینه در روان شناسی نیست اما مربوط به روان شناسی هنر است. هنر درمانی باعث استفاده از وسایل هنری برای شفا و بهبود جسمانی و عاطفی می‌شود.

### **روان شناسی کفر و الحاد:**

این زمینه از روان شناسی، این سوال فریبنده را که آیا خدا هست بررسی می‌کند. کفر و الحاد به عنوان بی‌اعتقادی به خدا شناخته می‌شود. روان شناسی الحاد سعی می‌کند عواملی را شناسایی کند که منجر به بی‌اعتقادی به خدا می‌شوند. نظرات فرق می‌کنند در مورد این که آیا اعتقاد به خدا فقط یک تفکر واهی و بوج است و یا واقعاً یک قدرت عالی و بزرگ وجود دارد که بر ما حکمرانی می‌کند.

## روان شناسی جاذبه :

چه چیزی باعث می‌شود که یک فرد به فرد دیگر جذب شود؟ جاذبه چه نقشی در روابط پایدار و بادوام ایفا می‌کند؟ روان شناسی جاذبه تلاش می‌کند به این سوالات پاسخ دهد و عوامل حاکم بر روابط بین انسان‌ها را بررسی کند.

## روان شناسی هوا نوردی :

در طول مسافرت هوایی، تغییرات در قرار گیری ویژه فرد منجر به حالت روان شناختی تغییر یافته و استرس ذهنی می‌شود. رشته روان شناسی هوا نوردی با تغییرات روان شناختی که به هنگام پرواز رخ می‌دهند، سر و کار دارد. این رشته راه‌حلهایی را برای مشکلات روان شناختی مربوط به هوا نوردی و کنترل ترافیک هوایی ایجاد می‌کند. کار روان شناسان هوا نوردی توسعه‌ی داروهای روان شناختی و تهیه مشاوره برای افرادی است که در بخش هوا نوردی کار می‌کنند.

## روان شناسی زیبایی :

درک زیبایی از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند. چیزی که برای یک فرد جالب می‌آید ممکن است برای فرد دیگر جالب نباشد. چه چیزی، چیزها را زیبا می‌سازد؟ ذهن انسان چگونه زیبایی را درک می‌کند؟ روان شناسی زیبایی تلاش می‌کند پاسخی برای سوالات این چنینی پیدا کند و سعی می‌کند بررسی کند و ببیند که آیا زیبایی یک حس انتزاعی است و یا بر پایه داورى شخصی استوار است و هم چنین چگونه منجر به لذت می‌شود.

## روان شناسی رفتار:

این یک زمینه روان شناسی بسیار مهم است که با بررسی الگوهای رفتاری در انسان‌ها سر و کار دارد. این رشته عواملی را که بر انواع مختلف رفتار در افراد تأثیر می‌گذارند، مطالعه می‌کند. رفتار گرایی بر پایه مفهومی که رفتار حاصل شده، استوار است. این زمینه از روان شناسی سعی می‌کند بررسی کند که چگونه الگوهای رفتاری حاصل می‌شوند و چه عواملی بر تغییر رفتاری تأثیر می‌گذارند. این روان شناسی،

رفتار مشاهده شده را مطالعه می کند و به عنوان بخشی از هر دوره‌ی مقدماتی در موضوع، آموزش داده می‌شود.

### **روان شناسی باور و اعتقاد :**

باورهای ما هسته دانش و آگاهی ما را شکل می‌دهند و بر شخصیت ما تأثیر می‌گذارند. این زمینه از روان شناسی تلاش می‌کند سیستم‌های باور افراد و این که چگونه آنها بر رفتار تأثیر می‌گذارند را بررسی کند.

### **روان شناسی زیستی :**

این زمینه از روان شناسی، جنبه زیستی رفتار انسان را بررسی می‌کند. چون سیستم عصبی رفتار را کنترل می‌کند پس الگوهای رفتاری می‌توانند از عملکرد مغز نشأت بگیرند. هم چنین روان شناسی زیستی سعی می‌کند جنبه‌های زیستی اختلالات روان شناختی را بررسی کند. این رشته کاملاً مربوط به علم عصب شناسی رفتاری است و می‌توان به عنوان عصب روان شناسی نیز به آن اشاره کرد.

### **روان شناسی کودک :**

این زمینه از روان شناسی، رشد عاطفی و اجتماعی کودکان را بررسی می‌کند. این رشته شامل بررسی تغییر الگوهای رفتاری در کودکان و مراحل مختلف در رشد کلی آنها است. به عنوان روان شناس کودک، شما باید با نوباوگان، کودکان و یا نوجوانان کار کنید و مشکلات شناختی، اجتماعی و یا عاطفی که آنها دارند را تشخیص دهید و درمان کنید.

### **روان شناسی شناختی :**

این زمینه از روان شناسی فرآیندهای ذهنی را بررسی می‌کند که مسئول رفتار هستند. این رشته با مطالعه‌ی حل مشکل، پردازش اطلاعات، حافظه و توانایی‌های عاطفی انسان‌ها سر و کار دارد. اگر سوالاتی همانند چگونه انسان‌ها چیزها را دریافت و درک می‌کنند، چگونه به یاد می‌آورند و فرآیند تفکر شبیه

چیست، ذهن شما را درگیر کرده است، روان شناسی شناختی می‌تواند زمینه‌ای باشد که شما وارد آن شوید.

### **روان شناسی رنگ :**

این زمینه از روان شناسی، تأثیر رنگ‌های مختلف بر رفتار و عواطف انسان‌ها را بررسی می‌کند. گفته می‌شود که رنگ‌ها بر عواطف انسانی تأثیر می‌گذارند و تا حدود زیادی رفتار او را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این موضوع دلیل استفاده از رنگ‌های ویژه برای اهداف ویژه در تبلیغات و غیره است. رنگ‌ها حامل معانی متفاوت در فرهنگ‌های مختلف هستند. مطالعه این که چگونه رنگ‌ها بر عواطف انسانی تأثیر می‌گذارند، چگونه رفتار انسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهند و الهام بخش هستند و چگونه بر وضعیت روحی شما تأثیر می‌گذارند چیزهایی هستند که در روان شناسی رنگ جای دارند.

### **روان شناسی اجتماع :**

این شاخه از روان شناسی این که چگونه فرد و اجتماعش بر یک دیگر تأثیر می‌گذارند را بررسی می‌کند. این رشته، تأثیری که جامعه بر رفتار فرد دارد و هم چنین این که چگونه رفتار فرد بر جامعه تأثیر می‌گذارد را بررسی می‌کند. کار اجتماعی، روان شناسی اجتماعی، گسترش اجتماع و روان شناسی بین فرهنگی، برخی زمینه‌های مورد مطالعه هستند که کاملاً مربوط به روان شناسی اجتماع‌اند.

### **روان شناسی قیاسی:**

مطالعه رفتار حیوان، زیر گروه روان شناسی قیاسی است. این زمینه از روان شناسی با مطالعه فرآیندهای ذهنی در حیوانات سر و کار دارد تا این که درک بهتری از روان شناسی انسان به دست آورد. مطالعه سازگاری، تولید مثل و تکامل تدریجی در حیوانات جزو روان شناسی قیاسی است.

### **روان شناسی مشاوره‌ای:**

این شاخه از روان شناسی، با هنر مشاوره با مردم در مورد نقش‌های آنها در زندگی فردی و یا حرفه‌ای سر و کار دارد. این رشته بر مشکلات مربوط به کنترل استرس تمرکز می‌کند. روان شناسان مشاور با

خوب ماندن روان شناختی فرد، برخلاف روان شناسان بالینی که بیشتر بر روی جنبه پزشکی سلامت و خوب ماندن عاطفی شخص تمرکز می کنند سر و کار دارند.

### **روان شناسی بالینی :**

این رشته با بررسی و درمان اختلالات سلامتی مربوط به روان شناسی سر و کار دارد. این زمینه از روان شناسی با کنترل بالینی افراد با توجه به عملکرد عصبی و روان شناختی آنها سر و کار دارد. به عنوان یک روان شناس بالینی، لازم است شما اطلاعاتی از داروها داشته باشید تا بتوانید به جنبه‌ی بالینی سلامت عاطفی فرد هم نگاهی بیندازید.

### **روان شناسی ارتباط :**

این رشته، الگوهای مختلف رفتاری را که منجر به ابراز و بیان انواع مختلفی از احساسات می شوند، بررسی می کند. این شاخه از روان شناسی با مطالعه‌ی انواع متعددی از ارتباط همانند ارتباط شفاهی و غیر شفاهی و یا مستقیم و غیر مستقیم سر و کار دارد. این زمینه شامل مطالعه این است که چگونه ارتباط رخ می دهد و چگونه بیان و مهارت‌های شنیداری بر روشی که وضعیت‌ها درک می شوند تأثیر می گذارند.

### **روان شناسی خلاقیت:**

خلاقیت منجر به کشفیات جدید می شود. خلاقیت هدیه خدا است. به سادگی می توان گفت که خلاقیت درک روابط پیچیده و منحصر به فرد بین اجزای متعدد محیط زیست است. خلاقیت از فکر کردن متفاوت ظهور می کند. روان شناسی خلاقیت، عواملی را که منجر به گسترش و توسعه‌ی تفکر خلاق می شوند، مورد مطالعه قرار می دهد.

### **روان شناسی جنایی:**

این زمینه از روان شناسی با مطالعه تفکر و الگوهای رفتاری مجرمان سر و کار دارد. این شاخه، عواملی را که منجر به رفتار جنایی می شوند بررسی می کند و هم چنین شامل شناخت ذهن جنایتکار است.



## روان شناسی رشد :

این زمینه از روان شناسی، تلاش می کند تا الگوهای رفتاری افراد در گروه های سنی مختلف را بررسی کند. این شاخه، الگوهای تغییر در رفتار با بالا رفتن سن را بررسی می کند. برای مثال، تغییرات فیزیکی و روان شناختی که در نتیجه ی افزایش سن رخ می دهند در روان شناسی رشد (مربوط به سن) مطالعه می شوند.

## روان شناسی خواب ها :

طبق تئوری مشهور زیگموند فروید، خواب ها وسیله ی بیان آرزوهای ضمیر نیمه آگاه فرد هستند. برخی تئوری ها می گویند خواب ها روش هایی هستند که توسط آنها مغز افکار را سامان می دهد. هم چنین معتقدند که خواب ها حالت ذهنی فرد را اصلاح می کنند. علل خواب ها، انواع مختلف خواب ها و اهمیت محتوای خواب ها همیشه موضوعات مورد کنجکاوی و علاقه بوده اند. روان شناسی خواب ها با این موضوعات سر و کار دارد.

## روان شناسی تربیتی :

این رشته، شامل مطالعه سیستم آموزشی و رشد رفتاری و اجتماعی ناشی از آن است. این زمینه از روان شناسی با موضوع بسیار مورد بحث قرار گرفته وراثت در مقایسه با محیط زیست و این که چگونه بر فرد تأثیر می گذارند سر و کار دارد.

## روان شناسی محیط زیست:

این زمینه تعامل بین انسان و محیط زیست را مورد مطالعه قرار می دهد. عبارت محیط زیست دربردارنده محیط اجتماعی فرد همانند محیط زیست طبیعی و مصنوعی او است. این شاخه بر بررسی این که چگونه محیط زیست فیزیکی بر روان شناسی فرد تأثیر می گذارد، تمرکز می کند. روان شناسان محیط زیست، این که چگونه و چرا افراد به صورت متفاوت به محیط متفاوت واکنش می دهند و چه چیزی است که باعث می شود محیط زیست موجب رفتار معقول، مثبت گرایي و افزایش بهره وری شود را مورد مطالعه قرار می دهند.

### **روان شناسی تکاملی :**

این رشته، شامل مطالعه ویژگی‌های روان شناختی مختلف از جنبه‌ی تکاملی است. این شاخه بر مطالعه‌ی این که چگونه ویژگی‌های روان شناختی ممکن است در طول سازگاری در موجودات زنده رشد کنند، تمرکز می‌کند.

### **روان شناسی تجربی :**

روان شناسی تجربی بیش از یک زمینه در روان شناسی است و روشی است که در مطالعه‌ی زمینه‌های مختلف روان شناسی به کار گرفته می‌شود. روان شناسان تجربی، آزمایش‌هایی انجام می‌دهند تا ادراک و تغییرات رفتاری در افراد را بشناسند. آنها تئوری‌هایی بر پایه‌ی مشاهداتی که از طریق آزمایشات در روان شناسی انجام داده‌اند مطرح می‌کنند. آزمایش میلگرام یک مثال خوب از روش تجربی در مطالعه‌ی روان شناسی است.

### **روان شناسی قانونی :**

این رشته به عنوان اشتراکی بین روان شناسی و سیستم قضایی جنایی تعریف می‌شود. این شاخه در سیستم قضایی جنایی به کار می‌رود تا حالت تدافعی ذهن را در زمان دفاع و در زمان محاکمه ارزیابی کند.

### **روان شناسی سلامتی :**

این زمینه از روان شناسی، مربوط به کاربرد روان شناسی در مراقبت از سلامت است. این شاخه، گستره‌ی وسیعی از الگوهای رفتاری مربوط به سلامتی را بررسی می‌کند. روان شناسی بدن شامل سه جنبه به نام‌های تصویر بدن، زبان بدن و آگاهی بدن است. تصویر بدن درک فرد از هویت خودش است، زبان بدن به افراد کمک می‌کند تا با یک دیگر ارتباط برقرار کنند و آگاهی بدن شامل بررسی و آنالیز رابطه‌ی ذهن - بدن است.

### **روان شناسی عوامل انسانی :**

این رشته، بررسی این است که چگونه روان شناسی بر تعاملات انسانی با اشیا در محیط زیست، تأثیر می‌گذارد. هم چنین این زمینه از روان شناسی به عنوان روان شناسی مهندسی شناخته می‌شود.

### **روان شناسی صنعتی :**

این شاخه برای بررسی و ارتقا پتانسیل افراد در محل کارشان به کار می‌رود. این زمینه در انتخاب و ارزیابی کارمندان در سازمان، کاربرد پیدا کرده است. روان شناسی تجارت برای کسب درک اصولی از کارمندان به کار می‌رود.

### **روان شناسی مشروع :**

این زمینه از روان شناسی، پژوهش محور است و نقشی که روان شناسی در قانون و خط مشی‌های قانونی ایفا می‌کند را مورد مطالعه قرار می‌دهد. این شاخه، تلاش می‌کند دلالت‌های روان شناسی قوانین بر مردم را درک کند. این رشته شامل بررسی روان شناختی شاهدان، بازجویان، هیئت منصفه و افراد درگیر در ایجاد قانون است. روان شناسان مشروع می‌توانند به عنوان مشاوران دادرسی و یا مشاوره دهنده به تصمیم گیرندگان در قانون، انجام وظیفه بکنند. این زمینه شبیه روان شناسی قانونی است اما تفاوتش این است که روان شناسی قانونی با روان شناسی مدافعان سر و کار دارد در حالی که روان شناسی مشروع شامل پژوهش روان شناختی از موسسات مشروع و آنهایی است که مرتبط با قانون هستند.

### **روان شناسی رسانه‌ها :**

این زمینه بر مطالعه‌ی این که چگونه افراد با رسانه‌ها تعامل دارند، تمرکز می‌کند. این رشته تلاش می‌کند تأثیر روان شناختی که رسانه‌ها بر جامعه دارند را بررسی کند. رسانه‌ها به طور خیلی زیادی بر زندگی‌ها تأثیر می‌گذارند. رسانه بر رفتار تأثیر می‌گذارد. روان شناسی رسانه‌ها با مطالعه‌ی این که ما چگونه عناصر رسانه را درک می‌کنیم و به آنها واکنش می‌دهیم سر و کار دارد. با افزایش قابلیت دسترسی به رسانه‌ها و تکنولوژی، تأثیر پذیری از آنها غیر قابل اجتناب است. اثر آنها هم مثبت و هم منفی است. روان شناسان رسانه‌ها در جهت ارتقا و افزایش جنبه‌های مثبت و کاهش جنبه‌های منفی کار می‌کنند.

## عصب روان شناسی :

این شاخه از روان شناسی سعی می‌کند با مطالعه‌ی ساختار و عملکرد مغز و رابطه‌ی آنها با فرآیندهای روان شناختی، درک کند که مغز چگونه بر واکنش‌های رفتاری در انسان‌ها تأثیر می‌گذارد. دو خط مشی در مطالعه‌ی این زمینه از روان شناسی وجود دارند؛ یکی ارتباط بین سیستم عصبی و رفتار را بررسی می‌کند و دیگری تأثیر ناخوشی و آسیب مغز، بر حالت روان شناختی فرد را مورد مطالعه قرار می‌دهد. زیست روان شناسی شاخه‌ای از زیست شناسی است که با مطالعه‌ی این که چگونه عملکرد سیستم عصبی در سطح فیزیکی بر فرد تأثیر می‌گذارد، سر و کار دارد. این شاخه، شامل بررسی این است که چگونه ذهن و بدن بر یک دیگر تأثیر می‌گذارند به همین دلیل، آن نزدیک به چیزی است که عصب روان شناسی (به عنوان رشته‌ای از روان شناسی) با آن سر و کار دارد.

## روان شناسی شخصیت :

این رشته، انواع مختلفی از شخصیت‌ها را بررسی می‌کند و تأثیر رفتار، افکار و احساسات را بر شخصیت فرد مورد مطالعه قرار می‌دهد.

## روان شناسی مثبت :

روان شناسی، عموماً مرتبط با مطالعه‌ی مشکلات رفتاری ناشی از حالت روانشناختی آشفته و مختل است. روان شناسی مثبت یک رشته‌ی نسبتاً تازه است که با جنبه‌های مثبت روان شناسی سر و کار دارد. این رشته مطالعه‌ی عواملی است که منجر به رشد مثبت انسان می‌شوند. این شاخه شامل بررسی این است که چگونه ویژگی‌ها و تجربیات مثبت می‌توانند منجر به رشد سلامتی افراد شوند و زندگی شادتری به آنها بدهند.

## روان شناسی کمی :

این رشته از داده‌های ریاضی و آماری برای مطالعه‌ی الگوهای رفتاری در انسان‌ها بهره می‌گیرد. روان سنجی شاخه‌ای از روان شناسی است که با اندازه‌گیری دانش و آگاهی، توانایی‌ها و صفات سر و کار دارد.

## روان شناسی توان بخشی :

این زمینه از روان شناسی بر کاربرد دانش روان شناسی برای تأمین حمایت برای افرادی که بیماری‌های مزمن و یا ناتوانی‌های جسمانی و یا رشدی دارند، تمرکز می‌کند. هدف آن، کمک به این افراد است تا با بیماری خود کنار بیایند و منجر به زندگی معنی دار شود. روان شناسان توانبخش در جهت افزایش برنامه‌های حمایتی و تربیتی برای افراد ناتوان کار می‌کنند و درگیر فراهم کردن مراقبت‌های بالینی برای آنها می‌شوند.

## روان شناسی مدرسه :

مفاهیم روان شناسی مدرسه با مفاهیم روان شناسی تربیتی و بالینی ادغام می‌شوند. این رشته تلاش می‌کند ناتوان‌های یادگیری دانش آموزان را دریابد و به آنها کمک کند.

## روان شناسی اجتماعی :

این شاخه با بررسی این که چگونه انسان‌ها در مورد یک دیگر فکر می‌کنند و چگونه به وضعیت‌های مختلف واکنش می‌دهند سر و کار دارد. درک آنها از موضوعات و مشکلات اجتماعی و چالش‌های ذهنی آنها، در این زمینه از روان شناسی بررسی می‌شود.

## روان شناسی ورزش :

این رشته، رفتار فرد در ورزش را بررسی می‌کند. این شاخه عواملی را که بر مهارت افراد در ورزش و یا هر فعالیت فیزیکی دیگر تأثیر می‌گذارند، مورد مطالعه قرار می‌دهد. مهارت‌های ایجاد شده از طریق ورزش، کاملاً مرتبط با روان شناسی هستند. روان شناسی ورزش، این روابط را بررسی می‌کند.

## روانشناسی سلامت:

اگر بخواهم با یک توضیح کوتاه روشن کنم، روانشناسی سلامت چیست، باید بگویم منظور از سلامت اینجا سلامت جسم است. مساله مهم تر روانشناسی سلامت، سلامت جسم است و محل کار اصلی روانشناسان سلامت نه کلینیک بهداشت روان و نه بیمارستان روانی بلکه مطب پزشکان و بیمارستان

های عمومی یا بخش های تخصصی بیمارستان ها است .

وقتی در دکتری روانشناسی سلامت تحصیل می کنید از شما انتظار می رود به همان اندازه و بلکه بیشتر از آنکه به سلامت روان افراد علاقه مند هستید به سلامت جسم آنها نیز علاقه داشته باشید. مسأله شما اینجا این نیست که انسان ها چرا به مشکلات روانی مبتلا می شوند، بلکه **مسأله این است که چه عوامل روانی در ابتلای افراد به بیماری جسمی نقش دارند**. مثلا اگرچه عامل اصلی سرماخوردگی گروهی از ویروس ها است و با رعایت های بهداشتی تا حدود زیادی می توان از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد، اما پژوهش ها نشان داده اند هنگامی که واقعا عفونت به ویروس برای افراد اتفاق می افتد، از بین افراد آلوده، افرادی که استرس بیش تری را تجربه می کنند بیش تر علائم بالینی بیماری را نشان می دهند . [migna.ir](http://migna.ir) توجه کنید که در دیدگاه های مدرن روانشناسی سلامت، نقش عوامل زیستی به هیچ وجه نادیده گرفته نمی شود، اما نقش عوامل روانی نیز مد نظر قرار می گیرد. اگر بخواهیم بعد از مقدمه تصویری دقیق تر از روانشناسی سلامت ارائه دهیم می توانیم بگوییم روانشناسی سلامت حداقل در سه حوزه به کار می آید. حوزه اول مربوط به باورها، رفتارها، و تغییر رفتارهایی است که با سلامت مرتبط اند. همه ما در مورد سلامت ایده هایی داریم. چه قدر معتقدیم ورزش به سلامتی کمک می کند؟ نظر ما راجع به سیگار یا الکل چیست؟ و یا هنگام خوردن چه قدر به غذاهایی که می خوریم توجه می کنیم. همه این ها برای سلامت ما مهم هستند (توجه کنید سلامت جسم). در کنار این ها رفتارهای جنسی و رفتارهای دیگر مرتبط با سلامت نیز مهم به نظر می رسند. اگر کمی فکر کنید می بینید حوزه بسیار گسترده ای می شود. اگر تعریف مدرن روانشناسی را علم مطالعه، پیش بینی و کنترل رفتار و ذهن بدانیم، آن وقت اهمیت روانشناسی سلامت در حوزه نخست مشخص می گردد. از کنار دو حوزه دیگر سریع تر می گذریم: بیمار شدن و تجربه بیماری. نه تنها مهم است بدانیم عوامل روانی در ابتلای ما به بیماری ها چه نقشی دارند، بلکه هنگامی که افراد به یک بیماری جسمی مبتلا می شوند نیز، عوامل روانی در تجربه آن ها و نحوه کنار آمدن آن ها با بیماری مؤثر اند و در سطحی وسیع تر می توانند در کنار تیم پزشکی در فرایند درمان یا همکاری با تیم پزشکی نیز مؤثر باشند. و فراتر از آن صرف نظر از بیمار، باورها، نگرش ها، و بازخوردهای همراهان و خویشاوندان بیمار چگونه شکل می گیرند و چه اثری بر آن ها یا بیمار دارند .

هدف از این رشته شناسایی عوامل روان شناسی در ایجاد و پیشرفت سلامتی و بیماری است. روان شناسی سلامت با رشته هایی مثل بهداشت ، پزشکی ، مددکاری اجتماعی و... ارتباط تنگاتنگ دارد. دانش آموختگان این رشته در طول تحصیل در زمینه بیماریهای قلبی - عروقی ، نسخ ارثی - مصرف الکل و مصرف دخانیات ، حالت هیجانی و ... مطالعه می کنند.

بخش سی و هشتم انجمن روان‌شناختی آمریکا (APA) به روانشناسی سلامت اختصاص یافته است. بنا بر آنچه در مرامنامه این بخش نوشته شده است تمرکز آن‌ها روی فهم بهتر بیماری و سلامت، مطالعه درباره متغیرهای روان‌شناختی مؤثر بر سلامت و همکاری برای بهره‌وری بیشتر سامانه‌های مراقبت از سلامت و سیاست‌های بهداشتی است .

\*\*\*

بسیاری از زمینه‌های مورد مطالعه در روان شناسی، در اینجا داده شده‌اند و مجاری هستند که شما می‌توانید زمینه شغلی خود را در آن ایجاد کنید. وقتی که می‌خواهید یک زمینه روان شناسی را به عنوان شغل خود انتخاب کنید ابتدا توجه کنید که کدام موضوعات علاقه‌ی شما را بیشتر

برمی‌انگیزند. هم چنین در مورد این فکر کنید که آیا می‌خواهید شغل شما کاربرد محور باشد و یا ترجیح می‌دهید پژوهش محور باشد. با افراد مشغول در این زمینه صحبت کنید و سعی بکنید بفهمید که چرا آنها این زمینه ویژه را به عنوان شغل خودشان انتخاب کرده‌اند و کار آنها شامل چه چیزهایی است. بازدید شغلی می‌تواند به درک بهتر از نوع کاری که در آن زمینه وجود دارد به شما کمک کند. روان شناسی، جالب به نظر می‌رسد اما پیچیده نیز هست. هر چه عمیق‌تر در آن کاوش کنید وسوسه انگیزتر می‌شود. روان شناسی به زمینه‌های متعددی تقسیم می‌شود و هر یک از آنها درهایی به وجه جدیدی از ذهن انسان باز می‌کنند. چیزی انتزاعی همانند ذهن انسان، به روش‌های بسیار زیادی مورد مطالعه قرار می‌گیرد تا فقط دریابند که پیچیدگی کار آن تا چه حد است!

منبع:

سایت میگنا migna.ir (دانش نامه روان شناسی)

لینک مطلب:

yon.ir/dxhtfc