

روان شناسی سلامت

www.ketab.ir

مؤلفان:

علیرضا محمدی

سیما عالمی

سرشناسه: محمدی، علیرضا، ۱۳۵۵.
 عنوان و نام بدیدآور: روان‌شناسی سلامت / مؤلفان: علیرضا محمدی، سیما عالمی.
 مشخصات نشر: تهران: انتشارات کتابخانه فرهنگ، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری: ۲۹۶ ص. مصور، جدول، نمودار.
 شابک: 978-964-155-455-4
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: واژه‌نامه.
 موضوع: روان‌شناسی بالینی تندرستی. سلامتی -- جنبه‌های روان‌شناسی
 شناسه افزوده: عالمی، سیما، ۱۳۵۹.
 رده‌بندی کنگره: RV۲۶/۸/م۳۹ ۱۳۹۴
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۰۱۹
 شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۴۳۷۸۷



کتابخانه فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۵۵-۴۵۵-۴
 ISBN: 978-964-155-455-4

عنوان	: روان‌شناسی سلامت
مؤلفان	: علیرضا محمدی، سیما عالمی
ناشر	: کتابخانه فرهنگ
تیراژ	: ۱۰۰۰
چاپ اول	: ۱۳۹۴
لینوگرافی	: طاووس رایانه
چاپ	: دالاهو
صحافی	: صالحانی
قیمت	: ۱۸۰,۰۰۰ ریال
دفتر مرکزی	: تهران، خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۴۸، طبقه چهارم، کتابخانه فرهنگ، تلفن: ۳۰ - ۶۶۴۹۸۹۲۹ - فکس: ۶۶۴۱۲۱۷۱
فروشگاه مرکزی	: تهران، خیابان انقلاب، بین فروردین و اردیبهشت، ساختمان ۱۳۴۸، طبقه اول، کتابخانه فرهنگ، تلفن: ۶۶۴۹۸۹۲۹، فکس: ۶۶۴۱۲۱۷۱
فروشگاه مرکزی	: تهران، خیابان انقلاب، بین فروردین و فخر رازی (روبروی دانشگاه) پاساژ فروزنده، کتایفروشی معراج، تلفن: ۶۶۴۹۴۹۶۶

«این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.»

مقدمه -

با توجه به جدید بودن رشته‌ی روانشناسی سلامت در ایران و آشنا نبودن دانشجویان با این گرایش از روانشناسی و پراکنده بودن مطالب، سعی بر آن شد تا کتابی تهیه شود که کلیه‌ی مباحث مربوط به روانشناسی سلامت را به صورت طبقه‌بندی شده و ملموس در بر گیرد به گونه‌ای که دانشجویان بتوانند از آن به عنوان کتاب مرجع استفاده کرده و به راحتی آن را در ذهن طبقه‌بندی نمایند و در بازیابی اطلاعات از ذهن با دشواری مواجه نگردند.

در کتاب حاضر تلاش شده‌است تا علاوه بر مطالب جامع روانشناسی سلامت، کلیه‌ی واژه‌های مربوط به این رشته به زبان انگلیسی هم در زیرنویس صفحات و هم به صورت واژه‌نامه‌ای در انتهای کتاب در اختیار دانشجو قرار داده شود تا کمکی باشد جهت آشنایی با واژه‌های تخصصی و مطالعه‌ی کتاب‌های این گرایش به زبان انگلیسی.

شایان ذکر است که برخی واژه‌ها در کتاب‌های مختلف با ترجمه‌های متفاوت ارائه شده است، لذا در این کتاب، تمام ترجمه‌های یک واژه که در کتاب‌های دیگر شاهد آن هستید در کنار هم آمده‌است تا با تعدد ترجمه‌ها آشنا شوید.

تابستان ۹۴

علیرضا محمدی

سیما عالمی

Dr.AlirezaMohammadi@ymil.come

Simam.Alemi@gmail.com

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: روان‌شناسی سلامت و تاریخچه

۹	سلامت چیست؟
۱۰	سلامت بودن، امروز و در گذشته
۱۲	دیدگاه‌های تاریخی: فیزیولوژی، ذهن و روندهای بیماری
۱۴	احساس نیاز به نقش روان‌شناسی در سلامت
۱۵	دیدگاه کنونی به سلامت مقایسه مدل روانی زیستی اجتماعی با مدل پزشکی زیستی
۱۷	دیدگاه فراخانای زندگی
۱۸	رابطه‌ی علمی در روانشناسی سلامت
۲۰	روان‌شناسی سلامت چیست؟
۲۲	همه‌گیرشناسی چیست؟
۲۳	عوامل روان‌شناختی (روانی) تأثیرگذار بر پاسخ‌های فیزیولوژیک و رفتارهای سلامت
۲۴	سوالاتی برای اندیشیدن

فصل دوم: استرس

۲۰	استرس چیست؟
۳۱	عوامل اصلی استرس
۳۲	نظریه‌های استرس
۳۷	ارزیابی به عنوان موقعیت پراسترس
۳۸	پیامدهای جسمی استرس
۴۲	پیامدهای روان‌شناختی استرس
۴۳	اندازه‌گیری استرس
۴۶	کنار آمدن با استرس
۵۳	ایمن‌سازی در مقابل استرس
۵۵	سوالاتی برای اندیشیدن

فصل سوم: شخصیت

۵۹	شخصیت سالم
۶۳	شخصیت ناسالم
۶۷	عوامل ایجاد ارتباط بین شخصیت و سلامتی

فصل چهارم: تأثیر گذارنده‌های اجتماعی

۷۴	حمایت اجتماعی
۷۶	ارتباط بین حمایت اجتماعی و سلامتی
۷۹	نظریه‌های حمایت اجتماعی
۸۱	چه کسانی از حمایت اجتماعی برخوردار می‌شوند؟
۸۲	آیا جنسیت و تفاوت‌های فرهنگی در حمایت اجتماعی تأثیر دارد؟
۸۲	تأثیر حمایت اجتماعی بر سیستم فیزیولوژیک
۸۵	آیا زنان و مردان به یک میزان از حمایت اجتماعی سود می‌برند؟
۸۶	آیا در سود بردن از حمایت اجتماعی تفاوت‌های فرهنگی - اجتماعی نقش دارد؟
۸۷	تأثیرات منفی حمایت اجتماعی
۸۷	چگونگی افزایش حمایت اجتماعی
۸۷	سوالاتی برای اندیشیدن

فصل پنجم: نظریه‌های رفتار سالم (رفتار بهداشتی)

۹۰	رفتارهای حافظ سلامت
۹۰	رفتار و وضعیت سلامت
۹۲	پیشگیری از بیماری‌ها
۹۳	نظریه‌های رفتار مرتبط با سلامت (مدل‌های تغییر رفتار)
۹۹	نظریه‌های مرحله‌ای تغییر رفتار مرتبط با سلامت
۱۰۲	الگوی فرایند هشدارپذیری (فرایند انتخاب پیشگیرانه)
۱۰۴	سوالاتی برای اندیشیدن

فصل ششم: سوء مصرف سیگار و الکل

۱۰۸	استعمال تنباکو
۱۱۰	عوامل روان‌شناختی در شروع سیگار کشیدن
۱۱۱	عواملی که منجر به استفاده‌ی مداوم از سیگار می‌شود
۱۱۴	راهبردهای پیشگیری از استعمال دخانیات
۱۱۶	راهبردهای ترک سیگار
۱۱۹	مصرف الکل
۱۲۰	آثار مصرف الکل بر سلامتی
۱۲۱	عوامل روانی و مصرف الکل
۱۲۳	ارتباط الکل با شخصیت
۱۲۳	عوامل زیستی - ارثی (زیستی / ژنتیکی)
۱۲۴	درمان سوء مصرف الکل
۱۲۶	سؤالاتی برای اندیشیدن

فصل هفتم: چاقی و اختلالات خوردن

۱۳۰	تعذیه
۱۳۱	رژیم غذایی و بیماری‌ها
۱۳۳	اضافه وزن و فربهی
۱۳۶	عوامل روانی مؤثر بر خوردن
۱۳۹	عوامل پیشگیری از چاقی
۱۴۰	درمان چاقی
۱۴۳	اختلالات خوردن
۱۴۶	عوامل روانشناختی و اختلالات خوردن
۱۴۷	درمان اختلالات خوردن
۱۴۹	سؤالاتی برای اندیشیدن

فصل هشتم: تجربه و مدیریت درد

۱۵۳	درد چیست؟
۱۵۳	انواع درد
۱۵۵	ویژگی‌های درد
۱۵۷	نظریه‌های مربوط به درد (چگونه درد را احساس می‌کنیم؟)
۱۵۹	عوامل تأثیرگذار بر احساس درد
۱۶۰	چگونگی اندازه‌گیری درد
۱۶۳	تأثیر عوامل روانی - اجتماعی بر تجربه‌ی درد
۱۶۶	روش‌های فیزیکی (جسمی) مهار درد
۱۷۰	روش‌های روانشناسی مهار درد
۱۷۵	سؤالاتی برای اندیشیدن

فصل نهم: بیماری‌های مزمن

۱۸۱	پیامدهای ابتلا به بیماری روانی
۱۸۴	تأثیر عوامل بیماری بر شیوه‌ی مقابله‌ی افراد بر بیماری مزمن
۱۸۶	مداخله‌های روان‌شناختی برای کمک به افراد جهت مقابله با بیماری مزمن
۱۸۷	انواع بیماری‌های مزمن
۱۹۰	سرطان
۱۹۳	سکته‌ی مغزی
۱۹۶	ایدز
۱۹۷	هیپاتیت
۱۹۸	ام اس (مولتیل اسکلروزیس)
۱۹۹	صرع
۲۰۱	دیابت
۲۰۶	آرتروز (ورم مفاصل)
۲۰۸	آلزایمر
۲۱۰	پارکینسون

۲۱۰	هانتینگتون
۲۱۱	فلج اطفال
۲۱۱	آسیب طناب نخاعی
۲۱۴	اختلالات مربوط به دستگاه تنفس
۲۱۴	تب یونجه
۲۱۵	آسم
۲۱۶	التهاب معده و روده، اسهال و اسهال خونی
۲۱۷	کولیت
۲۱۸	زخم معده
۲۱۸	سنگ صفرا
۲۱۸	آپاندیسیت
۲۱۸	سوالاتی برای اندیشیدن
	فصل دهم: بیماری درمان ناپذیر و داغ دیدگی
۲۲۱	دلایل بیشتر بودن امید به زندگی در زنان
۲۲۲	مرگ چیست؟
۲۲۲	چگونگی کنار آمدن با مرگ (نظریه‌ها)
۲۲۳	مراحل مرگ
۲۲۵	مراحل مرگ کودکان
۲۲۶	مکان مرگ
۲۲۸	عوامل مؤثر بر سوگ
۲۲۹	مراحل سوگواری
۲۳۰	مراحل داغ‌دیدگی
۲۳۴	سوالاتی برای اندیشیدن
	فصل یازدهم: تعامل مراقبت بهداشتی: غربالگری، بهره‌برداری (کاربرد)، پیروی و عود
۲۳۸	غربالگری چیست؟
۲۳۸	پیش‌بین‌های غربالگری
۲۳۹	هزینه‌ها و فواید غربالگری
۲۴۱	راهبردهای افزایش غربالگری
۲۴۲	رفتارهای مرتبط با مراقبت بهداشتی، تعامل و بستری شدن
۲۴۳	به‌کارگیری مراقبت‌های بهداشتی
۲۴۶	استفاده‌ی افراطی از مراقبت بهداشتی
۲۴۷	ارتباط پزشک - بیمار
۲۴۹	فنون بهبود ارتباط بیمار - پزشک
۲۴۹	تجربه‌ی بستری شدن
۲۵۱	پیش‌بین‌های پیروی از درمان کدامند؟
۲۵۲	علل ناپیروی
۲۵۵	ارزیابی پیروی
۲۵۶	راهبردهایی برای افزایش پیروی
۲۵۸	عود چیست؟
۲۵۸	نظریه‌های اعتیاد
۲۶۰	راه‌اندازهای عود
۲۶۱	راهبردهایی برای پیشگیری از عود
۲۶۴	سوالاتی برای اندیشیدن
	فصل دوازدهم: مداخله‌های متقاعدکننده
۲۶۶	آیا پیام‌های هیجانی مؤثر هستند؟
۲۶۸	مداخله‌های مبتنی بر نظریه‌های روانشناسی
۲۷۰	آیا پیام‌های مرتبط با شخص مؤثرتر هستند؟
۲۷۲	سوالاتی برای اندیشیدن
۲۷۳	واژه‌نامه