



مقدمات روان‌شناسی سلامت

(رشته روان‌شناسی)

www.ketab.ir

دکتر احمد علی پور

سرشناسه	:	علی پور، احمد
عنوان و پدید آور	:	مقدمات روان شناسی سلامت (رشته روان شناسی) / مولف: احمد علی پور
مشخصات نشر	:	تهران: دانشگاه پیام نور، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری	:	سپرده ۲۲۰ ص.
فروست	:	دانشگاه پیام نور: ۱۶۸۸. گروه روان شناسی: ۷۵۶.
شابک	:	978-964-387-722-4
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا.
یادداشت	:	واژه نامه.
یادداشت	:	کتابنامه.
موضوع	:	روان شناسی بالینی تندرستی-- آموزش برنامه ای.
موضوع	:	روان شناسی بالینی تندرستی-- راهنمای آموزشی (عالی).
شناسه افزوده	:	دانشگاه پیام نور.
رده بندی کنگره	:	RV۲۶(V)۸م۷
رده بندی دیویی	:	۶۱۳/۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۱۸۰۳۰۴



مقدمات روان شناسی سلامت

مؤلف: دکتر احمد علی پور

ویراستار علمی: دکتر حسین ذارع

تهیه و تولید: مدیریت تولید مواد و تجهیزات آموزشی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: مرکز چاپ و انتشارات دانشگاه پیام نور

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

نوبت و تاریخ چاپ: چاپ اول اردیبهشت ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۳۸۷ - ۷۲۲ - ۴

ISBN: 978 - 964 - 387 - 722 - 4

فروش این کتاب فقط از طریق نمایندگی‌های دانشگاه پیام نور مجاز می باشد و فروش

آن در سایر مراکز فروش کتاب موجب تعقیب قانونی فروشنده خواهد گردید

(کلیه حقوق نشر اعم از چاپی، الکترونیکی، تصویری، صوتی و اینترنتی برای دانشگاه پیام نور محفوظ است)

قیمت: ۳۱۰۰۰ ریال

بسم الله الرحمن الرحيم

پیشگفتار ناشر

کتاب‌های دانشگاه پیام نور حسب مورد و با توجه به شرایط مختلف یک درس در یک یا چند رشته دانشگاهی، به صورت کتاب درسی، متن آزمایشگاهی، فرادرسی، و کمک‌درسی چاپ می‌شوند.

کتاب درسی نمره کوشش‌های علمی صاحب اثر است که براساس نیازهای درسی دانشجویان و سرفصل‌های مصوب تهیه و پس از داوری علمی، طراحی آموزشی، و ویرایش علمی در گروه‌های علمی و آموزشی، به چاپ می‌رسد. پس از چاپ ویرایش اول اثر، با نظرخواهی‌ها و داوری علمی مجدد و با دریافت نظرهای اصلاحی و متناسب با پیشرفت علوم و فناوری، صاحب اثر در کتاب تجدیدنظر می‌کند و ویرایش جدید کتاب با اعمال ویرایش زبانی و صوری جدید چاپ می‌شود. متن آزمایشگاهی (م) راهنمایی است که دانشجویان با استفاده از آن و کمک استاد، کارهای عملی و آزمایشگاهی را انجام می‌دهند.

کتاب‌های فرادرسی (ف) و کمک‌درسی (ک) به منظور غنی‌تر کردن منابع درسی دانشگاهی تهیه و بر روی لوح فشرده تکثیر می‌شوند و یا در وبگاه دانشگاه قرار می‌گیرند.

مدیریت تولید محتوا و تجهیزات آموزشی

فهرست

۱	فصل ۱- مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سلامت
۱	هدف‌های یادگیری
۲	سلامت چیست؟
۴	سلامت و بیماری در گذشته و حال
۵	الگوهای تبیین‌کننده بیماری‌ها
۵	مدل زیستی - طبی
۸	الگوی زیستی - روانی و اجتماعی
۱۱	تعریف روان‌شناسی سلامت
۱۴	حیطه‌های مرتبط با روان‌شناسی سلامت
۱۴	پزشکی روان‌تنی
۱۵	سلامت رفتاری
۱۶	روش‌های تحقیق در روان‌شناسی سلامت
۱۷	روش‌های گذشته‌نگر و آینده‌نگر
۱۸	خلاصه فصل
۱۹	واژه‌های کلیدی
۲۰	پرسش‌های مروری
۲۰	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۲۱	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۲۲	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۳	فصل ۲. نظریه‌های رفتار سلامتی
۲۳	هدف‌های یادگیری
۲۵	نظریه‌های رفتار سالم
۲۵	۱. مدل‌های پیوستاری
۲۸	نظریه حفظ انگیزش

۳۰	نظریه رفتار مدبرانه
۳۲	۲. مدل‌های مرحله‌ای
۳۲	مدل مراحل تغییر
۳۴	مدل فرآیند پذیرش احتیاطی
۳۵	نظریه یادگیری
۳۶	نظریه یادگیری اجتماعی
۳۸	خلاصه فصل
۳۹	واژه‌های کلیدی
۳۹	پرسش‌های مروری
۴۰	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۴۱	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۴۱	منابعی برای مطالعه بیشتر
۴۳	فصل ۳. استرس و بیماری
۴۳	هدف‌های یادگیری
۴۳	استرس چیست؟
۴۴	تعاریف استرس
۴۵	عوامل ایجادکننده استرس
۴۷	ارزیابی شناختی استرس
۴۸	نظریه‌های شناختی
۴۸	نظریه لازاروس
۵۲	انواع استرس
۵۳	تغییرات فیزیولوژیک و ایمونولوژیک استرس
۶۰	اندازه‌گیری استرس
۶۱	استرس و بیماری
۶۴	خلاصه فصل
۶۵	واژه‌های کلیدی
۶۵	پرسش‌های مروری
۶۶	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۶۶	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۶۶	منابعی برای مطالعه بیشتر
۶۹	فصل ۴. حمایت اجتماعی و سلامتی
۶۹	هدف‌های یادگیری
۷۰	حمایت اجتماعی چیست؟
۷۱	سنجش حمایت اجتماعی
۷۲	انواع حمایت اجتماعی
۷۴	مدل‌های حمایت اجتماعی
۷۵	حمایت اجتماعی و سلامتی

۷۶	حمایت اجتماعی و تغییرات فیزیولوژیک
۷۶	تغییرات ایمنی بدن
۷۷	حمایت اجتماعی و رفتارهای بهداشتی
۷۸	حمایت اجتماعی و استرس
۷۹	خلاصه فصل
۸۰	واژه‌های کلیدی
۸۰	پرسش‌های مروری
۸۰	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۸۱	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۸۱	منابعی برای مطالعه بیشتر
۸۳	فصل ۵. احساس کنترل و سلامتی
۸۳	هدف‌های یادگیری
۸۸	متبع کنترل سلامتی
۹۰	احساس کنترل
۹۰	انواع کنترل
۹۲	کنترل فردی و خودکارآمدی
۹۳	مفهوم کنترل و نظریه اسناد
۹۴	کنترل و سلامتی
۹۶	خلاصه فصل
۹۷	واژه‌های کلیدی
۹۸	پرسش‌های مروری
۹۸	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۹۹	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۹۹	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۰۱	فصل ۶. شخصیت و سلامتی
۱۰۱	هدف‌های یادگیری
۱۰۲	تیپ شخصیتی A
۱۰۲	مؤلفه‌های تیپ A
۱۰۳	تیپ A و سلامتی
۱۰۶	سخت رویی
۱۰۷	حس انسجام
۱۰۹	حس انسجام و سلامت جسمانی
۱۱۲	پاسخ دستگاه ایمنی در حس انسجام
۱۱۳	ارتباط پنج عامل بزرگ شخصیت با سلامتی
۱۱۴	نوروزگرایی
۱۱۴	نوروزگرایی و سلامتی
۱۱۵	برون‌گرایی

۱۱۶	گشودگی نسبت به تجربه
۱۱۶	دلبذیری
۱۱۷	وجدان‌گرایی
۱۱۸	خلاصه فصل
۱۱۹	واژه‌های کلیدی
۱۱۹	پرسش‌های مروری
۱۲۰	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۱۲۰	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۱۲۰	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۲۳	فصل ۷. غذا خوردن، ورزش و سلامتی
۱۲۳	هدف‌های یادگیری
۱۲۴	سبک زندگی
۱۲۵	رژیم غذایی و سلامتی
۱۲۵	رژیم غذایی و شروع بیماری
۱۲۵	رژیم غذایی و درمان بیماری‌ها
۱۲۶	رژیم غذایی سالم
۱۳۷	الگوی نگرانی درباره وزن
۱۳۷	نارضایت‌مندی بدنی چیست؟
۱۳۹	دلایل نارضایت‌مندی بدنی
۱۴۰	عوامل روان‌شناختی
۱۴۱	باورها
۱۴۱	ارتباط مادر - دختر
۱۴۲	نقش کنترل (مهار)
۱۴۲	رژیم گرفتن و پرخوری (خوردن بیش از حد)
۱۴۳	دلایل پرخوری
۱۴۴	تحلیل علمی پرخوری
۱۴۴	الگوی مرز پرخوری
۱۴۵	تغییرات شناختی
۱۴۶	تغییر خلق
۱۴۶	نقش انکار
۱۴۷	نظریه فرار
۱۴۸	پرخوری به مثابه عود
۱۴۸	نقش کنترل (مهار)
۱۴۹	ورزش و سلامتی
۱۴۹	انواع ورزش
۱۵۰	اثرات ورزش بر سلامتی
۱۵۱	خلاصه فصل
۱۵۲	واژه‌های کلیدی

۱۵۲	پرسش‌های مروری
۱۵۲	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۱۵۳	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۱۵۳	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۵۵	فصل ۸. فرآیند بیمار شدن
۱۵۵	هدف‌های یادگیری
۱۵۶	نشانه‌های بیماری
۱۵۷	نشانه‌ها در مدل زیستی - طبی
۱۵۷	نقش عوامل روان‌شناختی در تفسیر علائم بدنی
۱۵۹	عاطفه منفی
۱۵۹	جسمانی کردن
۱۶۰	عوامل گذرا (موقتی)
۱۶۰	شناخت از بیماری
۱۶۲	تعامل با کادر درمانی
۱۶۳	عوامل اجتماعی
۱۶۵	تعاملات پزشک - بیمار
۱۶۶	نقش بیمار در تعاملات پزشک - بیمار
۱۶۷	نقش پزشک در تعاملات پزشک - بیمار
۱۶۷	الگوهای ارتباطی تعامل پزشک - بیمار
۱۶۸	زبان تکنیکی
۱۶۸	الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار
۱۶۹	خلاصه فصل
۱۷۰	واژه‌های کلیدی
۱۷۰	پرسش‌های مروری
۱۷۱	پرسش‌های چندگزینه‌ای
۱۷۲	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۱۷۲	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۷۳	فصل ۹. سازگاری با بیماری‌های مزمن
۱۷۳	هدف‌های یادگیری
۱۷۴	بیماری‌های مزمن
۱۷۵	بیماری‌های قلبی و عروقی
۱۷۵	سرطان
۱۷۶	دیابت
۱۷۷	سازگاری چیست؟
۱۷۸	ابتلا به بیماری مزمن به مثابه استرس وخیم
۱۷۹	نظریه بحران موس
۱۸۵	نظریه انطباق شناختی

۱۸۶	نقش خطاها
۱۸۷	خلاصه فصل
۱۸۸	واژه‌های کلیدی
۱۸۸	پرسش‌های مروری
۱۸۹	پرسش‌های چند گزینه‌ای
۱۹۰	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۱۹۰	منابعی برای مطالعه بیشتر
۱۹۱	فصل ۱۰. مداخله‌های روان‌شناختی در بیماری‌های مزمن
۱۹۱	هدف‌های یادگیری
۱۹۳	مشکلات افراد دچار بیماری‌های مزمن
۱۹۳	انواع مشکلات سازگاری
۱۹۵	مداخلات روان‌شناختی
۱۹۵	روان‌درمانی چیست؟
۱۹۶	درمانگری شناختی رفتاری برای بیماری‌های مزمن
۱۹۷	درمانگری شناختی رفتاری چیست؟
۲۰۰	مفاهیم اصلی
۲۰۲	هدف درمانگری شناختی رفتاری چیست؟
۲۰۲	چرا درمانگری شناختی رفتاری؟
۲۰۳	حل مسائل و نشانه‌های روان‌شناختی بیماران مزمن
۲۰۶	شواهد حمایت‌کننده
۲۰۷	روش‌های کنترل استرس
۲۰۸	بینش درمانی
۲۰۸	خلاصه فصل
۲۰۹	واژه‌های کلیدی
۲۰۹	پرسش‌های مروری
۲۱۰	پرسش‌های چند گزینه‌ای
۲۱۱	پرسش‌هایی برای اندیشیدن
۲۱۱	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۱۲	پاسخ‌های درست پرسش‌های چندگزینه‌ای
۲۱۳	منابع و مآخذ

مقدمه و پیشگفتار

از هنگامی که روان‌شناسی علمی با تأسیس اولین آزمایشگاه توسط ویلهلم وونت آلمانی در لایپزیک متولد شد، این رشته برای اثبات هویت علمی مستقل خویش تلاش کرده تا از فلسفه و پزشکی هر چه بیشتر فاصله گیرد. هر چند این تلاش در آن زمان مفید بوده و به استقلال این علم کمک شایانی کرده است، اما امروزه با گسترش حیطه‌های بین رشته‌ای تلاش‌های این علم مجدداً در جهت نزدیک‌تر شدن به فلسفه و پزشکی آغاز شده است. تسلط روان‌شناسی شناختی بر کل روان‌شناسی و باز تعریف مفهوم ذهن و شناخت و مطالعه علمی آن به معنای کم شدن فاصله روان‌شناسی و فلسفه است. گسترش شاخه‌هایی چون روان‌شناسی فیزیولوژیک، نوروسایکولوژی، طب رفتاری، و پزشکی روان‌تنی نیز به معنای کم شدن فاصله روان‌شناسی و پزشکی است. اوج پیوند روان‌شناسی و پزشکی در تولد شاخه نوظهور روان‌شناسی سلامت به منصفه ظهور رسیده است. روان‌شناسی به مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی می‌پردازد و پزشکی علم تشخیص و درمان بیماری‌هاست.

در روان‌شناسی سلامت به مطالعه عوامل رفتاری و ذهنی که در ایجاد، گسترش و درمان بیماری‌های جسمی مؤثرند، پرداخته می‌شود. این علم رو به رشد امروزه از مهم‌ترین شاخه‌های روان‌شناسی در جهان محسوب می‌شود. نگارنده بر خود می‌بالد که تلاش‌های وی در گنجانیدن درس روان‌شناسی سلامت در دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه پیام‌نور به ثمر رسیده و با اقبال جامعه علمی روان‌شناسی کشور روبرو شده است. از همان ابتدای گنجانیدن درس روان‌شناسی

سلامت در برنامه درسی کارشناسی روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور فقدان منبعی مناسب و خودآموز برای این درس از نگرانی و دل‌مشغولی‌های عمده بوده است. به منظور رفع این نگرانی‌ها نگارنده خود نگارش کتاب روان‌شناسی سلامت را عهده‌دار شده است.

این کتاب به‌گونه‌ای تدوین شده است که هم مفاهیم این رشته را دربرگیرد و هم به جنبه‌های کاربردی این دانش مفید توجه کند. در نگارش این کتاب از منابع متعدد جدیدی استفاده شده است. اما از چندین کتاب بهره زیادی برده شده است. کتاب روان‌شناسی سلامت سارافینو، کتاب روان‌شناسی سلامت ترجمه علی فتحی آشتیانی و هادی عظیمی آشتیانی، کتاب روان‌شناسی سلامت ایمانتو از انتشارات سمت و کتاب روان‌شناسی سلامت اوگدن (۲۰۰۷) از منابع اصلی مطالب این کتاب هستند. فصول دهگانه کتاب نیز براساس ابعاد نظری و کاربردی این رشته ساماندهی شده است. در این کتاب که اولین کتاب تألیفی روان‌شناسی سلامت به فارسی است، مطالب در ده فصل تنظیم شده‌اند:

فصل اول به مفاهیم بنیادی این رشته می‌پردازد.

فصل دوم اشاره‌ای مختصر به نظریه‌های رایج در روان‌شناسی سلامت دارد.

فصل سوم به کلیدی‌ترین مبحث روان‌شناسی سلامت یعنی استرس و بیماری اختصاص یافته است.

فصل چهارم به مبحث شخصیت و سلامتی اختصاص یافته است.

فصل پنجم درباره رابطه حمایت اجتماعی و سلامت است.

در فصل ششم احساس کنترل و سلامتی مورد بررسی قرار گرفته است.

فصل هفتم نیز به رفتار غذا خوردن، ورزش و سلامتی اختصاص دارد.

در فصل هشتم فرآیند بیمار شدن مورد توجه قرار گرفته است.

فصول نهم و دهم به ترتیب به سازگاری با بیماری‌های مزمن و مداخله‌های روان‌شناختی در بیماری‌های مزمن اختصاص یافته‌اند.

نگارش این کتاب نتیجه تلاش‌های جمعی بزرگوارانی است که از همه آنها تشکر و قدردانی می‌شود. من بیش از همه مدیران دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه پیام‌نور هستم که در جلسات درس روان‌شناسی سلامت پیرامون این کتاب مباحث و نظریات مفیدی را مطرح کرده‌اند. از میان آنها سرکار خانم مژگان آگاه هریس

که به زودی Ph.D خود را در رشته روان‌شناسی سلامت، اخذ خواهند کرد، تلاش‌های ارزشمندی برای مشارکت در مباحث کتاب انجام داده‌اند. سرکار خانم زینب عشقی و خدیجه علی‌نژاد رنجکش زحمات تایپ و صفحه‌آرایی مطالب را به عهده داشته است. سرکار خانم فاطمه جمشیدی با پیگیری‌های مجدانه در آماده‌سازی این کتاب تأثیر زیادی داشته است. دوست ارجمندم دکتر حسین زارع ویراستاری این کتاب را به خوبی و با دقت موشکافانه انجام داده است. همکاران زحمت‌کش مدیریت تدوین به‌ویژه آقایان اوسطی و اکبری و مدیریت انتشارات دانشگاه زحمات زیادی متحمل شده‌اند. جناب آقای حمزه‌ای مدیر محترم انتشارات نیز همکاری ارزشمندی در چاپ این کتاب داشته‌اند. از خانواده‌ام نیز که با کاهش انتظارات منطقی خویش به آماده‌سازی سریع‌تر این کتاب کمک کرده‌اند و به من اجازه داده‌اند که اوقات متعلق به آنها را صرف آماده‌سازی این کتاب کنم، قدردانی می‌نمایم. از همه عزیزانی که به هر نحو در آماده‌سازی و چاپ این کتاب تأثیرگذار بوده‌اند، صمیمانه تشکر می‌کنم. اینجانب به نظرات سازنده و موشکافانه همه همکاران علمی و دانشجویانی که به اصلاح مطالب کتاب در چاپ‌های بعدی کمک می‌کنند چشم امید دارم و پیشاپیش از همه آنها تشکر و سپاسگزاری می‌کنم.

شهریور ۸۹

مصادف با عیدسمید فطر

صفی‌آباد دژ فولاد احمد علی‌پور