

۶۶۸ ۶۰۷۱

روان‌شناسی اجتماعی سلامت محور

نویسنده:

ولفگانگ اشتروب

مترجمان:

دکتر ابوالقاسم عیسی مراد

عضو هیأت علمی (دانشیار) دانشگاه علامه طباطبائی

دانشجویان دکتری:

زهرآ نفر

زهرآ قلمی

فضل‌الله حسنونند

حوریه باقری



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۱

سرشناسه	: اشتروبه، ولفگانگ، ۱۹۲۱ - م. Stroebe, Wolfgang
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی اجتماعی سلامت‌محور/نویسنده ولفگانگ اشتروپ؛ مترجمان ابوالقاسم عیسی‌مراد [...] و دیگران].
مشخصات نشر	: تهران: آوای نور، ۱۳۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۵۹۲ ص:؛ جدول، نمودار.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۶۸-۸
وضعیت فهرست‌یابی	: فیا
نویسی	: نویسی
یادداشت	: عنوان اصلی: Social psychology and health, ۲rd. ed., ۲۰۱۱.
یادداشت	: مترجمان ابوالقاسم عیسی‌مراد، زهرا نقر، فضل‌الله حسنونند، حوریه باقری، زهرا قلعی.
یادداشت	: کتاب‌نامه: ص. [۵۲۲] - ۵۹۲.
موضوع	: روان‌شناسی بالینی تندرستی Social psychology روان‌شناسی اجتماعی Clinical health psychology
شناسه افزوده	: عیسی‌مراد، ابوالقاسم، ۱۳۲۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: RVT۶/V
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵/۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۰۵۸۲۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

این کتاب بر اساس چارچوب هسته پژوهشی روان‌شناسی اجتماعی کاربردی دانشگاه علامه طباطبائی به مدیریت دکتر ابوالقاسم عیسی مراد انجام می‌شود.

روان‌شناسی اجتماعی سلامت محور

نویسنده: ولفگانگ اشتروب

مترجمان: دکتر ابوالقاسم عیسی مراد

دانشجویان دکتری روانشناسی: زهرا نفر - زهرا قلمی - فضل‌الله حسنونند - حوریه باقری

ناشر: آوای نور

چاپ: اول ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۸۶۸-۸



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری، پلاک ۹۹، طبقه

دوم، تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵، نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

قیمت ۲۱۵۰۰۰ تومان

همه حقوق برای مترجم محفوظ است.

فهرست کتاب

فصل اول: تغییر نگرش نسبت به سلامت و بیماری	۱۷
افزایش امید به زندگی در دهه‌های اخیر	۱۷
از کنترل بیماری تا ارتقاء سلامت	۲۱
تأثیر رفتار بر سلامت	۲۳
تأثیر استرس بر سلامتی	۲۷
از الگوی زیست پزشکی تا الگوی زیستی-روانی-اجتماعی بیماری	۲۸
روان‌شناسی اجتماعی و سلامت	۲۹
شمای کلی کتاب	۳۰
منابع برای مطالعه بیشتر	۳۲
فصل دوم: تعیین‌کننده‌های رفتار سالم: برانگیختگی خودکار و آگاهانه‌ی عمل	۳۳
نگرش‌ها، باورها، اهداف، قصدها و رفتار	۳۵
دگرگونی در مفهوم نگرش‌ها	۳۵
رابطه بین نگرش‌ها و باورها	۴۳
رابطه بین نگرش‌ها، اهداف و قصدها	۴۴
رابطه نگرش و رفتار	۴۶
رفتار سالم	۵۰
الگوهای رفتار آگاهانه	۵۲
الگوی باور سلامت	۵۳
نظریه انگیزه‌ی محافظت	۵۹
نظریه‌های عمل مستدل و رفتار برنامه‌ریزی‌شده	۶۶
کاهش شکاف میان قصد - رفتار: شکل‌گیری قصدهای عملی	۸۰
فراسوی دلایل و طرح‌ها: وقتی قصدها منحرف می‌شوند	۸۵
اثرات خودکار و آگاهانه اهداف	۸۷
دشواری‌های خودکنترلی و برطرف ساختن آنها	۹۱

۹۴		اثرات خودکار نگرش‌ها بر رفتار
۹۸		اثرات خودکار عادت‌ها بر رفتار
۱۰۵		شکستن عادت‌ها: دلالت‌هایی برای مداخله‌ها
۱۰۶		برانگیختگی آگاهانه و خودکار عمل: تلاش برای یکپارچگی
۱۱۰		خلاصه و نتیجه‌گیری

فصل سوم: فراسوی قانع‌سازی: اصلاح رفتارهای سالم ۱۱۵

۱۱۶		ماهیت تغییر
۱۱۷		الگوی فرایند اتخاذ احتیاط
۱۲۰		الگوی فرانظری تغییر رفتار
۱۳۱		تلویحات الگوهای مرحله‌ای مداخلات
۱۳۱		نتیجه‌گیری
۱۳۲		الگوی عمومی سلامت
۱۳۳		قانع‌سازی
۱۴۸		محدودیت‌های قانع‌سازی
۱۵۳		فراسوی قانع‌سازی: تغییر ساختار مشوق‌ها
۱۵۵		نتیجه‌گیری
۱۵۶		محیط‌هایی برای بهبود سلامت
۱۵۶		مطب پزشک
۱۵۷		مدارس
۱۵۸		کارگاه‌ها
۱۵۹		جامعه
۱۶۲		صفحات اینترنتی
۱۶۳		نتیجه‌گیری
۱۶۴		الگوی درمانی: تغییر و پایداری تغییر
۱۶۵		روش‌های درمان شناختی - رفتاری
۱۷۰		بازگشت پذیری و پیشگیری از بازگشت پذیری
۱۷۵		تغییر گرایش‌های پاسخ خودکار
۱۷۸		خلاصه و نتیجه‌گیری

۱۸۱	فصل چهارم: رفتار و سلامتی - تمایلات بیش از حد
۱۸۲	سیگار کشیدن
۱۸۳	عوارض و مرگ و میر ناشی از مصرف سیگار
۱۸۶	مزایای ترک سیگار برای سلامتی
۱۸۷	سیگار کشیدن و وزن
۱۸۸	سیگار کشیدن منفعلانه
۱۸۹	هزینه‌های اقتصادی مصرف سیگار
۱۹۰	عوامل موثر در مصرف سیگار
۱۹۲	نگرش و قصد از سیگار کشیدن
۱۹۳	اعتیاد
۱۹۷	ژنتیک و مصرف سیگار
۱۹۸	ترک سیگار بدون کمک دیگران
۲۰۰	پیش‌بین‌های موفقیت در ترک سیگار
۲۰۴	کمک به ترک سیگار
۲۰۵	درمان‌های دارویی
۲۰۶	درمان شناختی-رفتاری
۲۱۳	مداخلات مبتنی بر اینترنت
۲۱۵	مداخلات در محل کار
۲۱۶	مشاوره‌های تلفنی
۲۱۶	توصیه‌های پزشکان
۲۱۷	پیشگیری اولیه
۲۱۷	آموزش بهداشت مدرسه محور
۲۲۰	اقدامات اقتصادی و قانونی
۲۲۲	نتیجه‌گیری
۲۲۳	الکل و سوء استفاده از آن
۲۲۳	الکل و سلامتی
۲۲۴	بیماری و مرگ و میر
۲۲۶	الکل و سیروز کبدی

۲۲۸	الکل و مرگ با وسایل نقلیه
۲۳۱	سندروم الکل جنینی
۲۳۲	پیامدهای رفتاری و شناختی مصرف الکل
۲۳۹	میزان مصرف خطرناک الکل و الکلیسم
۲۴۳	نظریات سوء مصرف الکل
۲۴۳	رویکرد بیماری نسبت به سوء مصرف الکل
۲۴۵	ژنتیک و الکلیسم
۲۴۸	الگوهای رفتاری و شناختی مصرف و سوء مصرف الکل
۲۴۹	فرضیه کاهش تنش
۲۵۰	نظریه انتظار نتیجه از مصرف الکل
۲۵۲	انگیزه مصرف الکل
۲۵۳	فرایندهای خودکار و کنترل شده در مصرف و سوء مصرف الکل
۲۵۷	اهداف درمانی
۲۵۸	سم زدایی
۲۵۹	درمان های بالینی
۲۵۹	درمان تقویت انگیزه
۲۶۰	درمان شناختی رفتاری
۲۶۴	زوج درمانی رفتاری
۲۶۴	درمان دارویی
۲۶۶	پیش بینی های موفقیت درمان
۲۶۷	مداخلات اجتماعی در زمینه مشکلات مربوط به مصرف الکل
۲۶۷	ارائه مداخلات کوتاه مدت توسط ارائه کنندگان خدمات بهداشتی
۲۶۹	گروه های خودیاری
۲۷۱	مداخلات اینترنتی
۲۷۲	پیشگیری اولیه
۲۷۳	آموزش بهداشت
۲۷۵	مراقبت از سلامتی
۲۷۶	نتیجه گیری
۲۷۷	کنترل خوردن، اضافه وزن و چاقی

۲۷۷	 اضافه وزن، چاقی و استاندارد وزن بدن
۲۷۹	 چاقی و سلامتی
۲۸۱	 پیامدهای اجتماعی و روانشناختی چاقی
۲۸۴	 ژنتیک و وزن
۲۸۶	 تنظیم فیزیولوژیکی رفتار خوردن
۲۸۹	 نظریه‌های روان‌شناختی خوردن
۲۸۹	 نظریه سایکوسوماتیک
۲۹۱	 نظریه‌های عوامل بیرونی
۲۹۳	 اعمال محدودیت و الگوی مرزی در خوردن
۲۹۶	 شواهد تجربی
۲۹۸	 نقد الگوی مرزی
۳۰۰	 الگوی تعارض هدف در رفتار خوردن
۳۰۷	 نتیجه‌گیری
۳۰۸	 درمان بالینی چاقی
۳۰۸	 رویکردهای شناختی رفتاری
۳۱۲	 درمان دارویی
۳۱۴	 رژیم‌های غذایی بسیار کم کالری
۳۱۵	 جایگزینی وعده‌های غذایی
۳۱۷	 ورزش
۳۲۰	 نتیجه‌گیری
۳۲۱	 برنامه‌های تجاری کاهش وزن
۳۲۳	 تلاش برای کاهش وزن بدون حمایت و کمک
۳۲۳	 آیا کاهش وزن طولانی مدت ممکن است؟
۳۲۶	 آیا رژیم گرفتن می‌تواند مضر باشد؟
۳۲۹	 پیشگیری از اضافه وزن و چاقی
۳۳۰	 آموزش بهداشت
۳۳۰	 تغییرات محیطی
۳۳۲	 نتیجه‌گیری
۳۳۳	 خلاصه و نتیجه‌گیری

فصل پنجم: رفتار و سلامتی: مراقبت از خود	۳۳۵
رژیم غذایی سالم	۳۳۵
چربی‌ها، کلسترول و بیماری‌های قلبی عروقی	۳۳۶
تاثیر مداخلات رژیم غذایی در بهبود تغذیه سالم	۳۳۸
تاثیر مداخلات رژیم غذایی در کاهش سطح کلسترول	۳۴۰
اثربخشی مداخلات دارویی کاهش‌دهنده کلسترول	۳۴۴
فراتر از کلسترول: رژیم غذایی مدیترانه‌ای	۳۴۵
مصرف نمک و فشار خون بالا	۳۴۶
نتیجه‌گیری	۳۴۸
فعالیت بدنی	۳۵۰
فعالیت بدنی و سلامت جسمانی	۳۵۱
فعالیت‌های اوقات فراغت	۳۵۱
فعالیت غیر اوقات فراغت	۳۵۴
تناسب اندام	۳۵۶
کنترل متغیرهای مداخله‌گر	۳۵۷
فرآیندهای میانجی‌گری	۳۵۹
چه مقدار فعالیت بدنی برای حفظ سلامت جسمی لازم است؟	۳۶۱
فعالیت بدنی و سلامت روان	۳۶۱
ورزش و افسردگی	۳۶۱
فرآیندهای میانجیگری	۳۶۴
فعالیت بدنی و پیری سالم	۳۶۵
عوامل تعیین‌کننده فعالیت بدنی	۳۶۷
عوامل تعیین‌کننده ورزش منظم	۳۶۷
تعیین‌کننده‌های حفظ ورزش	۳۶۹
اثر مداخلات بر ترویج فعالیت بدنی	۳۷۳
نتیجه‌گیری	۳۷۷
پیشگیری از عفونت HIV و ایدز	۳۷۸
علت ایدز	۳۷۹
روش‌های انتقال	۳۸۰

۳۸۲	اپیدمیولوژی و همه‌گیری
۳۸۳	تشخیص عفونت HIV
۳۸۵	درمان HIV و ایدز
۳۸۸	پیشگیری از عفونت HIV از طریق رابطه جنسی ایمن (۲)
۳۸۸	خودداری از رابطه جنسی با دخول
۳۸۹	استفاده از کاندوم
۳۹۰	راهبردهایی با هدف کاهش خطر مقاربت محافظت نشده مقعدی
۳۹۲	عوامل تعیین‌کننده روانی- اجتماعی رفتارهای پر خطر جنسی
۳۹۲	استفاده از کاندوم در میان ناهمجنس‌گرایان
۳۹۴	استفاده از کاندوم در بین همجنس‌گرایان
۳۹۷	پیامدهای مداخلات
۳۹۸	اثر بخشی مداخلات
۴۰۲	نتیجه‌گیری
۴۰۲	پیشگیری و کنترل آسیب‌های غیر عمدی
۴۰۲	اپیدمیولوژی و همه‌گیری
۴۰۳	کنترل آسیب غیر عمدی
۴۰۶	الزامات قانونی
۴۰۸	تغییرات ساختاری
۴۰۸	نتیجه‌گیری
۴۰۹	خلاصه و نتیجه‌گیری
۴۱۱	مطالعه بیشتر

فصل ششم: استرس و سلامتی ۴۱۳

۴۱۳	استرس فیزیولوژیکی و شکست سازگاری
۴۱۶	استرس روانی- اجتماعی و سلامتی
۴۱۷	تأثیر استرس انباشته شده زندگی بر سلامتی
۴۱۷	رویدادهای بزرگ زندگی
۴۲۵	رویدادهای کوچک زندگی
۴۲۷	نتیجه‌گیری

مقدمه مترجمان

روان‌شناسی سلامت محور یکی از زیر شاخه‌های روان‌شناسی اجتماعی کاربردی است که در حوزه سلامت و بهداشت مطرح می‌شود. مجموعه‌ای که در پیش داریم، بررسی رفتارهای مختلف در موقعیت‌های اجتماعی، مانند جامعه، بیمارستان، محیط‌های تعلیم و تربیت، محیط ورزشی و مشابه آن مورد عنایت قرار می‌گیرد. روان‌شناسی اجتماعی با تمرکز بر مدل‌های بین‌المللی زیستی - اجتماعی - معنوی به صورت کاربردی با پیشگیری‌های مختلف بدان تمرکز و توجه دارد.

همان‌گونه که روان‌شناسی سلامت که به مباحث مرتبط به سلامتی‌ها و بهداشت و پیشگیری‌ها و اجتناب از بیماری‌ها و فشارها توجه دارد، "روان‌شناسی اجتماعی سلامت محور" هم همان امور را در جایگاه و موقعیت‌های اجتماعی مورد توجه قرار می‌دهد.

کتاب حاضر که ترجمه کتاب "social psychology and health" می‌باشد به ۸ موضوع اساسی در حوزه روان‌شناسی اجتماعی با عناوین ۱- تغییر نگرش نسبت به سلامتی و بیماری ۲- تعیین‌کننده‌های رفتار سالم ۳- فراسوی رفتارهای سالم ۴- رفتار و سلامتی - تمایلات بیش از حد ۵- مراقبت از خود ۶- استرس و سلامتی ۷- تعیین‌کننده‌ها - رابطه استرس و سلامتی ۸- ارتقاء سلامت مورد توجه قرار گرفته است. بی شک کاربرد موارد مطروح در فصول کتاب به جامعه علمی کمک شایانی خواهد کرد.

مترجمان کتاب حاضر را برای اساتید گروه‌های روان‌شناسی، پزشکی، بهداشت و درمان، مراکز تعلیم و تربیت و سازمان‌هایی که بحث سلامت اجتماعی برای آن‌ها بیشتر حائز اهمیت است توصیه می‌کنند.

دکتر ابوالقاسم عیسی مراد

و همکاران مترجم ۱۴۰۰