



روان‌شناسی سلامت

همن جعفری

نشر خردمندان

سرشناسنامه	: جعفری، هلن، ۱۳۵۷.
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی سلامت/هلن جعفری.
مشخصات نشر	: تهران: خردمندان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۰ ص.
فهرست	: مجموعه کتاب‌های استاد.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۶۴-۶-۰۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا
موضوع	: روان‌شناسی بالینی - تندرستی -- راهنمای آموزشی (عالی).
موضوع	: روان‌شناسی بالینی - تندرستی -- آزمون‌ها و تمرین‌ها (عالی).
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲ ۷۹۶/۷۲۶ R
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۰۱۹۰۷۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۲۴۱۶۴۳



مجموعه استاد
کتاب‌های

نام کتاب	: روان‌شناسی سلامت
مدیر مسئول انتشارات	: مهندس سیدامین میرباقری
مدیر تالیف	: علیرضا مزرعتی
نویسنده	: هلن جعفری
ویراستار	: مولود عصارى
مدیر تولید	: مهدی سبحانی
ناظر چاپ	: مهندس محمد رادنوش
صفحه‌آرا	: امین ستوده‌نژاد
نوبت چاپ	: اول ۹۲
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۹۰۰۰۰ ریال
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۶۴-۶-۰۰۰

Kheradmandan Publications

تلفن: ۶۶۹۵۹۴۷۴ (خط ویژه)

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه نوروز - پلاک ۱۰

دفتر مرکزی

www.pnuparastoo.com

به برکت نام اعظم بسم الله الرحمن الرحيم که بی نهایت است و لامکان و بی زمان، اما به قدر فهم ما کوچک می شود! به قدر نیاز ما فرود می آید و به قدر ایمان ما راه نشاء...!، ناامیدان را امید و گم گشتگان را راه می شود... و در تاریکی ماندگان را نور...

روند تحولات اجتماعی در حوزه دانش مبتنی جایگاه خرد در جامعه‌ی مدرن انسان خردورز است. امروزه، انتشار آگاهی، در قالب اسلوب‌های مدوّن و دقیق صورت می گیرد و تدوین و تعریف سیاست‌های معین در این حوزه، دسترسی آسان را به اطلاعات امکان پذیر می نماید. ابزار انتقال اطلاعات به صورت قاعده مند، می تواند در تسريع، تسهيل و تکوين امر فراگيري اطلاعات امکان پذیر باشد. انتشارات خردمندان، به مثابه‌ی ابزار انتقال اطلاعات، با تمهید و به کارگيري الگوها و شیوه‌های نوین آموزشی مدوّن در کارگروه‌های تألیف، همواره بر آن است تا فرایافت نشر آگاهی را آسان و کاربردی نماید. با توجه به نقش و اهمیت جایگاه دانشجویان در عرصه‌ی مدیریت جامعه، تقلا و تکاپوی علمی کارگروه‌های آموزشی ما، در قالب تعریف و تدوین سیاست تألیف، بر آن است تا نیازهای آموزشی دانشجویان را با قرار دادن در الگوهای علمی و دقیق، نظام مند و به قاعده نموده و به نحو احسن مرتفع سازد. در این رهگذر، انتشارات خردمندان بر آن است تا خودباوری علمی دانشجویان برای ایفای نقش پذیری اجتماعی آنها در عرصه مدیریت را تقویت نموده و در قوام غنای علمی آنان بکوشد، تا گام کوچکی در راستای اهداف بزرگ فرزندان این مرز و بوم که همانا پیشرفت، توسعه و خودکفایی ایران اسلامی است بردارد.

من چنینم که نمودم دگر ایشان دانند
عشق داند که در این دایره سرگردانند

در نظربازی ما بی خبران حیرانند
عاقلان نقطه پرگار وجودند ولی

انتشارات خردمندان، در راستای تألیف کتاب‌های آموزشی دانشگاهی براساس نیازهای آموزشی دانشجویان، مبتکر طرح‌های نوین در این حوزه است. امیدواریم با بکارگیری تجارب خود، زمینه‌ساز ترغیب و تشویق دانشجویان عزیز در امر یادگیری بوده و توانسته باشیم دانشجویان را در مسیر صحیح یادگیری حوزه‌های مختلف آموزشی قرار دهیم. نگارش کتاب‌های آموزشی، در اسلوب‌های دقیق و بدیع علمی با رعایت ظرافت‌های نوشتاری در قالب نثر ساده و روان، بر آن است تا درصدد رفع نیازهای آموزشی دانشجویان برآید. همواره کوشیده‌ایم تا جدیدترین الگوهای علمی در نگارش کتاب‌ها استفاده شود. تغییر الگوهای آموزشی، در راستای بهبود و ارتقاء شاخص‌های آموزشی و رفع نیازهای دانشجویان در امر یادگیری است. تدوین و طراحی ساختار ذیل، با استفاده از تجربه‌ی اساتید و نظرسنجی از دانشجویان صورت گرفته است. الگوی ارائه شده، تمام مطالب کتاب اصلی را در برمی‌گیرد:

۱. **الگوهای خلاصه‌ی مطالب:** الگوهای خلاصه‌ی مطالب، ساختاری متنوع اما ساده دارند. در این الگوها، با توجه به هر درس، الگویی مناسب در طرح مطالب انتخاب می‌شود؛ در گزینش این بخش شیوه‌ی طرح مطالب در کتاب اصلی لحاظ شده که در قالب این الگو، روند یادگیری بسیار آسان‌تر می‌شود.

۲. **بانک سوالات:** این الگو در قالب آزمون‌های برگزار شده و تألیفی، ضمن تقویت خودسنجی در زمان مطالعه، دانشجو را در شیوه‌ی مدیریت زمان، آشناسازی با الگوهای طرح سوالات و انتخاب بهترین شیوه‌ی مطالعه یاری می‌رساند. طراحی سوالات، ضمن در برگرفتن تمام مطالب کتاب، بر مبنای اصول علمی و صحیح ارزشیابی تدوین شده که دانشجو را در مسیر صحیح مطالعه قرار می‌دهد. در طراحی بانک آزمون، ضمن طرح سوالات کلیدی و مهم، جدیدترین آزمون‌های برگزار شده با درج پاسخ‌نامه تشریحی یا کلیدی ذکر شده است.

۳. **کاربرگ‌های متنوع آموزشی:** این طرح، ضمن تسریع و مدیریت مفاهیم در امر یادگیری، دانشجو را در مسیر یادگیری هدفمند و آسان قرار می‌دهد.

اگر چه معتقدیم با همکاری شما دانشجویان و اساتید محترم؛ این انتشارات همواره درصدد بهبود و ارتقای مستمر کتاب‌های خود بوده و پشتاز نوآوری در این بخش هستیم، اما خود را بی‌نیاز از نظرات و پیشنهادات شما نمی‌دانیم. خواهشمند است انتقاد یا پیشنهادات خود را به نشانی mazraati@hotmail.com ارسال نمایید.

موفقیت شما آرزوی ماست

علیرضا مزرعی

۶	مقدمه مؤلف
۷	فصل اول: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سلامت
۲۷	فصل دوم: نظریات رفتار سلامتی
۴۷	فصل سوم: استرس و بیماری
۶۹	فصل چهارم: حمایت اجتماعی چیست؟
۸۱	فصل پنجم: احساس کنترل و سلامتی
۹۵	فصل ششم: شخصیت و سلامتی
۱۱۳	فصل هفتم: غذاخوردن، ورزش و سلامتی
۱۳۱	فصل هشتم: نشانه‌های بیماری
۱۴۷	فصل نهم: سازگاری با بیماری مزمن
۱۶۱	فصل دهم: مداخلات روان‌شناختی در بیماری مزمن
۱۷۹	آزمون خودسنجی
۱۹۰	کاربری

مقدمه مولف

«خدایا من در کلبه فقیرانه خود چیزی دارم که تو در عرش کبریایی خود نداری، من چون تویی دارم و تو چون خودی نداری.»

با تأییدات خداوند متعال و ضمن سپاس و شکرگذاری از درگاه پربرکت ایردمنان که قدرت و توانایی تألیف این کتاب را به بنده حقیر عطا فرمود، این کتاب را هر چند اندک جهت رفاه حال دانشجویان عزیز جمع‌آوری کرده‌ام. مجموعه‌ی حاضر دربرگیرنده‌ی مضامین و مفاهیم به شرح زیر است.

۱. مجموعه‌ی شرح کامل درس به زبان و بیان ساده؛

۲. طبقه‌بندی نکات و مفاهیم اساسی طبق نظم و الگوی خاص؛

۳. مجموعه‌ی آزمون‌های تألیفی و طبقه‌بندی شده دوره‌های گذشته.

در این کتاب همواره سعی شده اشکالاتی وجود نداشته باشد، به هر حال بی‌نقص ذات حق است، در پایان از زحمات مدیر محترم تألیف جناب آقای مزرعتی و همکاران عزیزشان کمال تشکر را دارم.