



دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

روانشناسی سلامت

تنظیم و تألیف: دکتر پروانه محمدخانی

روانشناسی سلامت

Health Psychology

By: Parvaneh Mohammadkhani

مدت زمان مدیدی است که روان شناسان دریافته‌اند وضعیت روان‌شناختی افراد با بیماری و سلامت آنها ارتباط دارد. هم‌چنین مسائل جسمانی بسیاری با اختلال‌های روان‌شناختی مرتبط هستند. این شناخت ابتدا سبب ظهور رشته‌های طب رفتاری و سرانجام روان‌شناسی سلامت شد. روان‌شناسی سلامت بنا به قول مانتارازو مجموعه کمک‌ها و مساعدت‌های خاص آموزشی، علمی و حرفه‌ای رشته روان‌شناسی است که برای ارتقاء و حفظ سلامت، پیشگیری و درمان بیماری‌ها و شناسایی عوامل سبب‌ساز و شخصیتی مربوط به سلامت، بیماری و بدکارکردی‌ها کاربرد دارد. در این کتاب که با نام روان‌شناسی سلامت شناخته خواهد شد سعی شده تا ضمن طرح موضوعات مربوط به ارتقاء سلامت، مباحث پیشگیری و درمان مشکلات مربوط به سلامت پوشش داده شوند. هم‌چنین تا حد امکان برای مستند کردن مباحث نظری مروری بر مطالعات پژوهشی به ویژه مطالعات انجام شده در ایران صورت گیرد. کتاب حاضر با توجه به پایه‌های نظری قوی که با استفاده از سه اثر عمده در روان‌شناسی سلامت به رشته تحریر درآمده منبع مناسبی برای دانشجویان دوره‌های کارشناسی ارشد و دکتری روان‌شناسی سلامت است و امید است که در این راستا مفید واقع شود.



انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی

تنظیم و تألیف: دکتر پروانه محمدخانی

با همکاری: زهرا صالح زاده عین آباد، مهندس علی آزاد مهر،
دکتر داود محمدی، دکتر مهدی امیری، دکتر فاطمه
حسینی غفاری، دکتر الهام طاهری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۶۰-۰
قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روان شناسی سلامت

تنظیم و تألیف:

دکتر پروانه محمدخانی

با همکاری:

زهرا صالح زاده عین آباد، مهندس علی آزاد مهر، دکتر داود محمدی
دکتر مهدی امیری، دکتر فاطمه حسینی غفاری، دکتر الهام طاهری

سرشناسه	: محمدخانی، پروانه، ۱۳۳۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: روان‌شناسی سلامت/ تنظیم و تألیف پروانه محمدخانی، با همکاری زهرا صالح‌زاده عین‌آباد ... او دیگران؛ ویراستار نرگس مرادی.
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۷۲۲ ص: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۶۰-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: با همکاری زهرا صالح‌زاده عین‌آباد، علی آزادمهر، داود محمدی، مهدی امیری، فاطمه حسینی غفاری، الهام طاهری.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۶۰۹] - ۶۸۹.
موضوع	: روان‌شناسی بالینی تندرستی
موضوع	: Clinical health psychology
موضوع	: سلامتی -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Health -- Psychological aspects
موضوع	: پزشکی و روان‌شناسی
موضوع	: Medicine and psychology
شناسه افزوده	: صالح‌زاده عین‌آبادی، زهرا
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ م۳۹/۷/۷۲۶ RV
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۶/۰۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۶۶۱۸۶



دانشگاه علوم پزشکی تهران

نام کتاب: روان‌شناسی سلامت

تنظیم و تألیف: دکتر پروانه محمدخانی

با همکاری: زهرا صالح‌زاده عین‌آباد - مهندس علی آزادمهر - دکتر داود محمدی - دکتر مهدی امیری

دکتر فاطمه حسینی غفاری - دکتر الهام طاهری

ویراستار: نرگس مرادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۶۰-۰

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۴۰۰۰۰۰ ریال

چاپ اول: ۱۳۹۵

چاپ:

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

با قدردانی از همکاری

● صفحه‌آرا: گروه گرافیکی ارشیا ● طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه CD آموزشی، تهیه نرم‌افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان‌ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی است.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱۳	پیش‌گفتار.....
۱۵	فصل اول: مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سلامت.....
۱۶	روان‌شناسی سلامت چه رشته‌ای است؟.....
۱۹	تاریخچه شکل‌گیری روان‌شناسی سلامت.....
۲۰	مراحل اولیه توسعه روان‌شناسی سلامت: کاربرد اصول رفتارگرایی در ارتباط با سلامت.....
۲۲	گسترش روان‌شناسی سلامت به عوامل شناختی و شخصیتی.....
۲۶	نیمرخ‌های در حال تغییر بیماری و سلامت.....
۲۷	دیدگاه‌های گوناگون در درک سلامت و آمار مربوط به سلامت.....
۲۹	روان‌شناسی سلامت معاصر.....
۳۱	نظریه‌های مطرح در روان‌شناسی سلامت.....
۳۲	الف. مدل‌های شناختی.....
۳۶	باور سلامت و ارزش‌های سلامت.....
۴۰	ب. مدل‌های شناخت اجتماعی.....
۵۰	مدل فرایند انتخاب پیشگیرانه.....
۵۲	مدل مراحل تغییر.....
۵۳	خلاصه.....
۵۴	سلامت روانی - اجتماعی در ایران و راهکارهای بهبود آن.....
۶۰	کار در روان‌شناسی سلامت.....
۶۲	مسیرهای پژوهشی در روان‌شناسی سلامت.....
۶۳	فصل دوم: استرس و مقابله با آن.....
۶۶	تعریف استرس.....
۷۲	فیزیولوژی استرس.....
۷۳	سیستم قلبی - عروقی.....

سیستم ایمنی	۷۴
سیستم عصبی و سیستم غدد درون‌ریز	۷۵
ایمنی‌شناسی عصبی روانی	۷۹
اثرات غیر مستقیم استرس بر سلامت	۸۰
پیامدهای روان‌شناختی استرس چیست؟	۸۱
سندرم سازگاری عمومی	۸۱
مدل‌های تعاملی شناختی	۸۴
عوامل شخصیتی مؤثر در مقابله با استرس	۹۰
تبیین رابطه بین شخصیت و سلامت	۹۷
استرس	۹۷
مکانیزم‌های فیزیولوژیکی	۹۹
راهبردهای مقابله‌ای	۱۰۰
حمایت اجتماعی	۱۰۱
عادت‌های مرتبط با سلامت	۱۰۱
خود گزارشی	۱۰۲
مقابله	۱۰۳
شوخی	۱۰۵
مذهب	۱۰۵
ورزش	۱۰۷
حمایت اجتماعی	۱۰۸
مداخلات روان‌شناختی	۱۱۳
بازخورد زیستی	۱۱۷
رفتار درمانی و شناخت درمانی	۱۱۸
حضور ذهن	۱۲۲
حضور ذهن چگونه منجر به بهبود سلامتی می‌شود؟	۱۲۴
مواجهه	۱۲۴
تغییر شناختی	۱۲۴
خود مدیریتی	۱۲۵
آرام‌سازی (تنش‌زدایی)	۱۲۵
پذیرش	۱۲۶
افزایش خودکارآمدی یا حمایت اجتماعی	۱۲۶

فصل سوم: ایمنی‌شناسی روانی - عصبی.....	۱۲۹
ایمنی‌شناسی روانی - عصبی در روان‌شناسی سلامت.....	۱۳۰
مقدمه‌ای بر دستگاه ایمنی.....	۱۳۲
سنجش ایمنی‌شناسی روانی - عصبی.....	۱۳۷
مسائل روش‌شناختی در ارزیابی عملکرد دستگاه ایمنی.....	۱۴۲
تأثیر عوامل مختلف بر کارکرد دستگاه ایمنی.....	۱۴۵
تأثیر خلق بر عملکرد ایمنی.....	۱۵۳
شخصیت و سرطان.....	۱۶۳
حمایت اجتماعی و عملکرد ایمنی.....	۱۶۵
ساز و کارهای زیستی مفروض مرتبط با اثر حالات روان‌شناختی بر دستگاه ایمنی.....	۱۶۸
مسیرهای آینده پژوهش ایمنی‌شناسی روانی - عصبی.....	۱۷۷
فصل چهارم: ارتباط در محیط‌های پزشکی.....	۱۷۹
تشخیص و تفسیر نشانه‌ها.....	۱۸۰
تأخیر در جست‌وجو برای مراقبت درمانی.....	۱۸۶
الگوهای اساسی تعامل پزشک - بیمار.....	۱۹۴
ارتباط پزشک - بیمار.....	۱۹۹
تعهد به تجویز پزشکی.....	۲۱۰
ارزشیابی پیروی از دستورات درمانی یا تعهد به درمان.....	۲۱۲
فراوانی و هزینه عدم پیروی.....	۲۱۳
چه عواملی پیروی یا تعهد به درمان را پیش‌بینی می‌کنند؟.....	۲۱۴
پیامدهای سلامت.....	۲۲۳
فصل پنجم: بستری شدن در بیمارستان و درمان‌های دارویی.....	۲۲۵
بیمارستان به عنوان یک فرهنگ متمایز.....	۲۲۷
فقدان کنترل بیماران بستری شده در بیمارستان.....	۲۳۰
چگونه بیماران با فرهنگ بیمارستان سازگار می‌شوند.....	۲۳۶
مراقبت مراجع محور: یک بیمارستان ایده‌آل.....	۲۴۱
اثرات روان‌شناختی درمان‌های دارویی.....	۲۴۳
روان‌شناسی روش ماموگرافی.....	۲۴۳
روان‌شناسی تصویربرداری تموج مغناطیسی.....	۲۴۵
جراحی سرپایی.....	۲۵۰

بخش اورژانس.....	۲۵۱
بهبودی پس از عمل جراحی.....	۲۵۳
مدیریت درد پس از عمل جراحی.....	۲۵۴
بخش مراقبت ویژه.....	۲۵۷
ترخیص.....	۲۶۱
مراقبت تسکینی.....	۲۶۴
فصل ششم: ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی.....	۲۶۷
پزشکان.....	۲۶۹
چرا افراد حرفه پزشکی را برمی‌گزینند.....	۲۶۹
سندرم دوره مقدماتی پزشکی.....	۲۷۱
مسایل هیجانی در پزشکی.....	۲۷۴
پزشکان و استرس.....	۲۷۶
عدم قطعیت به عنوان منبع استرس.....	۲۷۸
صدمه به پزشکان.....	۲۸۱
تفاوت‌های جنسی در مراقبت بیماران.....	۲۸۴
پرستاری.....	۲۸۶
استرس در پرستاری.....	۲۸۹
سایر مشاغل مراقبت بهداشتی.....	۲۹۶
توانبخشی جسمانی و فیزیوتراپیست‌ها.....	۲۹۷
مسئولان فنی.....	۳۰۱
فصل هفتم: سلامت و فعالیت جسمانی.....	۳۰۳
ماهیت فعالیت جسمانی.....	۳۰۴
فعالیت جسمانی و پنج مؤلفه سلامت.....	۳۰۸
میزان فعالیت جسمانی.....	۳۱۰
انواع پنجگانه فعالیت جسمانی.....	۳۱۰
مزایای روان‌شناختی فعالیت جسمانی.....	۳۱۱
فعالیت جسمانی و احساس خود.....	۳۱۴
فعالیت جسمی و عملکرد شناختی.....	۳۱۹
فعالیت جسمی و خلق.....	۳۲۰
فواید جسمانی فعالیت جسمی.....	۳۲۵

۳۲۷.....	پیروی داشتن در فعالیت جسمی.....
۳۲۹.....	عوامل روان شناختی تأثیرگذار بر عملکرد در تمرین و ورزش.....
۳۳۱.....	آرام سازی (تنش زدایی).....
۳۳۲.....	خودگویی.....
۳۳۴.....	تصویر سازی.....
۳۳۵.....	هدف گذاری.....
۳۳۷.....	فعالیت جسمی و آسیب.....
۳۴۱.....	فصل هشتم: درد
۳۴۲.....	اهمیت درد.....
۳۴۳.....	نظریه های درد.....
۳۴۳.....	نظریه کنترل ورودی درد.....
۳۴۷.....	نظریه ماتریکس عصبی.....
۳۴۷.....	اساس نوروشیمیایی درد و مهار درد.....
۳۴۸.....	درد حاد و درد مزمن.....
۳۵۰.....	نقش عوامل مختلف در ادراک درد.....
۳۵۰.....	نقش عوامل زیستی.....
۳۵۰.....	نقش عوامل روان شناختی: فرآیندهای ذهنی - عاطفی - شناختی: نقش یادگیری.....
۳۵۰.....	شرطی سازی کلاسیک.....
۳۵۱.....	شرطی سازی عامل.....
۳۵۱.....	نقش عاطفه.....
۳۵۲.....	ترس.....
۳۵۶.....	فرایندهای رفتاری.....
۳۵۷.....	تعامل بین فرایندهای مختلف (رفتاری، شناختی و عاطفی).....
۳۶۰.....	عوامل روانی - اجتماعی درد.....
۳۶۳.....	تفاوت های فرهنگی.....
۳۶۴.....	اندازه گیری درد.....
۳۶۸.....	پرسشنامه های درد.....
۳۷۱.....	اندازه گیری درد در نوزادان و کودکان.....
۳۷۳.....	تکنیک های کنترل درد.....
۳۷۳.....	کنترل دارویی درد.....
۳۷۵.....	کنترل درد با جراحی.....

۳۷۶	تحریک الکتریکی ماوراء پوستی اعصاب
۳۷۷	طب سوزنی
۳۷۸	درمان جسمی
۳۷۸	ماساژ
۳۷۹	نقش روان‌شناسی در درمان درد
۳۸۰	روش‌های پاسخگر
۳۸۰	آرام‌سازی (تنش‌زدایی)
۳۸۳	بازخورد زیستی
۳۸۴	هیپنوتیزم
۳۸۵	روش‌های شناختی
۳۸۵	حواس‌پرتی
۳۸۷	روش‌های رفتاری
۳۸۹	برنامه‌های چند جانبه مدیریت درد
۳۹۰	خلاصه
۳۹۳	فصل نهم: رفتارهای مضر برای سلامت
۳۹۵	سوء مصرف مواد
۳۹۵	سیگار کشیدن
۴۰۲	پیامدهای بهداشتی سیگار کشیدن
۴۰۳	دود تنباکو در محیط
۴۰۷	سوء مصرف الکل و مواد
۴۱۵	اثرات الکل
۴۱۷	عوامل روان‌شناختی مؤثر در گرایش به مشروب‌خواری
۴۱۸	نقش شخصیت در الکلیسم
۴۱۹	پیشگیری و درمان سوء مصرف الکل
۴۲۱	مصرف مواد
۴۲۵	اثربخشی درمان‌های روان‌شناختی
۴۲۷	رفتارهای پرخطر جنسی
۴۲۸	چاقی
۴۳۱	عوامل زیستی مؤثر در چاقی
۴۳۳	عوامل روان‌شناختی مؤثر در چاقی
۴۳۵	عوامل اجتماعی فرهنگی که در چاقی نقش دارند

۴۴۰.....	پیشگیری و درمان چاقی.....
۴۴۱.....	درمان دارویی چاقی.....
۴۴۲.....	درمان رفتاری چاقی.....
۴۴۳.....	درمان جراحی برای چاقی.....
۴۴۴.....	اختلال‌های خوردن.....
۴۴۷.....	نقش عوامل زیست‌شناختی، فرهنگی و روان‌شناختی در اختلال‌های خوردن.....
۴۵۲.....	درمان اختلال‌های خوردن.....
۴۵۵.....	فصل دهم: بیماری‌های مزمن و تهدید کننده بقا.....
۴۵۸.....	سرطان.....
۴۶۱.....	مشکلات بدنی.....
۴۶۲.....	فشار روان‌شناختی.....
۴۶۷.....	درمان سرطان.....
۴۷۱.....	کمک به افراد به منظور مقابله با سرطان.....
۴۸۰.....	دیابت.....
۴۸۱.....	دیابت و فشار روان‌شناختی.....
۴۸۳.....	کمک به افراد در مقابله با دیابت.....
۴۸۶.....	بیماری‌های دستگاه قلبی - عروقی.....
۴۸۶.....	فشار روان‌شناختی در بیماری قلبی.....
۴۹۰.....	کمک به افراد در مواجهه با بیماری‌های قلبی عروقی.....
۴۹۲.....	HIV و ایدز.....
۴۹۳.....	ناراحتی‌های روانی و HIV / ایدز.....
۴۹۵.....	کمک به بیماران برای مقابله با HIV و ایدز.....
۴۹۷.....	بیماری‌های مزمن دیگر.....
۴۹۸.....	کیفیت زندگی.....
۵۰۱.....	کیفیت زندگی به عنوان مقوله‌ای درونی و ذهنی.....
۵۰۲.....	مرگ و جان سپردن.....
۵۰۲.....	واکنش بیماران به مرگ.....
۵۰۴.....	سوگواری و سوگ.....
۵۰۷.....	فصل یازدهم: شناخت‌های مربوط به بیماری.....
۵۰۸.....	سالم بودن چه معنایی دارد؟.....

بیمار بودن چه معنایی دارد؟.....	۵۱۰
شناخت‌های مربوط به بیماری چیست؟.....	۵۱۱
پژوهش کیفی.....	۵۱۲
ارزیابی شناخت‌های مربوط به بیماری.....	۵۱۴
کاربرد پرسشنامه‌ها.....	۵۱۴
مسائل مربوط به ارزیابی.....	۵۱۵
مدل خود تنظیمی رفتار مربوط به بیماری لوینتال.....	۵۱۷
مشکلات فراروی ارزیابی.....	۵۲۰
مرحله اول: تعبیر.....	۵۲۲
درک نشانه‌ها.....	۵۲۲
خلق، شناخت‌ها، محیط و ادراک نشانه‌ها.....	۵۲۳
مرحله دوم: مقابله.....	۵۳۰
فرایند مقابله.....	۵۳۳
فرایند ارزیابی شناختی.....	۵۳۳
فرایند مهارت‌های مقابله‌ای.....	۵۳۵
تلویحات مربوط به پیامد فرایند مقابله‌ای.....	۵۳۶
نقش خطاهای ادراکی.....	۵۳۹
پیش‌بینی بهبودی از سکتہ.....	۵۴۳
پیش‌بینی بهبودی از حمله قلبی.....	۵۴۴
نقش محوری هماهنگی.....	۵۴۵
مفروضه‌های روان‌شناسی سلامت.....	۵۴۷
فصل دوازدهم: مسائل مربوط به سلامت زنان.....	۵۴۹
سقط ناخواسته.....	۵۵۰
پژوهش کیفی.....	۵۵۲
اثر نوع درمان.....	۵۵۳
پایان بارداری.....	۵۵۵
تصمیم‌گیری درباره انجام سقط جنین.....	۵۵۶
تجربه‌های مربوط به خدمات.....	۵۵۸
اثرات روان‌شناختی سقط جنین.....	۵۵۹
اثرات بلندمدت سقط جنین.....	۵۶۰
اثر نوع مداخله.....	۵۶۲

مشکلات فراروی پژوهش در زمینه پایان دادن به بارداری.....	۵۶۳
برخی چالش‌ها فراروی پژوهش درباره سلامت زنان.....	۵۶۴
باردای و زایمان.....	۵۶۵
تجربه زایمان.....	۵۶۶
اثر مکان زایمان.....	۵۶۷
گذار به مادری.....	۵۶۸
اثرات منفی مادر شدن.....	۵۶۸
یائسگی.....	۵۷۳
نشانه‌های بالینی.....	۵۷۳
تغییرات جسمانی.....	۵۷۴
یائسگی به عنوان یک گذار.....	۵۷۴
اثرات روان‌شناختی یائسگی.....	۵۷۷
اثرات نوع مداخله.....	۵۸۳
تصمیم‌گیری درباره چگونگی گذراندن یائسگی.....	۵۸۴
اثرات HRT بر نشانه‌ها.....	۵۸۵
مفروضه‌های روان‌شناسی سلامت.....	۵۸۷
فصل سیزدهم: انجام پژوهش در روان‌شناسی سلامت.....	۵۸۹
انجام پژوهش در روان‌شناسی سلامت.....	۵۸۹
برخی مفروضه‌های محوری روان‌شناسی سلامت از این قرار هستند.....	۵۹۰
روان‌شناسی سلامت انتقادی.....	۵۹۳
انجام پژوهش در روان‌شناسی سلامت.....	۵۹۳
روش‌های مشاهده‌ای: یادگیری از طریق مشاهده.....	۵۹۵
مطالعه موردی: بررسی دقیق در یک زمان.....	۵۹۶
روش‌های زمینه‌یابی: نگاه اجمالی بر نمونه‌های بزرگ.....	۵۹۶
مطالعات کارآزمایی‌های بالینی تصادفی.....	۶۰۳
تحقیقات طولی در مقابل تحقیقات مقطعی.....	۶۰۴
کاستی‌های رایج در تحقیقات مربوط به روان‌شناسی سلامت.....	۶۰۶
منابع.....	۶۰۹
واژه‌یاب.....	۶۹۱
واژه‌نامه.....	۷۱۱

پیش‌گفتار

کتاب حاضر برگرفته از سه منبع اصلی ۱- روان‌شناسی سلامت و مراقبت از سلامت (پول و هانت و کوکس^۱، ۲۰۰۵) ۲- روان‌شناسی سلامت (اوگدن^۲، ۲۰۰۷) و ۳- روان‌شناسی سلامت (سندرسون^۳، ۲۰۱۲) و مجموعه آثار مرتبط و نتایج پژوهشی است که در ایران انجام شده‌اند. کتاب روان‌شناسی سلامت و مراقبت از سلامت (پول و همکاران، ۲۰۰۰) از منابعی بود که اینجانب در فاصله سال‌هایی که درس "تازه‌های بهداشت روان" را در دوره دکتری روان‌شناسی بالینی در دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی به عهده داشتم مورد استفاده قرار می‌دادم. ابتدا تصمیم داشتم این کتاب به استثنای فصولی که به منظور معرفی نظام سلامت کانادا نوشته شده بود به عنوان یک کوشش ترجمه‌ای چاپ شود که بنا به دلایلی میسر نیفتاد. تا این‌که به دلیل کمبود منابع فارسی در زمینه بهداشت روان و عمدتاً روان‌شناسی سلامت و گسترش آموزش عالی در این دو رشته، بهتر دیدم با استفاده بیشتر از دو کتابی که در بالا ذکر شد و مطالعات مرتبط انجام شده در ایران، نسبت به چاپ کتاب اقدام کنم. به همین منظور تمام تلاش‌م را برای به ثمر رساندن کتاب به کار گرفتم و بالأخره آن را برای چاپ در اختیار انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی قرار دادم. اینجانب به خوبی آگاهم که بر این مجموعه انتقادات زیادی وارد است. موجب امتنان خواهد بود تا از نظرات اصلاحی همه تلاشگران حوزه سلامت این مرز و بوم بهره‌مند شوم. بدین‌وسیله از کوشش تمامی همکاران، جناب آقای دکتر داود محمدی و جناب آقای دکتر مهدی امیری،

-
1. Poole, G. and Hunt Matheson, D and Cox, D.N. (2005) The Psychology of Health and Health Care
 2. Ogden, J. (2007) Health psychology, a textbook, fourth edition
 3. Sanderson, C.A. (2012) Health psychology, second edition

سرکار خانم دکتر الهام طاهری، سرکار خانم دکتر فاطمه حسینی و سرکار خانم زهرا صالح‌زاده عین‌آباد که در آغاز در ترجمه بخش‌هایی از این کتاب مرا همراهی کردند، سپاسگزاری می‌شود. از آقای مهندس علی آزادمهر که کار عمده و دشوار کتاب از ویرایش تا منبع‌نویسی و منبع‌یابی هم‌چنین ساختاربندی توسط ایشان صورت گرفت قدردانی می‌شود. در اینجا لازم می‌دانم تا مراتب قدردانی و سپاس خود را از سرکار خانم دکتر گیتا موللی دانشیار برجسته گروه روان‌شناسی کودکان استثنایی و مدیر محترم اطلاع‌رسانی و ارتباطات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی که مرا از راهنمایی‌های ارزنده‌شان بهره‌مند ساختند و برای چاپ آن حمایت بی‌دریغی از اینجانب به عمل آوردند ابراز دارم. هم‌چنین از جناب آقای دکتر خانکه همکار صمیمی دیرین و معاون محترم پژوهشی دانشگاه برای موافقت با چاپ کتاب کمال تشکر را دارم.

دکتر پروانه محمدخانی

استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

فصل اول

مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سلامت

رئوس مطالب

روان‌شناسی سلامت چه رشته‌ای است؟
تاریخچه شکل‌گیری روان‌شناسی سلامت
دیدگاه‌های گوناگون در درک سلامت و آمار سلامت
روان‌شناسی سلامت معاصر
نظریه‌های مطرح در روان‌شناسی سلامت
مدل‌های شناختی
مدل‌های شناخت اجتماعی
خلاصه

پرسش‌های کلیدی

روان‌شناسی سلامت چه رشته‌ای است و از چه واژه‌هایی برای توصیف کارهای صورت گرفته استفاده می‌شود؟
روان‌شناسی سلامت چگونه در طول سال‌ها پیشرفت کرده است؟
چرا حوزه روان‌شناسی سلامت در سال‌های اخیر به سرعت توسعه یافته است؟
منظور از رویکرد زیستی روانی اجتماعی به سلامت چیست؟
نظریه‌های مهم مورد استفاده در روان‌شناسی سلامت کدامند؟
چه فرصت‌های شغلی در این رشته وجود دارند و چه آموزش‌هایی برای آن‌ها لازم است؟

روان‌شناسی سلامت^۱ چه رشته‌ای است؟

مراکز خدمات درمانی و بهداشتی در همه کشورها، مکان‌های بسیار شلوغی هستند. مردم تمام مدت در حال رفت و آمد به آنجا هستند، بسیاری از افراد برای درمان مراجعه می‌کنند و اغلب یک روز آنجا می‌مانند. تعدادی با اعضای خانواده یا دوستان و برخی نیز داوطلبانه برای دریافت مشاوره به این مراکز رجوع می‌کنند. همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، همه این‌ها مستلزم وجود یک دستگاه اجرایی درخور توجه است. در چنین مکان‌هایی، سازماندهی خوب کمک‌رسانی به مردم برای این که زندگی طولانی‌تر و شادتری داشته باشند مؤثر است.

در این میان، روان‌شناسان سلامت می‌توانند نقش مهمی را ایفا کنند. آن‌ها می‌توانند در مورد سیاست‌ها و روش‌های جذب منابع مالی پژوهش‌ها گفتگو داشته باشند؛ مطالعاتی را طراحی کنند، در مورد حجم نمونه کافی دقت نظر به خرج دهند، جایگاه نظری مناسبی را اتخاذ کنند؛ سپس به انتشار یافته‌های خود بپردازند. با این وجود مقوله قابل توجه، زندگی افراد است که از مطالعات روان‌شناسان سلامت تأثیر می‌پذیرد. در واقع روان‌شناسی سلامت رشته‌ای کاربردی است و مسئولیت‌های مهمی بر عهده دارد.

نمونه ۱-۱ اهمیت قلب

محمد با علایم رایج حمله قلبی در بیمارستان بستری شد، با این وجود چیزی که او شرح می‌داد، درد قفسه سینه، دشواری در تنفس و تعریق فراوان بود. او در هفته گذشته مبتلا به سرماخوردگی شده بود و فکر می‌کرد ویروس سرماخوردگی او را به شدت مریض کرده است. به هر حال محمد اشتباه می‌کرد. آزمون‌ها نشانگر یک انفارکتوس بود و بافت‌های بدن در اثر نبود اکسیژن مرده بودند. سایر آزمون‌ها، علت انفارکتوس را نشان دادند. یک رگ قلبی کاملاً بسته شده بود. در واقع مسأله مربوط به ویروس‌ها نبود. به محمد توصیه شد که او به عمل بای‌پس^۲ اضطراری نیاز دارد.

بعد از مطالعه نمونه ۱-۱، از خود سؤال کنید که چه چیزی ممکن است موجب حمله قلبی محمد شده باشد. با مطالعه شرح حال او، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که انسداد سرخرگی موجب حمله شده و این نتیجه‌گیری یقیناً درست خواهد بود. لیکن آیا آنچه که موجب حمله شده بود به پایان رسیده است؟ چرا جراحی بای‌پس مانند جراحی محمد، در

1. health psychology

2. bypass