

بسم الله الرحمن الرحيم

کتاب طلایی مقدمات روانشناسی سلامت (نسل سوم)

ویژه دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور

بید آورنده: فاطمه سلطانی

برای ستاره: همراه فتحی

انتشارات
پریند

www.ketab.ir

رشته: روانشناسی، فاطمه، ۱۳۶۱ -
 عنوان و پدیدآور: کتاب طلایی مقدمات روان‌شناسی سلامت (نسل سوم): ویژه دانشجویان
 دانشگاه‌های سراسر کشور
 مشخصات نشر: تهران: طلایی پویندگان دانشگاه، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۸-۴۱۲-۲
 وضعیت: نسبت نویسنده قیامی مختصر
 یادداشت: در آدرس <http://opac.nliai.ir> قابل دسترسی است.
 شناسه افزوده: قفسه ۱۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۴۸۱



انستیتو طلایی
 پویندگان دانشگاه

کتاب طلایی مقدمات روان‌شناسی سلامت (نسل سوم)

مدیر تولید و محتوا: میلاد رشوان فرد
 صفحه‌آرایی: اعظم گرامی
 چاپخانه - صحافی: چاپخانه طلایی پویندگان دانشگاه
 لیتوگرافی: آرماتسا
 سال نشر: ۱۳۹۳
 نوبت چاپ: اول
 شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۱۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۸-۴۱۲-۲

تهران، میدان انقلاب، مابین ۱۲ فروردین و منبری جاوید،
 خیابان شهید نظری، پلاک ۱۳۰، طبقه چهارم شرقی،
 تلفن: ۵۳۲-۶۶۹۵-۶۶۹۵۰۶۳۷-۶۶۹۵۰۶۳۷-۶۶۹۷۱۲۲۵

www.Bookgolden.ir

مقدمه ناشر

به نام خدا

مؤسسه انتشارات طلایی پویندگان دانشگاه با توجه به رسالت فرهنگی علمی و آموزشی خود جهت ارتقای سطح علمی دانشجویان دانشگاه‌های سراسر کشور، مجموعه کتاب‌های طلایی را برای کلیه دانشجوهای دانشگاهی تألیف و منتشر می‌نماید.

بسیاری از کتاب‌های دانشگاهی که در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد بسیار پرحجم بوده و انسجام و پیوستگی علمی و منطقی در آن‌ها کمتر دیده می‌شود. از طرفی دیگر چون قانون کپی رایت در کشور ما رعایت نمی‌شود، مواد علمی از کتاب‌های دانشگاهی به صورت آفست بوده و استفاده از آن‌ها مشکل می‌باشد.

با توجه به موارد فوق بسیاری از دانشجویان توانایی استفاده بهینه از این کتاب‌ها را ندارند. به همین جهت مؤسسه علمی پویندگان دانشگاه در نظر دارد کتاب‌های مورد نیاز کلیه دانشجویان میهن اسلامی را به زبانی ساده و روان تألیف و در اختیار آنان قرار دهد. ما معتقدیم مناسب‌ترین راه و بهترین مسیر مطالعه و ترویج آموزشی در سه مرحله‌ی زیر صورت می‌پذیرد:

مرحله‌ی اول: ادراک مفاهیم

مرحله‌ی دوم: تثبیت و تسلط

مرحله‌ی سوم: ارزیابی و جمع‌بندی

مرحله‌ی اول: ادراک مفاهیم

اولین مرحله آموزش درک مفاهیم است لذا ضروریست دانشجویان با مطالعه‌ی دقیق و عمیق مفاهیم کتاب، تسلط کافی را به دست آورند.

مرحله‌ی دوم: تثبیت و تسلط

برای تثبیت و تسلط بیشتر در ادراک مفاهیم، لازم است دانشجویان به حل تمرینات و سؤالات چهارگزینه‌ای بپردازند تا آموخته‌های خود را عمق ببخشند.

مرحله‌ی سوم: ارزیابی و جمع‌بندی

مرحله‌ی پایانی ارزیابی و جمع‌بندی است که دانشجویان برای آمادگی درجه بالاتر از آزمون‌های پایانی، ضروریست آزمون‌های برگزار شده پایان ترم را پاسخگو باشند.

موفق باشید

انتشارات طلایی پویندگان

فهرست مطالب

۷	فصل اول: مقدمه‌ای بر روانشناسی سلامت
۲۵	آزمون فصل اول
۲۷	فصل دوم: نظریه‌های رفتار سلامتی
۴۴	آزمون فصل دوم
۴۷	آزمون مروری فصل اول و دوم
۴۹	فصل سوم: استرس و بیماری
۷۲	آزمون فصل سوم
۷۵	فصل چهارم: حمایت اجتماعی و سلامتی
۸۵	آزمون فصل چهارم
۸۷	آزمون مروری فصل سوم و چهارم
۸۹	فصل پنجم: احساس کنترل و سلامتی
۱۰۰	آزمون فصل پنجم
۱۰۳	فصل ششم: شخصیت و سلامتی
۱۲۰	آزمون فصل ششم
۱۲۳	آزمون مروری پنجم و ششم
۱۲۵	فصل هفتم: غذاخوردن، ورزش و سلامتی
۱۴۹	آزمون فصل هفتم

۱۵۱	فصل هشتم: فرآیند بیمار شدن
۱۶۸	آزمون فصل هشتم
۱۷۰	آزمون مروری فصل هفتم و هشتم
۱۷۳	فصل نهم: سازگاری با بیماری‌های مزمن
۱۸۹	آزمون فصل نهم
۱۹۳	فصل دهم: مداخله‌های روان‌شناختی در بیماری‌های مزمن
۲۰۸	آزمون فصل دهم
۲۱۰	آزمون مروری فصل نهم و دهم
۲۱۱	آزمون نیمه سال دوم ۹۳-۹۲