



روان شناسی سلامت

از سری بسته های کمک آموزشی دوره های کارشناسی ارشد فراگیر پیام نور

نگارش:

محمدرضا جهانی زاده

سرشناسه	:	جهانی زاده، محمدرضا، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روان شناسی سلامت / نگارش محمدرضا جهانی زاده.
مشخصات نشر	:	اصفهان: موسسه آموزش عالی آزاد دانش پژوهان، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۱ ص؛ ۲۲ × ۲۹ س.م.
موضوع	:	روان شناسی بالینی تندرستی -- راهنمای آموزشی (عالی) (Higher Clinical health psychology -- Study and teaching) روان شناسی بالینی تندرستی -- آزمون ها و تمرین ها (عالی) Clinical health psychology -- Examinations, questions, etc. (Higher)
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ر ۹ ج ۷/۷۲۶ RV
رده بندی دیویی	:	۶۱۶/۰۰۱۹۰۷۶
شماره شابک ملی	:	۵۰۷۴۷۳۸

- ❖ عنوان: روان شناسی سلامت
- ❖ پدیدآور: محمدرضا جهانی زاده
- ❖ ناشر: مؤسسه آموزش عالی آزاد دانش پژوهان
- ❖ تایپ و صفحه بندی: محمد رفایی نژاد
- ❖ طراح جلد: فروغ اشرافی
- ❖ سال چاپ: اول-۱۳۹۶
- ❖ شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
- ❖ چاپ و صحافی: دانش پژوهان
- ❖ قطع شماره صفحات: رحلی، ۱۴۱ صفحه

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۸-۶۶-۹ ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۸-۶۶-۹

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و تکثیر غیرقانونی این کتاب پیگرد قانونی دارد.

مرکز پخش: مؤسسه آموزش عالی آزاد دانش پژوهان

تلفن: ۰۹۳۰۷۳۷۷۹۹۵ - ۳۶۶۸۱۲۹۲ - ۳۶۶۸۹۱۰۰ - ۳۶۶۸۸۸۸۴

www.daneshpajouhan.ac.ir

www.dpfaragir.ir

طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ وَ مُسْلِمَةٍ

دانشپذیر گرامی! سلام

دانش اندوزی و علم آموزی از جمله اصیل ترین تلاش ها در طول حیات بشری است. کوششی همواره و خستگی ناپذیر که ماهیت انسانی ما را به عنوان موجودی یادگیرنده و متفکر هرچه بیشتر متبلور می سازد و رضایت خاطر ما را نسبت به ارزشمندی و کارآمدی مان بیشینه می سازد.

اینک که شما دانشپذیر گرامی با عزم و جدیت قدم در راه تعالی علمی و فرهنگی و ورود به عرصه تحصیلات تکمیلی و عالی گذاشته اید، بر خود لازم دانستیم که یاورتان باشیم و آنچه را در حیطه علم و تجربه در اختیار داشته ایم با شما به اشتراک بگذاریم و از تلاش علمی و معنوی شما پشتیبانی و حمایت به عمل آوریم.

در این راه بر آن شدیم تا مجموعه ای کمک آموزشی و برخوردار از اقلام متنوع فرهنگی را فراهم کنیم تا راه موفقیت و ورود شما به دانشگاه دولتی پیام نور را بر شما هموارتر سازد. "بسته آموزشی جامع" ویژه دوره دانشپذیری تحصیلات تکمیلی در دانشگاه پیام نور، رهاورد و محصول این نگرش "موسسه آموزش عالی آزاد دانش پژوهان" با بیش از یک دهه سابقه آموزشی در زمینه آزمون های تحصیلات تکمیلی می باشد.

این بسته جامع، تلفیقی از عناصر آموزشی کارآمدی است که به منظور تزیین یادگیری، حافظه، قوای حل مساله و توانمندسازی دانشپذیران در پاسخگویی به پرسش های چهارگزینه ای دوره دانش پذیري طرح فراگیر دانشگاه پیام نور، گردآوری شده اند. این عناصر مشتمل بر کتب کمک آموزشی، کلاس آموزشی در قالب لوح های فشرده، آزمون های آزمایشی، سوالات و پاسخ ادوار گذشته آزمون های فراگیر و ... می باشد.

کتاب حاضر، بخشی از مجموعه مذکور است که تلاش می کند مفاهیم درسی را به بیان ساده و سلیس و در دسترس و در دسترس بندی شده ارائه نماید. هم چنین نکات مهم و کلیدی کتاب ها به خوبی پوشش داده شده و در پایان هر فصل، نمونه سوالات جهت ارزیابی یادگیری دانشپذیر پیش بینی شده است. وفاداری به محتوای کتاب اصلی و عدم ارائه مطالب غیرمرتبط و سلیقه ای، در عین محدودسازی حجم مطالب به منظور آماده سازی دانشپذیر در زمان محدود، از دیگر ویژگی های کتاب حاضر می باشد.

در پایان، از شما دانشپذیر فرهیخته تقاضا داریم با ارایه نظرات و پیشنهادات سازنده خود، ما را در راستای بهبود و ارتقای سطح کیفی این مجموعه یاری فرمایید.

موفق و پیروز باشید.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	فصل اول
۷	زمینه روان شناسی سلامت
۱۹	فصل دوم
۲۱	نابرابری های سلامت
۳۱	فصل سوم
۳۳	باورهای سلامت
۵۹	فصل چهارم
۶۱	رفتارهای اعتیادی
۹۱	فصل پنجم
۹۳	رفتارهای خوردن
۱۱۷	فصل ششم
۱۱۹	ورزش
۱۴۱	منابع