

راهنمای مقدمات روان شناسی سلامت

(رشته روان شناسی)

مؤلفین:

آزاده زمزمی: کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه پیام نور

فاطمه شکری: کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه پیام نور

آویسا نجیمی: کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه پیام نور

زیر نظر:

دکتر احمد علی پور



انتشارات پیام رسان



انتشارات
شهرآب

دفتر مرکزی و مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (از دیهشت)، کوچه بهشت آیین، پلاک ۲۶

کد پستی ۱۳۱۴۹۶۳۳۳۱ تلفن: ۶۶۴۹۹۹۹۰ نمایر: ۶۶۴۸۳۱۵۱

راهنمای مقدمات روانشناسی سلامت

تألیف : آزاده زمزمی، فاطمه شکری، آویسا نجیمی (زیر نظر احمد علی پور)

ناشر : پیام رسان

ناشر همکار : شهرآب

نوبت چاپ : اول

تاریخ انتشار : ۱۳۹۱

تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه

قیمت : ۸۹۰ تومان

لیتوگرافی، چاپ و صحافی : پژواک اندیشه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۹۶-۲۷-۶

تمام حقوق نشر و پخش این اثر برای انتشارات پیام رسان محفوظ است.

این اثر با موافقت دانشگاه پیام نور به چاپ رسیده است.

فهرست نویسی پیش از انتشار

سرشناسه	زمزمی، آزاده، ۱۳۵۸ -
عنوان و پدیدآور	راهنمای مقدمات روانشناسی سلامت (رشته روانشناسی) / تألیف: آزاده زمزمی، فاطمه شکری، آویسا نجیمی (زیر نظر احمد علی پور).
مشخصات نشر	تهران: پیام رسان: شهرآب، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۲۶ ص: مصور، نمودار.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۱۹۶-۲۷-۶
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
یادداشت	کتاب حاضر با حمایت دانشگاه پیام نور منتشر شده است.
موضوع	روانشناسی بالینی تندرستی - - آزمون ها، آموزش برنامه های.
موضوع	روانشناسی بالینی تندرستی - - آزمون ها، تمرین ها (عالی).
شناسه افزوده	شکری، فاطمه، ۱۳۶۰ -
شناسه افزوده	نجیمی، آویسا، ۱۳۶۱ -
شناسه افزوده	علی پور، احمد، ناظر: دانشگاه پیام نور
رده بندی کنگره	۱۳۹۰ ر ۸ / ۷۲۶ / ۷ R
رده بندی دیویی	۶۱۳ / ۰۰۱۹
شماره کتابشناسی ملی	۲۵۸۹۵۱۵

مراکز پخش

فروشگاه مرکزی انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده،

پلاک ۳۲۲ تلفن: ۶۶۹۶۱۱۰۰ نمایر: ۶۶۹۶۱۱۰۱

فروشگاه شماره ۲ انتشارات شهرآب: تهران، خیابان انقلاب، ضلع جنوب شرقی میدان، بازار بزرگ کتاب، طبقه پایین

همکف، پلاک ۱۵ تلفن: ۶۶۴۹۷۵۲۶

فروشگاه آینده سازان: تهران، خیابان انقلاب، روبروی دانشگاه تهران، مجتمع فرهنگی فروزنده، پلاک ۳۰۵

تلفن: ۶۶۴۱۷۳۱۶

فهرست

فصل ۱- مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سلامت

۱	سلامت چیست؟
۲	سلامتی محاسن و معایبی دارد
۳	سلامت و بیماری در گذشته و حال
۴	الگوهای تبیین‌کننده بیماری‌ها
۵	مدل زیستی - طبی
۷	الگوی زیستی - روانی و اجتماعی
۹	تعریف روان‌شناسی سلامت
۱۰	حیطه‌های مرتبط با روان‌شناسی سلامت
۱۱	روش‌های تحقیق در روان‌شناسی سلامت
۱۲	روش‌های گذشته‌نگر و آینده‌نگر
۱۲	سوالات چند گزینه‌ای
۱۷	پاسخنامه سوالات چند گزینه‌ای
۱۸	سوالات تشریحی
۱۹	پاسخ سوالات تشریحی

فصل ۲. نظریه‌های رفتار سلامتی

۲۳	نظریه‌های رفتار سالم
۲۳	۱. مدل‌های پیوستاری
۲۳	الف) مدل باور سلامتی
۲۶	ب) نظریه حفظ انگیزش
۲۸	ج) نظریه رفتار مدیرانه
۳۱	۲. مدل‌های مرحله‌ای
۳۱	الف) مدل مراحل تغییر
۳۲	ب) مدل فرایند پذیرش
۳۳	۳. نظریه یادگیری
۳۵	نظریه یادگیری اجتماعی
۳۶	سوالات چند گزینه‌ای
۴۰	پاسخنامه سوالات چند گزینه‌ای
۴۱	سوالات تشریحی
۴۲	پاسخ سوالات تشریحی

فصل ۳. استرس و سلامتی

۴۵	استرس چیست؟
۴۶	تعاریف استرس

۴۷	عوامل ایجادکننده استرس
۴۸	ارزیابی شناختی استرس
۵۰	نظریه‌های شناختی
۵۰	نظریه لازاروس
۵۲	انواع استرس
۵۵	تغییرات فیزیولوژیک و ایمونولوژیک استرس
۶۱	اندازه‌گیری استرس
۶۳	استرس و بیماری
۶۴	سوالات چند گزینه‌ای
۶۸	پاسخنامه سوالات چند گزینه‌ای
۶۹	سوالات تشریحی
۷۰	پاسخ سوالات تشریحی

فصل ۴. شخصیت و بیماری

۷۳	تیپ شخصیتی A
۷۴	مؤلفه‌های تیپ A
۷۵	تیپ A و سلامتی
۷۷	سخت رویی
۷۷	حس انسجام
۷۸	حس انسجام و سلامت جسمانی
۷۹	پاسخ دستگاه ایمنی در حس انسجام
۸۰	ارتباط پنج عامل بزرگ شخصیت با سلامتی
۸۲	نوروزگرایی
۸۲	برون‌گرایی
۸۳	گشودگی نسبت به تجربه
۸۳	دلپذیری
۸۴	وجدان‌گرایی
۸۴	سوالات چند گزینه‌ای
۸۹	پاسخنامه سوالات چند گزینه‌ای
۹۰	سوالات تشریحی
۹۱	پاسخ سوالات تشریحی

فصل ۵. حمایت اجتماعی و بیماری

۹۳	حمایت اجتماعی چیست؟
۹۴	سنجش حمایت اجتماعی
۹۵	انواع حمایت اجتماعی
۹۷	مدل‌های حمایت اجتماعی
۹۸	حمایت اجتماعی و سلامتی
۹۹	حمایت اجتماعی و تغییرات فیزیولوژیک

۹۹	تغییرات ایمنی بدن
۱۰۰	حمایت اجتماعی و رفتارهای بهداشتی
۱۰۰	حمایت اجتماعی و استرس
۱۰۲	سوالات چند گزینه ای
۱۰۵	پاسخنامه سوالات چند گزینه ای
۱۰۶	سوالات تشریحی
۱۰۷	پاسخ سوالات تشریحی
۱۰۹	فصل ۶. احساس کنترل و سلامتی
	مقدمه
۱۱۳	منبع کنترل سلامتی
۱۱۴	احساس کنترل
۱۱۵	انواع کنترل
۱۱۷	کنترل فردی و خودکارآمدی
۱۱۷	مفهوم کنترل و نظریه اسناد
۱۲۰	کنترل و سلامتی
۱۲۴	سوالات چند گزینه ای
۱۲۸	پاسخنامه سوالات چند گزینه ای
۱۲۹	سوالات تشریحی
۱۳۰	پاسخ سوالات تشریحی
	فصل ۷. غذا خوردن، ورزش و سلامتی
۱۳۳	سبک زندگی
۱۳۴	رژیم غذایی و سلامتی
۱۳۴	رژیم غذایی و شروع بیماری
۱۳۵	رژیم غذایی و درمان بیماری‌ها
۱۳۵	رژیم غذایی سالم
۱۴۲	الگوی نگرانی درباره وزن
۱۴۲	نارضایت‌مندی بدنی چیست؟
۱۴۳	دلایل نارضایت‌مندی بدنی
۱۴۴	عوامل روان‌شناختی
۱۴۵	رژیم گرفتن و پرخوری (خوردن بیش از حد)
۱۴۶	دلایل پرخوری
۱۴۷	تحلیل علّی پرخوری
۱۴۷	الگوی مرز پرخوری
۱۴۸	تغییرات شناختی
۱۴۹	تغییر خلق
۱۴۹	نقش انکار
۱۵۰	نظریه فرار

۱۵۰	پرخوری به مثابه عود
۱۵۱	ورزش و سلامتی
۱۵۱	انواع ورزش
۱۵۲	اثرات ورزش بر سلامتی
۱۵۳	سوالات چند گزینه ای
۱۵۷	پاسخنامه سوالات چند گزینه ای
۱۵۸	سوالات تشریحی
۱۵۹	پاسخ سوالات تشریحی

فصل ۸. احساس فرآیند بیمار شدن

۱۶۳	نشانه‌های بیماری
۱۶۴	نشانه‌ها در مدل زیستی - طبی
۱۶۴	نقش عوامل روان‌شناختی در تفسیر علائم بدنی
۱۶۶	عوامل گذرا (موقتی)
۱۶۷	شناخت از بیماری
۱۶۸	تعامل با کادر درمانی
۱۶۹	عوامل اجتماعی
۱۷۱	تعاملات پزشک - بیمار
۱۷۱	نقش بیمار در تعاملات پزشک - بیمار
۱۷۲	نقش پزشک در تعاملات پزشک - بیمار
۱۷۲	الگوهای ارتباطی بین پزشک و بیمار
۱۷۴	سوالات چند گزینه ای
۱۷۶	پاسخنامه سوالات چند گزینه ای
۱۷۷	سوالات تشریحی
۱۷۸	پاسخ سوالات تشریحی

فصل ۹. سازگاری با بیماری‌های مزمن

۱۸۱	بیماری‌های مزمن
۱۸۲	بیماری‌های قلبی و عروقی
۱۸۲	سرطان
۱۸۳	دیابت
۱۸۴	سازگاری چیست؟
۱۸۴	ابتلا به بیماری مزمن به مثابه استرس وخیم
۱۸۶	نظریه بحران موس
۱۹۲	نظریه انطباق شناختی
۱۹۴	نقش خطاها
۱۹۵	سوالات چند گزینه ای
۱۹۷	پاسخنامه سوالات چند گزینه ای

فصل ۱۰. مداخلات روان‌شناختی در بیماری‌های جسمی

- مشکلات افراد دچار بیماری‌های مزمن
انواع مشکلات سازگاری
مداخلات روان‌شناختی
روان‌درمانی چیست؟
درمانگری شناختی رفتاری برای بیماری‌های مزمن
درمانگری شناختی رفتاری چیست؟
مفاهیم اصلی
هدف درمانگری شناختی رفتاری چیست؟
چرا درمانگری شناختی رفتاری؟
حل مسائل و نشانه‌های روان‌شناختی بیماران مزمن
شواهد حمایت‌کننده
روش‌های کنترل استرس
بینش درمانی
سوالات چند گزینه‌ای
پاسخنامه سوالات چند گزینه‌ای
سوالات تشریحی
پاسخ سوالات تشریحی