

۲۲۱۸۱۹۴

روان‌شناسی سلامت

بهبذیستی در دنیای ناهمگون

ویراست چهارم

تألیف :

ریگان ا. آر. گورونگ

ترجمه :

دکتر مجید صفاری‌نیا

استاد روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور

دکتر ارمغان دماوندیان

دکتر نسرين حسینی

دکتر مریم جهاندار

دکتر ناهید حسن‌نژاد مرزونی



عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی سلامت (ویراست چهارم) (بهبودی در دنیای ناهمگون) / تألیف: ریگان. آ.
آر. گورونگ؛ ترجمه: دکتر مجید صفاری‌نیا، دکتر ارمغان دماوندیان، دکتر نسرين حسینی، دکتر مریم جهاندار،
دکتر ناهید حسن‌نژاد مرزونی

مشخصات نشر: تهران: نشر ویرایش، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: شانزده - ۷۲۰ ص.، مصور، جدول، نمودار.

ISBN : 978-600-8348-46-7

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

عنوان اصلی: Health Psychology. Well-Bing in a Diverse World, 4th edition. 2019.

موضوع: روان‌شناسی بالینی تندرستی -- پزشکی -- خدمات میان‌فرهنگی

رده‌بندی کنگره: R ۷۲۶/۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۰۷۴۲۳

بایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکتیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اعتمادی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن و حمایت دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com



پست الکترونیکی

virayeshpub@yahoo.com

روان‌شناسی سلامت (ویراست ۴)

تألیف: ریگان. آ. آر. گورونگ

ترجمه: دکتر مجید صفاری‌نیا، دکتر ارمغان دماوندیان، دکتر نسرين حسینی، دکتر مریم جهاندار،

دکتر ناهید حسن‌نژاد مرزونی

ناشر: ویرایش

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۱۱۰۰ تعداد صفحات: ۷۳۶ صفحه

قیمت: ۱۷۰،۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-8348-46-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۸-۴۶-۷

مرکز بخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان علیزاده و شیخ‌لر، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

پیشگفتار مترجم..... پانزده

بخش اول: بنیان روان‌شناسی سلامت

فصل ۱: سلامت چیست؟ ریشه‌های فرهنگی و تاریخی..... ۳

- ❖ شرط لازم: این چیست؟ و چرا مهم است؟..... ۴
- سلامتی چیست؟..... ۹
- رفتارهای کلیدی سلامت..... ۱۲
- تعاریف بین‌فرهنگی سلامت..... ۱۳
- چرا فرهنگ مهم است؟..... ۱۵
- ابعاد فرهنگ..... ۱۶
- فرهنگ چیست..... ۱۶
- نیمرخ آمریکای چندفرهنگی..... ۱۹
- دو حوزه کلیدی در تنوع و گوناگونی..... ۲۲
- افزایش سازگاری فرهنگی..... ۲۵
- رویکرد زیستی - روانی - اجتماعی روان‌شناسی سلامت..... ۲۷
- سیر تکاملی روان‌شناسی سلامت..... ۲۸
- روان‌شناسی سلامت چیست؟..... ۳۵
- درمان‌های اولیه برای بیماری: استفاده از زالو برای درمان..... ۳۶
- حوزه‌های اصلی روان‌شناسی سلامت..... ۳۷
- ❖ نملی کاربردی: مشاغل و تحصیلات تکمیلی در روان‌شناسی سلامت..... ۳۸
- خلاصه..... ۴۲
- خودآزمایی..... ۴۴

۱۷۳	مؤلفه‌های اصلی و روند فعالیت
۱۷۵	ملاحظات پیرامون دستگاه کلیوی - ادراری
۱۷۷	فیزیولوژی ایمنی
۱۸۱	فرایند دفاع
۱۸۲	ایمنی طبیعی یا غیراختصاصی
۱۸۴	ایمنی اکتسابی
۱۸۶	ارزیابی پاسخ ایمنی
۱۸۸	دستگاه تنفسی
۱۸۸	مؤلفه‌های اصلی و روند فعالیت
۱۹۰	درباره فرهنگ
۱۹۲	❖ نمای کاربردی: بازی‌هایی که انجام می‌دهیم
۱۹۵	خلاصه
۱۹۶	خودآزمایی

بخش دوم: استرس و مقابله

فصل ۵: استنباط‌های گوناگون پیرامون استرس

۲۰۱

۲۰۲	❖ شرط لازم: آیا از مشکلات روزمره رنج می‌برید؟ نمره استرس شما چند است؟
۲۰۵	استرس چیست؟
۲۰۸	ارزیابی استرس
۲۱۶	استرس در گذر زمان
۲۱۸	نظریه‌های اصلی استرس
۲۱۸	نظریه جنگ یا گریز کاتن
۲۲۱	نظریه مراقبت و دوستی تیلور و همکاران
۲۲۴	سندرم سازگاری عمومی سلیه
۲۲۷	الگوی ارزیابی شناختی لازاروس
۲۳۰	عوامل مؤثر بر ارزیابی ما
۲۳۳	نقش فرهنگ در ارزیابی
۲۳۶	استرس و آسیب‌شناسی روانی: مدل استرس - حساسیت
۲۳۷	فرهنگ به عنوان یک عامل مهم استرس‌زا
۲۳۸	تبعیض ادراک شده
۲۴۱	استرس، هورمون‌ها و ژن‌ها
۲۴۲	انواع گوناگون عوامل استرس‌زا

۲۴۲	استرس رابطه
۲۴۴	استرس شغلی
۲۴۷	استرس محیطی
۲۵۰	پیامدهای استرس
۲۵۶	اختلال استرس پس از سانحه
۲۵۸	❖ نمای کاربردی: استرس حقیقتاً می‌تواند کشنده باشد: اثر باسکرویل، فرهنگ و استرس
۲۶۰	خلاصه
۲۶۱	خودآزمایی

فصل ۶: مقابله و حمایت اجتماعی ۲۶۳

۲۶۴	❖ شرط لازم: چگونه مقابله می‌کنید؟
۲۶۷	مقابله چیست؟
۲۶۸	مقیاس‌های رایج مقابله
۲۶۹	مقیاس مقابله COPE
۲۷۰	سایر پرسشنامه‌های مقابله
۲۷۱	پیشرفت‌های جدید در پژوهش‌های مقابله
۲۷۲	ساختار مقابله
۲۷۵	بهترین شیوه مقابله چیست؟
۲۷۷	چه کسی به‌خوبی مقابله می‌کند؟
۲۷۸	شخصیت و سبک‌های مقابله گوناگون
۲۸۵	مقابله و فرهنگ
۲۸۶	هویت نژادی
۲۸۷	فرهنگ‌پذیری
۲۹۰	حمایت اجتماعی
۲۹۱	انواع حمایت اجتماعی
۲۹۴	متغیرهای فرهنگی در حمایت اجتماعی
۲۹۸	نظریه‌های تغییر حمایت اجتماعی
۳۰۰	نکات کلیدی در مقابله با استرس
۳۰۱	رویکردهای مبتنی بر آرام‌سازی
۳۰۵	رویکردهای شناختی-رفتاری
۳۱۰	❖ نمای کاربردی: خداوند به شما کمک می‌کند
۳۱۴	خلاصه
۳۱۴	خودآزمایی

۵۴۱	مرگ در گسترهٔ عمر
۵۴۴	معرفی پژوهشگر
۵۴۴	مسیری به سوی مرگ
۵۴۵	تسهیل مرگ
۵۴۹	آیا برای مرگ مراحل وجود دارد؟
۵۵۱	گوناگونی‌های فرهنگی در مرگ و مردن
۵۵۳	جنس، جنسیت و مرگ
۵۵۵	❖ نمای کاربردی: آسایشگاه
۵۵۹	خلاصه
۵۶۰	خودآزمایی

بخش پنجم: بیماری‌های مهم

فصل ۱۲: ایمنی‌شناسی عصبی - روانی و اچ آی وی _____ ۵۶۵

۵۶۶	❖ شرط لازم: چقدر سیستم ایمنی شما قوی است؟
۵۶۸	ایمنی‌شناسی عصبی - روانی
۵۷۲	شرطی‌سازی رفتاری و ایمنی
۵۷۳	استرس و ایمنی
۵۷۵	اچ آی وی و ایدز
۵۷۷	تاریخچهٔ ایدز
۵۸۰	تفاوت میان اچ آی وی و ایدز
۵۸۲	همبسته‌های فیزیولوژیکی اچ آی وی / ایدز
۵۸۴	همبسته‌های روان‌شناختی اچ آی وی / ایدز
۵۸۷	عوامل روان‌شناختی مؤثر بر پیشرفت بیماری
۵۸۹	گوناگونی‌های فرهنگی در اچ آی وی / ایدز
۵۸۹	زنان و اچ آی وی و ایدز
۵۹۰	نژاد و اچ آی وی / ایدز
۵۹۲	سایر موضوعات فرهنگی
۵۹۴	الگوهای روان‌شناختی مرتبط با اچ آی وی / ایدز
۶۰۱	مداخلات روان‌شناختی برای افراد مبتلا به اچ آی وی / ایدز
۶۰۳	❖ نمای کاربردی: یوگا و مقابله با بیماری‌هایی مانند اچ آی وی / ایدز
۶۰۶	خلاصه
۶۰۷	خودآزمایی

فصل ۱۳: مبانی سرطان و گوناگونی‌های فرهنگی

۶۰۹	❖ شرط لازم: آیا در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار دارید؟
۶۱۰	شیوع سرطان
۶۱۳	سرطان چیست؟
۶۱۵	انواع سرطان
۶۱۷	گوناگونی‌های فرهنگی در بروز سرطان
۶۲۰	تفاوت‌های فرهنگی در باورها و آگاهی پیرامون سرطان
۶۲۲	موضوعات رشدی در سرطان
۶۲۴	همبسته‌های فیزیولوژیک سرطان
۶۲۵	همبسته‌های روان‌شناختی سرطان
۶۲۶	عوامل روان‌شناختی در بروز سرطان
۶۲۶	واکنش‌های روان‌شناختی به تشخیص سرطان
۶۲۸	عوامل روان‌شناختی در پیشرفت سرطان و مقابله با آن
۶۲۹	شخصیت
۶۲۹	حمایت اجتماعی
۶۳۰	معنایابی
۶۳۱	سرطان، استرس و ایمنی
۶۳۲	رفتارهای بهداشتی و سرطان
۶۳۴	مصرف دخانیات
۶۳۴	رژیم غذایی
۶۳۸	فعالیت بدنی
۶۴۱	قرار گرفتن در معرض نور آفتاب
۶۴۱	فرصت‌های درمانی
۶۴۳	جراحی
۶۴۳	شیمی‌درمانی
۶۴۴	پرتودرمانی
۶۴۵	سایر درمان‌ها
۶۴۶	مداخلات رفتاری
۶۴۸	پیشگیری مفید: افزایش رفتارهای غربالگری
۶۴۹	تفاوت‌های فرهنگی در غربالگری
۶۵۱	جلوگیری از پیشرفت بیماری و کمک به بیماران برای مقابله
۶۵۲	❖ نمای کاربردی: افزایش غربالگری سرطان
۶۵۵	خلاصه
۶۵۸	خودآزمایی
۶۵۹	

فصل ۱۴: بیماری‌های قلبی - عروقی / میانی و تفاوت‌های فرهنگی ۶۶۱

❖ شرط لازم: تا چه اندازه عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی - عروقی را می‌شناسید؟.....	۶۶۲
شیوع بیماری‌های قلبی - عروقی	۶۶۴
بیماری قلبی - عروقی چیست؟	۶۶۶
تفاوت‌های فرهنگی در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی	۶۶۷
موضوعات رشدی در بیماری قلبی - عروقی	۶۷۳
همبسته‌های فیزیولوژیکی بیماری‌های قلبی - عروقی	۶۷۵
همبسته‌های روان‌شناختی بیماری قلبی - عروقی	۶۷۸
استرس	۶۸۱
رفتارهای بهداشتی و بیماری قلبی - عروقی	۶۸۴
استعمال دخانیات	۶۸۴
رژیم غذایی	۶۸۶
فعالیت جسمانی	۶۸۹
فرصت‌های درمانی	۶۹۰
جراحی	۶۹۲
مداخلات رفتاری	۶۹۳
❖ نمای کاربردی: آزمایش قلب سبک زندگی	۶۹۶
خلاصه	۶۹۹
خودآزمایی	۷۰۰

فصل ۱۵: مباحثات و آینده‌روان‌شناسی سلامت ۷۰۳

مباحثات رایج و مستمر	۷۰۵
حقیقتاً رفتارهای بهداشتی تا چه اندازه اهمیت دارند؟	۷۰۵
چه کسی روان‌شناس پزشکی محسوب می‌شود؟	۷۰۵
موضوعات پایگاه حرفه‌ای	۷۰۶
نگاهی به آینده	۷۰۷
تمرکز بیشتر بر موضوعات اجتماعی - فرهنگی	۷۰۷
تمرکز بر موضوعات رشدی و فراختای عمر	۷۰۹
بهینه‌سازی الگوی زیستی - روانی - اجتماعی	۷۰۹
نوآوری‌های فناوری	۷۱۱
ابزارهایی برای ارائه مراقبت بهداشتی	۷۱۱
فناوری و اطلاعات سلامت	۷۱۱
ارتقای آموزش	۷۱۲
روان‌شناسی سلامت زیستی - روانی - فرهنگی	۷۱۷
خلاصه	۷۱۷
خودآزمایی	۷۱۹

تقدیم به دوست و همکار عزیز روان‌شناس، زنده‌یاد، دکتر علی‌اصغر کاکوجویاری خاطرش همیشه با صبر، تلاش، مبارزه و پشتکار می‌ماند

■ پیشگفتار مترجم

کتاب پیش رو یک کتاب جامع دربارهٔ روان‌شناسی سلامت است، با این تفاوت که هدف نویسنده، آشنایی خواننده با تفاوت‌های فرهنگی در سلامت، بیماری و پزشکی در میان فرهنگ‌ها و ملل دنیا است. این کتاب ضمن توجه به جنبهٔ علمی بیماری‌ها، دیدگاه‌های قومی و فرهنگی را مورد بررسی و دقت قرار داده است. ترکیب یافته‌های سلامت و پزشکی و فرهنگ، دلیلی جذاب و قابل توجه است که خواندن آن را به عنوان یک کتاب آموزنده و سرگرم‌کننده، به همهٔ خانواده‌ها توصیه می‌کند. کتاب عوامل بروز بیماری‌ها و درمان‌ها را به استناد مطالعات علمی گزارش می‌دهد و تفاوت فرهنگ‌ها، اعتقادات و باورهای مردم فرهنگ‌های مختلف را دربارهٔ علت بیماری و درمان توضیح می‌دهد. همچنین، در حیطهٔ شناخت، ارزیابی، و درمان بیماری‌های جسمی، منبع بسیار ارزشمندی فراهم کرده و به نقش ابعاد روانی - اجتماعی و فرهنگی بیماری‌ها، توجه ویژه دارد.

این کتاب توسط پروفسور ریگان گرونک استاد دانشگاه ویسکانسین آمریکا تألیف شده است. وی متولد بمبئی هند است و تحصیلات خود را در رشتهٔ روان‌شناسی در دانشگاه کارلتون کانادا و سپس فوق‌لیسانس و دکتری خود را در دانشگاه واشنگتون در رشتهٔ روان‌شناسی شخصیت و اجتماعی، به پایان رسانده و حدود ۳ سال در مؤسسهٔ ملی سلامت کالیفرنیا، برای اخذ مدرک فوق‌دکتری، فعالیت پژوهشی داشته است. چهارمین تجدید انتشار کتاب در سال ۲۰۱۹ بعد از ۱۵ سال، نشان از استقبال و نفوذ آن در جامعهٔ علمی دانشگاه سراسر دنیا است. این کتاب در پنج بخش و ۱۵ فصل تألیف شده است.

بخش اول با عنوان «**اساس روان‌شناسی سلامت**» شامل فصل اول تا پنج، در مورد تعاریف سلامت، ریشه‌های تاریخی و فرهنگی آن، روان‌شناسی سلامت و روش‌های پژوهش، رویکرد فرهنگی به سلامت و جنبه‌های زیستی سلامت، تدوین شده است.

بخش دوم با عنوان «**استرس و مقابله**»، با فصل پنجم با عنوان «**ناهمگونی درک استرس و تعاریف استرس، شیوه‌های ارزیابی، سیستم ایمنی، ... و فصل ششم با عنوان «مقابله و حمایت اجتماعی»** ادامه می‌یابد. در این فصل نظریات مقابله، فرهنگ، مفاهیم حمایت اجتماعی و نقش