

به نام خدا

روان‌شناسی سلامت

دکتر فرناز ابهر زنجانی

(عضو هیئت علمی و استادیار موسسه آموزش عالی اقبال لاهوری)

www.ketab.ir



انتشارات فرا الکترونیک

سرشناسه : ابهرزنجانی، فرناز، ۱۳۶۲-
 عنوان و نام پدیدآور : روان‌شناسی سلامت / فرناز ابهرزنجانی.
 مشخصات نشر : مشهد: فراانگیزش، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری : [۱۶۵] ص: مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
 شابک : 978-622-7875-11-9
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه: ص. [۱۶۴].
 موضوع : روان‌شناسی بالینی تندرستی
 Clinical health psychology
 پزشکی و روان‌شناسی
 Medicine and psychology
 رده بندی کنگره : R۷۲۴/۷
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۰۰۱۹
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۷۰۳۰۶

Pfaraangizesh@yahoo.Com پست الکترونیکی



انشارات فرا انگیزش

روان‌شناسی سلامت

تالیف: دکتر فرناز ابهر زنجانی

ناشر: فراانگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

تعداد صفحات: ۱۶۵ صفحه رقعی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۵۸۰۰۰ تومان

ISBN: 978-622-7875-11-9

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۷۵-۱۱-۹

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فراانگیزش

تلفن: ۰۵۱)۳۲۲۴۰۷۶۸-۳۲۲۲۷۸۶۳

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷..... مقدمه

۹..... فصل اول: تعریف روانشناسی سلامت

۹..... سلامت چیست؟

۱۰..... دیدگاه های سلامت

۱۲..... تغییرات حوزه ی مراقبت های بهداشتی در قرن گذشته

۱۲..... ربط روان شناسی به سلامت

۱۳..... سهم طب روان تنی

۱۵..... ظهور طب رفتاری

۱۵..... ظهور روان شناسی سلامت

۱۷..... حرفه ی روان شناسی سلامت

۱۸..... آموزش روان شناسان سلامت

کار روان‌شناسان سلامت	۱۸
-----------------------	----

فصل دوم: پژوهش در روانشناسی سلامت

آزمایش و پژوهش	۲۱
ابزارهای پژوهش	۲۴
نقش نظریه‌ها در پژوهش	۲۴
نقش روان‌سنجی در پژوهش	۲۶

فصل سوم: استرس و مدیریت آن

دستگاه عصبی و فیزیولوژی استرس	۳۱
دستگاه عصبی پیرامونی	۳۲
دستگاه عصبی درون‌ریز	۳۴
فیزیولوژی پاسخ استرس	۳۹
نظریه‌های استرس	۴۲
نگاه سلیه	۴۲
نگاه لازاروس	۴۵

فصل چهارم: استرس و دستگاه ایمنی

اندام‌های دستگاه ایمنی	۵۲
کارکرد دستگاه ایمنی	۵۳
اختلالات دستگاه ایمنی	۶۰
استرس و اختلالات روانی	۶۳

فصل پنجم: درد و درمان آن

درد و دستگاه عصبی	۷۴
دستگاه حسی تنی	۷۴
معنی درد	۷۶
تعریف درد	۷۷

مقدمه

روانشناسی سلامت با مطالعه فرایندهای روان‌شناختی در سلامت، بیماری و سیستم مراقبت‌های بهداشتی مرتبط است. روانشناسان سلامت عوامل رفتاری مرتبط با سالم ماندن را مطالعه می‌کنند و بررسی می‌کنند که چه طور می‌توان به بهبود کیفیت زندگی و بهزیستی‌شان بیماران با مشکلات سلامت، کمک کرد. آن‌ها همچنین افراد را در محیط‌های تحقیقات تجربی، مورد بررسی قرار می‌دهند، همراه با برخی گروه‌ها در محیط زندگی واقعی کار می‌کنند و تعاملات بین متخصصان سلامت و بیماران را در سیستم مراقبت‌های بهداشتی مورد مشاهده قرار می‌دهند. یافته‌های حاصل از پژوهش‌های بنیادین توسط روانشناسان سلامت، در محیط‌های بسیاری اعم از بخش مراقبت‌های اولیه و بیمارستان‌هایی با خدمات بهداشتی شهری کاربرد دارند و از فنون مداخله‌ای مختلف مانند آموزش بهداشت، آموزش و درمان شناختی رفتاری استفاده می‌کنند (سپینگتون، ۱۳۹۹).

روانشناسی سلامت یکی از رشته‌های فرعی به سرعت در حال رشد در روانشناسی است و نظریه‌های مختلف از روانشناسی شخصیت، روانشناسی اجتماعی، روانشناسی رشد و روانشناسی زیستی را به کار می‌برند تا چگونگی تأثیر عوامل روان‌شناختی بر سلامت را درک کرده و توضیح دهند. به‌ویژه، نظریه‌های روانشناسی اجتماعی در تنظیم رفتار، در پیشبرد این هدف مهم بوده و برای درک چرایی و چگونگی انتخاب اهداف سلامت توسط مردم و راهبردهای به کار گرفته شده برای رسیدن به این اهداف نقش دارند. به طور مشابه، مدل‌های خود تنظیمی که برای توضیح پاسخ‌های انطباقی به تهدید ایجاد شده‌اند، در شکل‌های مختلف، واکنش به تهدید اهداف سلامت را توضیح می‌دهند. این نظریه‌ها بر مشکلاتی تمرکز دارند که زمانی به وجود

می‌آیند که افراد در راه رسیدن به اهداف بلندمدت، درگیر نیازهای فوری می‌شوند که می‌توانند در تقابل با سرمایه‌گذاری بلندمدت برای سلامت باشند.

کلمه «روانشناسی سلامت» برای اولین بار توسط ماتارازو در سال ۱۹۸۰ به کار گرفته شد. او روانشناسی سلامت را به این صورت تعریف کرده است: مجموعه‌ای از کمک‌های آموزشی، علمی و حرفه‌ای خاص مربوط به رشته روانشناسی که به منظور ارتقاء و حفظ سلامت، پیشگیری و درمان بیماری‌ها و شناسایی عوامل مرتبط به علل و تشخیص سلامت، بیماری و اختلال در عملکرد مرتبط انجام می‌شوند. روانشناسی سلامت از سایر رشته‌های مرتبط مانند روانشناسی بالینی و طب رفتاری با تمرکز بر سلامت جسمی به جای ذهنی و جهت‌گیری‌اش بر جنبه‌های رفتار سلامت به جای دارو متمایز شده است. طبق تعریف ماتارازو، حوزه‌های اصلی روانشناسی سلامت به صورت زیر مشخص می‌شوند:

- (۱) ارتقاء و حفظ سلامت.
- (۲) پیشگیری و درمان از بیماری‌های مزمن.
- (۳) علت شناسی و عوامل مرتبط با تشخیص سلامت و بیماری.
- (۴) رفتار بیماران در سیستم مراقبت‌های بهداشتی.