

روان‌شناسی سلامت

درک رابطه ذهن و بدن

«ویراست سوم»

نویسنده

کترین ای. سندرسن

مترجمان

دکتر فرهاد جمهری

(استادیار گروه روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی)

دکتر شهیدا سوداگر

(استادیار گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج)

دکتر فرحناز مسیحی

(استادیار گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرج)

دکتر افسانه صبحی

(استادیار گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد زنجان)

دکتر علی اکبر ثمری

(استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کاشمر)

دکتر محمدحسین بیاضی

(استادیار گروه روان‌شناسی سلامت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تربیت‌جام)

دکتر هامایاک آوادیس یانس

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

سخنی با شما مدرس محترم و دانشجوی عزیز

چندی است که شاهد کاهش شمارگان کتاب، به ویژه کتاب‌های دانشگاهی، هستیم. تکثیر و کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز از کتاب‌ها در محیط دانشگاه به این معضل دامن می‌زند.

شما مدرس محترم ممکن است صرفاً به خاطر کمک به دانشجویان و صرفه‌جویی در هزینه تهیه کتاب، به آنها توصیه کنید که به جای خرید کتاب، از کپی بخش‌هایی از آن استفاده کنند. شما دانشجوی عزیز ممکن است بیندیشید که با کپی از روی کتاب، هزینه‌ای کمتر برای تهیه آن پرداخت کرده‌اید (هرچند که غالباً چنین نیست). اما حاصل این اعمال خلاف قانون چیزی جز بی‌رغبتی به تلاش فرهنگی و ارائه دستاوردهای جدید در عرصه علم نیست.

- با ترویج استفاده از کپی‌ها و پی‌دی‌اف‌های غیرمجاز که بدون رضایت نویسنده و مترجم و ناشر تهیه می‌شود؛ موجب ترک فعالیت‌های علمی و فرهنگی، بی‌انگیزگی در این امور خطیر و بروز مشکلات و خسارت‌های جبران‌ناپذیر به قشر فرهنگی جامعه نشویم.
- باعث ورشکستگی صنعت نشر و به دنبال آن بیکاری قشر عظیمی از کارکنان این عرصه از ناشر گرفته تا حروفچین و طراح و صحاف نشویم.
- افرادی غالباً ناآگاه و به ندرت سودجو را به اعمال نامشروع و خلاف قانون تشویق نکنیم و خود آنها و خانواده‌هایشان را دچار عواقب کسب درآمد و ارتزاق از راه حرام و تعدی به حقوق دیگران نسازیم.
- بیایید به آینده میهنمان و فرزندانمان بیندیشیم. بیایید به آینده علم و دانش در کشور عزیزمان که زمانی مهد علم و ادب بود بیشتر بها دهیم.

سندرسن، کترین اشلی، ۱۹۶۸ م. (Sanderson, Catherine Ashley)

روان‌شناسی سلامت: درک رابطه ذهن و بدن / نویسنده کترین ای. سندرسن؛ مترجمان فرهاد جمهری ... او دیگران؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۶۷۶ ص. مصور، جدول، نمودار

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۷۸-۱

یادداشت: واژه‌نامه.

یادداشت: عنوان اصلی: Health psychology, 3rd ed.

موضوع: روان‌شناسی بالینی تندرستی (Clinical health psychology)

عنوان دیگر: درک رابطه ذهن و بدن

موضوع: سلامتی - جنبه‌های روان‌شناسی (Health - Psychological aspects)

موضوع: پزشکی و روان‌شناسی (Medicine and psychology)

رده‌بندی کنگره: R۷۲۶/۷

شناسه افزوده: جمهری، فرهاد، ۱۳۲۱ - مترجم

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۲۱۶۳۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۰۰۱۹

روان‌شناسی سلامت

درک رابطه ذهن و بدن

ویراست سوم

نویسنده: کترین ای. سندرسن

مترجمان

دکتر فرهاد جمهری

دکتر شهیدا سوداگر، دکتر فرحناز مسچی، دکتر افسانه صبحی

دکتر علی‌اکبر ثمری، دکتر محمدحسین بیاضی

دکتر هامایاک آوادیس‌یانس

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

فهرست مطالب

پیشگفتار مترجمان.....	۹	روش‌های پژوهش توصیفی.....	۵۳
پیشگفتار نویسنده.....	۱۳	رویکرد مشاهده‌ای.....	۵۴
درباره نویسنده.....	۱۷	روش‌های پژوهش آزمایشی.....	۶۴
فصل اول: مقدمه (دکتر فرهاد جمهری).....	۱۹	روش‌های پژوهش همه‌گیری‌شناسی.....	۶۹
آشنایی با روان‌شناسی سلامت.....	۲۱	ارزیابی روش‌های پژوهش.....	۷۳
تاریخچه روان‌شناسی سلامت.....	۲۸	درک اخلاق پژوهش.....	۷۹
پیدایش روان‌شناسی سلامت.....	۳۱	خلاصه.....	۸۴
دامنه وسیع تأثیرات روان‌شناسی سلامت.....	۳۷	فصل سوم: نظریه‌های رفتار سلامت (دکتر شیدا سوداگر).....	۸۷
کار کردن در زمینه روان‌شناسی سلامت.....	۴۱	نظریه‌های پیوستاری رفتار سلامت.....	۸۹
خلاصه.....	۴۶	ارزیابی نظریه‌های یادگیری.....	۱۰۳
فصل دوم: روش‌های پژوهش (دکتر علی اکبر ثمری).....	۴۹	مدل‌های مرحله‌ای تغییر رفتار مرتبط با سلامت.....	۱۰۴
شناخت روش علمی.....	۵۱	ایجاد تغییر در رفتار مرتبط با سلامت.....	۱۱۱
		پیام‌های ارتقای سلامت شخصی‌سازی شده.....	۱۲۰

خلاصه	۱۲۸	فصل هشتم: فربهی و اختلال‌های خوردن (دکتر شیدا سوداگر)	۳۱۱
فصل چهارم: شناخت استرس (دکتر فرهاد جمهری)	۱۳۱	آشنایی با فربهی	۳۱۳
منابع استرس	۱۳۳	عوامل روانی - اجتماعی مؤثر بر فربهی	۳۲۰
اندازه‌گیری استرس	۱۳۷	کاهش فربهی	۳۲۷
مدل‌های پاسخ به استرس	۱۴۲	آشنایی با اختلال‌های خوردن	۳۳۴
پیامدهای جسمانی	۱۵۰	عوامل روانی - اجتماعی مؤثر بر اختلال خوردن	۳۴۰
سایر آثار استرس	۱۶۲	خلاصه	۳۵۴
خلاصه	۱۶۸	فصل نهم: شناخت درد و مدیریت آن (دکتر افسانه صبحی)	۳۵۷
فصل پنجم: مدیریت استرس (دکتر محمدحسین بیاضی)	۱۷۳	شناخت درد	۳۵۹
تأثیر سبک‌های کنار آمدن (سازواری)	۱۷۵	روش‌های فیزیکی مدیریت درد	۳۷۷
قدرت حمایت اجتماعی	۱۸۱	روش‌های روان‌شناختی مدیریت درد	۳۸۳
تأثیر دین و معنویت	۱۹۳	اثر دارونما بر درد	۳۹۳
نقش شخصیت	۱۹۷	خلاصه	۳۹۹
راهبردهایی برای کاهش استرس	۲۱۱	فصل دهم: شناخت و مدیریت بیماری‌های مزمن (دکتر فرهاد جمهری)	۴۰۳
خلاصه	۲۱۶	شناخت بیماری‌های مزمن	۴۰۵
فصل ششم: آسیب و پیشگیری از آن (دکتر شیدا سوداگر)	۲۱۹	شیع‌ترین بیماری‌های مزمن	۴۰۸
مفهوم آسیب	۲۲۱	عوامل اثرگذار بر واکنش افراد به بیماری مزمن	۴۲۳
خطر آسیب‌ها در دوران زندگی	۲۲۳	راهبردهای مدیریت بیماری‌های مزمن	۴۳۱
مفهوم آسیب‌های غیر عمدی	۲۲۸	خلاصه	۴۳۶
مفهوم آسیب‌های عمدی	۲۳۶	فصل یازدهم: علل اصلی مرگ و میر: بیماری کرونر قلب و سرطان	۴۳۹
راهکارهایی برای پیشگیری از آسیب	۲۵۰	بیماری کرونر قلب	۴۴۱
خلاصه	۲۵۹	عوامل روانی - اجتماعی مؤثر بر بیماری کرونر قلب	۴۴۶
فصل هفتم: مصرف و سوء مصرف مواد (دکتر علی‌اکبر ثمری)	۲۶۳	راهبردهای کاهش خطر عود حمله‌های قلبی	۴۵۴
مفهوم مصرف سیگار	۲۶۵	سرطان	۴۵۷
عوامل تسهیل‌کننده مصرف سیگار	۲۷۰	عوامل روانی - اجتماعی مؤثر در ابتلا به سرطان	۴۶۱
تبیین سوء مصرف الکل	۲۸۰	عوامل مؤثر در سازواری (کنار آمدن) با سرطان	۴۶۶
مفهوم مصرف مواد مخدر	۲۸۵	خلاصه	۴۷۷
راهبردهای کاهش سوء مصرف مواد	۲۸۸	فصل دوازدهم: بیماری لاعلاج و داغ‌دیدگی (دکتر فرحناز مسچی)	۴۸۱
درمان سوء مصرف مواد	۲۹۳	مدیریت تشخیص بیماری لاعلاج	۴۸۷
خلاصه	۳۰۶		

پیشگفتار مترجمان

بیماری» تعریف کردند. به دنبال این تعریف و با تشکیل کارگروه‌های تخصصی در انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۱۹۷۴، روان‌شناسی سلامت به عنوان رشته‌ای مستقل پذیرفته و در ۱۹۸۲ مجله تخصصی این رشته نیز منتشر شد. با رسمیت یافتن این رشته، در ۱۹۸۴، ماتارازو این رشته نوظهور را «مجموعه‌ای از کاربردهای آموزشی، علمی، و حرفه‌ای رشته روان‌شناسی در حفظ و ارتقای سلامت، پیشگیری و شناخت کُرک‌کاری‌های مربوط، و ارتقای نظام مراقبت و سیاست‌گذاری‌های بهداشتی» تعریف کرد.

هدف کلی هریک از این مجامع، بررسی فرایندهای روان‌شناختی سلامت، بیماری و به‌باشی به منظور درک، ترویج، حفظ و ارتقای سلامت و نیز پیشگیری از بیماری‌ها و همچنین فراهم کردن شواهد عینی برای دست‌اندرکاران سیاست‌گذاری سلامت در نظام‌های محلی و بین‌المللی بود. با پذیرش جایگاه روان‌شناسی سلامت، برخی از دانشگاه‌ها در کشورهای صنعتی، دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد، دکتری و فوق دکتری را راه‌اندازی کردند.

هرمن ابینگه‌اوس، یکی از روان‌شناسان برجسته قرن نوزدهم در جمله معروفی می‌گوید، «روان‌شناسی قدمتی دیرینه ولی تاریخی کوتاه دارد». این گفته در مورد بسیاری از شاخه‌های روان‌شناسی معاصر، به‌ویژه روان‌شناسی سلامت کاملاً صادق است. اگرچه فلاسفه و حکمای یونان سال‌ها قبل از ظهور مسیحیت درباره رابطه بین بدن و روح مطالبی نگاشته‌اند، بررسی تأثیر رفتار و عوامل روان‌شناختی بر سلامتی و بیماری به تدریج از اوایل قرن بیستم شروع شد. ظهور مدل زیستی-روانی-اجتماعی و تأکید بر اینکه ذهن و بدن در تعامل با یکدیگر سلامتی و بیماری را تعیین می‌کنند، زمینه را برای شکل‌گیری رشته‌ای نو ظهور به نام روان‌شناسی سلامت در دهه ۷۰ میلادی قرن بیستم فراهم کرد. شاید بتوان گفت که نخستین گام در شکل‌گیری این رشته با ارائه تعریف جامع و متفاوتی از سلامت توسط سازمان جهانی بهداشت در ۱۹۴۸ برداشته شد که سلامت را «وضعیتی از به‌باشی کامل جسمانی، روانی، و اجتماعی و نه صرفاً فقدان ضعف یا

افزایش پیروی از توصیه‌های پزشکی، و انجام غربالگری و معاینات و همچنین ایجاد تغییرات مطلوب در سبک زندگی در مجامع علمی و به‌ویژه محافل پزشکی اعتبار بیشتری کسب کرده است به طوری که بسیاری از پزشکان و کارکنان بیمارستان‌ها، برخلاف گذشته، از همکاری با روان‌شناسان سلامت استقبال می‌کنند.

یکی از موضوعاتی که همواره مورد توجه علاقه‌مندان این حوزه بوده است مربوط به کتاب‌ها و منابع معتبر در این خصوص است. در حالی که کتاب‌های درسی فعلی در روان‌شناسی سلامت، استدلال مفهومی درباره جنبه‌های مختلف این رشته را به خواننده ارائه می‌دهد، اما هیچ منبع واحدی وجود ندارد که بتواند چارچوب جامعی از موضوعات و مباحث جاری و نظریه‌ها و مدل‌ها در روان‌شناسی سلامت ارائه دهد.

اثر حاضر، ویراست سوم کتاب *روان‌شناسی سلامت* به قلم کترین سندرسن است که به زعم مترجمان این کتاب و بر حسب تجربه سال‌ها تدریس در مراکز علمی مختلف، بدون تردید آن را در زمره کامل‌ترین و جامع‌ترین منابعی می‌دانند که تاکنون به رشته تحریر درآمده است. ویراست سوم این کتاب نسبت به ویراست دوم از هر حیث تغییرات اساسی کرده و مطالب جامع‌تر، به‌روزتر و همسو با جدیدترین تحقیقات و پیشرفت‌های روان‌شناسی سلامت در حوزه‌های مختلف تدوین شده است. این کتاب با هدف ارائه تحلیل جامع و مفهومی از موضوعات مهم در روان‌شناسی سلامت معاصر نگارش شده است. ضمن اینکه در برگزیده شواهد و مفاهیمی است که از دیدگاه‌های متفاوتی همچون کارکردهای مبتنی بر سیستم‌های زیستی، شناختی یا تفکر، عاطفی و اجتماعی حاصل شده است. مطالعه کتاب فرصت مطلوبی را برای روبه‌رو شدن با طیف کاملی از رویکردها و روش‌ها در روان‌شناسی سلامت معاصر و از همه مهم‌تر، درک کاملی از روابط بین آنها در اختیار خواننده قرار خواهد داد. برای دستیابی به این اهداف، فصل‌هایی در کتاب گنجانده شده است که هر کدام توصیف‌کننده بخشی از محدوده عمل این رشته و به شرح ذیل است:

فصل اول کتاب به مقدمه اختصاص دارد، فصل دوم به روش پژوهش، فصل سوم به نظریه‌های رفتار مرتبط با سلامت، فصل چهارم به مفهوم استرس، فصل پنجم به مدیریت استرس، فصل ششم به آسیب و پیشگیری از آن، فصل هفتم به مصرف و سوء

سابقه تأسیس این رشته در دوره دکتری در ایران به اوایل دهه ۸۰ و دوره کارشناسی ارشد آن به سال‌های اخیر برمی‌گردد و تاکنون متخصصان زیادی در این حوزه تربیت شده‌اند. این رشته ماهیتی بین‌رشته‌ای دارد و با حوزه‌های متعددی چون پزشکی، داروشناسی، عصب‌شناسی، جامعه‌شناسی، مردم‌شناسی فرهنگی و ژنتیک رفتاری پیوندهای نزدیک دارد.

یکی از ویژگی‌های خاص و متمایزکننده این رشته که شاید بتوان گفت کمتر در سایر رشته‌های روان‌شناسی به‌وضوح به آن پرداخته یا بر آن تمرکز شده است، تأکید بر مدل جامع و کل‌نگر زیستی - روانی - اجتماعی است که باعث شده است متخصصان حوزه سلامت تبیین درست‌تر و دقیق‌تری از سلامت و بیماری داشته باشند.

توسعه روان‌شناسی سلامت به منزله رشته‌ای علمی علاوه بر فراهم کردن شواهد تجربی و کاربردی برای درک فرایندهای روانی در سلامت، باعث جنبش قابل توجهی در جهت بالندگی این رشته به منزله حرفه و توسعه شایستگی‌ها و مهارت‌های حرفه‌ای و تعیین محدوده کار روان‌شناسان سلامت شده است که از جمله آنها می‌توان به صلاحیت‌های پژوهشی (برای مثال آشنایی با روش‌های مختلف تحقیق و ابزارهای تحقیق و موارد دیگر)، مهارت‌های آموزشی (طراحی و ارائه آموزش در مورد عوامل مؤثر بر روان‌شناسی سلامت در گروه‌های مختلف)، مشاوره (به طور مثال آموزش مهارت‌های ارتباطی در زمینه‌های مختلف) و همچنین شایستگی‌های حرفه‌ای‌تر (مثلاً درک و مدیریت چارچوب‌های قانونی و اخلاقی مربوط به محیط حرفه‌ای) اشاره کرد. بنابراین دانشجویان این رشته نه تنها باید با انواع روش‌های آماری و پژوهشی مرسوم در حوزه علوم پزشکی به‌ویژه همه‌گیری‌شناسی آشنا باشند، بلکه باید بر انواع مدل‌های پژوهشی پیشرفته نیز اشراف داشته باشند.

ماهیت کاربردی روان‌شناسی سلامت باعث شده است تا امروزه بخش زیادی از روان‌شناسان این رشته در بیمارستان‌ها، درمانگاه‌های عمومی و خصوصی، سازمان‌های دولتی و مراکز پژوهشی یا دانشگاه‌ها به صورت انفرادی یا گروهی مشغول به کار شوند. در سال‌های اخیر رشته روان‌شناسی سلامت به دلیل کسب اعتبار علمی و کارایی مطلوب در فعالیتهای متنوع و سودمندی چون پیشگیری،

در پایان قدردانی ویژه خود را از همکار ارجمندمان جناب آقای دکتر فردین مرادی منش که در چاپ ویراست قبلی این کتاب زحمت ترجمه برخی از فصول و ویرایش نهایی آن را عهده دار بودند و همچنین در تهیه ویراست جدید کتاب زحمات بسیاری را متحمل شدند و همراهی‌های بی‌دریغی را با گروه مترجمان داشتند به عمل می‌آوریم. همچنین نام و یاد استاد فرهیخته شادروان جناب آقای دکتر فرهاد هژیر را که در چاپ نسخه قبلی این کتاب و ترجمه برخی از فصول ما را یاری دادند همواره در خاطر داریم.

مترجمان

مصرف مواد، فصل هشتم به فربهی و اختلال‌های خوردن، فصل نهم به شناخت درد و مدیریت آن، فصل دهم به شناخت و مدیریت بیماری مزمن، فصل یازدهم به علل عمده مرگ و میر، سرطان و بیماری‌های قلبی، فصل دوازدهم به بیماری‌های لاعلاج و سوگواری، فصل سیزدهم به مدیریت مراقبت از سلامت، و در نهایت فصل چهاردهم به نتیجه‌گیری و جهت‌گیری‌های آینده می‌پردازد. امید است که این کتاب بتواند پاسخگوی دغدغه‌های دانشجویان علاقه‌مند به این رشته و متخصصانی باشد که در این حوزه تدریس، تحقیق و مطالعه می‌کنند.