

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## خلاصه کتاب مقدمات روانشناسی سلامت

## فصل اول: مقدمه‌ای بر روانشناسی سلامت

### سلامت چیست؟

- ✓ سلامت، مهمترین مسئله بشریت است.
- ✓ مقبول‌ترین تعریف سلامت توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) انجام شده که سلامت یعنی حالت خوب بودن کامل از لحاظ جسمی، روانی و اجتماعی و این تنها بمعنای فقدان بیماری و ناتوانی نیست.
- ✓ یکی از مزایای تعریف فوق، تاکید بر چند بعدی بودن سلامت است.
- ✓ از جمله معایب این تعریف، آرمانی بودن آن است.
- ✓ این تعریف دارای ۲ وجه ایجابی و سلبی است: وجه ایجابی آن، وجود حالت کامل بودن جسمی، روانی و اجتماعی و وجه سلبی آن، فقدان بیماری است.
- ✓ یکی دیگر از معایب تعریف فوق، نسبی بودن مفهوم سلامت است.
- ✓ به اعتقاد آنتوفسکی، سلامت و بیماری، در دو نقطه انتهایی یک پیوستار قرار دارند.
- ✓ سلامت و بیماری بصورت پیوستاری بوده که در یک سوی آن مرگ و در سوی دیگر آن، سلامت کامل قرار دارد.
- ✓ سلامت و بیماری، کیفیت‌هایی متمایز و بدون ارتباط با یکدیگر نیستند بلکه حالاتی نسبی هستند.

### سلامت و بیماری در گذشته و حال:

- ✓ مرگ و میر انسان‌ها معمولاً به ۲ دلیل مشکلات تغذیه‌ای و بیماری‌های عفونی رخ می‌داده است.
- ✓ کمبود ویتامین B۱ موجب بیماری بری بری شده که علائم آن، کم‌خونی و فلج است.
- ✓ بیماری عفونی بدلیل ورود باکتری و ویروس به بدن و عفونی شدن ایجاد می‌شود مانند آبله، دیفتری، تب زرد، مخملک و آنفولانزا که جزء بیماری‌های عفونی واگیردار هستند.
- ✓ در سال ۱۹۹۵، دو سوم مرگ و میر در آمریکا بعلت ۳ بیماری بوده است: بیماری‌های قلبی، سرطان و سکنه مغزی.
- ✓ الگوی مرگ و میر بعلت بیماری‌های عفونی به الگوی مرگ و میر بعلت بیماری‌های مزمن تغییر کرده است.
- ✓ یکی از دلایل رویداد فوق، بالا رفتن استرس و فشار روانی است.

### الگوهای تبیین‌کننده بیماری‌ها:

- ✓ بشر اولیه علت بیماری را، حلول ارواح شیطانی یا خشم خدایان می‌دانستند.
- ✓ فلاسفه و پزشکان، نظریه مزاج‌ها یا اخلاط چهارگانه را مطرح کردند.
- ✓ نظریه ثنویت یا دوگانه‌نگری دکارت، زمینه را برای جدایی کامل روان و بدن فراهم کرد.

### ۱. مدل زیستی - طبی:

- ✓ اختراع میکروسکوپ، کشف میکروب و پیشرفت در علم تشریح باعث شد توجه پزشکان صرفاً به نقش عوامل زیستی در ایجاد و گسترش بیماری‌ها معطوف شود.
- ✓ اساس رویکرد و الگوی جدید برای درک مفهوم سلامت و بیماری، جدایی جسم و روان و پیشرفت‌های پزشکی بود.
- ✓ نقطه اوج این الگو، نظریه میکروبی پاستور بوده که اعتقاد داشت بیماری‌ها یا اختلالات جسمی، نتیجه اختلال در فرآیندهای زیستی ناشی از صدمه و عدم تعادل زیستی - شیمیایی، عفونت‌های باکتریایی و ویروسی است.

- ✓ این رویکرد در قرن ۱۹ و ۲۰ بر پزشکی مسلط بوده است.
- ✓ یکی از منتقدین عمده به این رویکرد، جرج انگل آمریکایی است.

## ۲. الگوی زیستی - روانی و اجتماعی:

- ✓ این رویکرد در ربع آخر قرن ۲۰ توسط جرج انگل معرفی شد.
- ✓ طبق این الگو، ما درون یک محیط بوم‌شناختی زندگی کرده که نوع زندگی و گونه‌های دیگر بر ما تاثیر می‌گذارند.
- ✓ طبق این الگو، سلامت و بیماری، نتیجه تعامل متقابل عوامل زیستی، روانشناختی و اجتماعی است.
- ✓ این الگو از نظریه سیستم‌ها نیز تاثیر پذیرفته و معتقد است در ایجاد بیماری، سیستم‌های بدنی، روانشناختی و اجتماعی دخیل هستند.
- ✓ براساس نظریه سیستم‌ها، تغییر در هر سیستم، تغییرات دیگری در سایر نظام‌ها را بدنبال خواهد داشت.
- ✓ در ساده‌ترین شکل، این الگو دارای ۳ مولفه است: الف) عوامل زیستی (ژنتیک، ویروس، باکتری و آسیب بافتی)، ب) عوامل روانی سلامت (شناخت‌ها، هیجانات و رفتارها) و ج) عوامل اجتماعی (هنجار اجتماعی رفتار، فشار برای تغییر رفتار، ارزش‌های اجتماعی موثر بر سلامتی و طبقه اجتماعی و قومیت).
- ✓ این مدل، هم کامل‌تر و هم جامع‌تر از مدل قبلی است.
- ✓ برخی از دانشمندان، بعد چهارمی به نام معنویت را نیز اضافه کرده‌اند.
- ✓ با گسترش این الگو، زمینه مساعدی برای ایجاد و گسترش روانشناسی سلامت فراهم شده است.

## تعریف روانشناسی سلامت:

- ✓ روانشناسی سلامت، شاخه‌ای از روانشناسی بوده که از یافته‌های روانشناسی برای پیشگیری، تشخیص، درمان و توانبخشی بیماری‌های جسمی بهره می‌برد.
- ✓ در این شاخه، اعتقاد بر آن است که ذهن و عوامل روانی هم در سبب‌شناسی بیماری و هم در درمان آن، نقش غیر قابل انکاری دارند.
- ✓ بایر معتقد به وجود ۴ رویکرد در روانشناسی سلامت است: الف) تمرکز بالینی، ب) تمرکز بر بهداشت عمومی، ج) تمرکز مبتنی بر جامعه و د) رویکرد روانشناسی سلامت انتقادی.
- ✓ در تعریف مائاراتزو (اولین رئیس بخش سلامت انجمن روانشناسی آمریکا)، ۴ مشخصه و هدف برای روانشناسی سلامت مطرح شده است: الف) ارتقا و حفظ سلامت، ب) پیشگیری و درمان بیماری‌ها، ج) تشخیص، سبب‌شناسی و ردیابی علل بیماری‌ها و د) بهبود نظام مراقبت و سیاست بهداشتی.
- ✓ عوامل روانشناختی از ۲ طریق مستقیم (عوامل روانشناختی مستقیماً باعث تغییرات فیزیولوژیکی، آسیب بافت و نهایتاً بیماری می‌شود) و غیر مستقیم (عوامل روانشناختی نظیر اضطراب و استرس، فرد را بسمت رفتارهای ناسالم سوق می‌دهد) بر سلامت فرد تاثیر دارد.
- ✓ بنظر اوگدن، روانشناسی سلامت ۲ هدف دارد: الف) فهم، توصیف، گسترش و آزمون نظریه‌ها و ب) تبدیل نظریه به عمل.

## حیطه‌های مرتبط با روانشناسی سلامت:

### ۱. پزشکی روان‌تنی:

- ✓ شروع تاثیر عوامل روانشناختی بر بیماری‌ها، با پزشکی روان‌تنی بوده است.
- ✓ در اثر تحلیل روابط بین ذهن و بیماری توسط فروید و توصیف فلج هیستریکی توسط او، این حوزه مورد توجه واقع شد.
- ✓ براساس این الگو که ریشه در روان‌تحلیل‌گری دارد، عوامل روانشناختی نه تنها پیامد بیماری بوده بلکه به شیوه ناهوشیار در ایجاد بیماری نیز سهیم هستند.

### ۲. سلامت رفتاری:

- ✓ تحت تاثیر روانشناسی رفتاری‌نگر است.
- ✓ این رویکرد با استفاده از آموزش تغییر رفتار و سبک زندگی برای حفظ سلامت فرد و پیشگیری از بیماری تلاش می‌کند.

### ۳. پزشکی رفتاری:

- ✓ طبق نظر شوارتز و ویس، این رشته ملغمه‌ای از عناصر رشته‌های علوم رفتاری بوده که بر حفظ سلامتی، پیشگیری از بیماری و درمان تمرکز دارد.
- ✓ در این الگو با استفاده از روش‌های تحلیل رفتار و تکنیک‌هایی چون رفتار درمانی و تغییر رفتار، به درمان مشکلاتی چون فشار خون اساسی، اعتیاد و چاقی اقدام می‌شود.

### ۴. روانشناسی پزشکی (طب روانشناختی):

- ✓ به روابط پزشک - بیمار و نقش این روابط بر فرآیند تشخیص و درمان بیماری توجه می‌شود.
- ✓ طب روانشناختی بمعنای کاربرد یافته‌های روانشناختی در طبابت است.

### روش‌های تحقیق در روانشناسی سلامت:

- ✓ این روش‌ها عبارتند از روش‌های آزمایشی، نیمه آزمایشی و شبه آزمایشی.
- ✓ برخی روش‌ها همچون علی - مقایسه‌ای، همبستگی، روش طولی، مقطعی و تک‌آزمودنی نیز مورد استفاده است.
- ✓ یکی از روش‌های خاص پزشکی که مورد استفاده روانشناسی سلامت بوده، روش دارونما بوده که در واقع، همان روش آزمایشی است.

### روش‌های گذشته‌نگر و آینده‌نگر:

- ✓ در روش گذشته‌نگر، سابقه افراد مورد بررسی قرار می‌گیرد.
- ✓ در روش آینده‌نگر، محقق رابطه بین دو متغیر در گروه نمونه را در آینده بررسی می‌کند.
- ✓ چنین پژوهش‌هایی را می‌توان در گروه روش‌های آزمایشی (شبه آزمایشی) طبقه‌بندی کرد.

### پژوهش‌های ژنتیکی:

- ✓ برای بررسی و تعیین نقش عوامل ارثی در سلامت و بیماری، از دوقلوهای همسان، خواهران و برادران و فرزندخوانده‌های استفاده می‌شود. از لحاظ شباهت ژنتیکی، شباهت دوقلوهای همسان بیش از شباهت فرزندخوانده‌هاست.
- ✓ در سال‌های اولیه زندگی، نقش عوامل ارثی برجسته‌تر بوده و در سال‌های بعد، نقش محیط، عادات و سبک زندگی فرد.