

## روان‌شناسی بهداشت

S.M. Kafi., & S.A. Moosavi

### Health Psychology

**Key words:** Health Psychology, Behavioral Medicine.

**Abstract:**

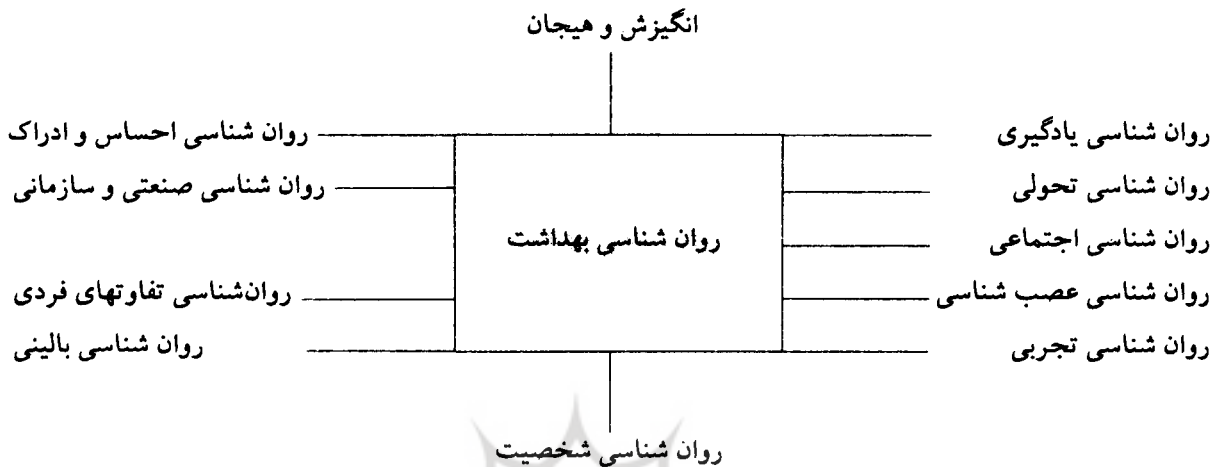
This article deals with recent developments in health psychology. In the last two decades, cooperation between psychology and medicine has increased. This cooperation has encouraged research activities and provided further support for the bio-psycho-social approaches to physical illness. This approach concern health and its impairments. There are many publications in this field, along with special associations and new specialised journals like "Health Psychology" and "Psychology and Health". Furthermore, there is an increment in the number of seminars as well as psychological programmes for courses in health education and primary prevention.

کار گرفته می‌شود" (فایورشتاین (Feuersten) و همکاران، ۱۹۸۷) (۲). براساس این تعریف هر نوع فعالیت روان شناختی در ارتباط با سلامتی، بیماری، شبکه مراقبت بهداشتی یا شکل‌گیری خط مشی‌های بهداشتی در قلمرو روان‌شناسی بهداشت قرار می‌گیرد. ارتباط هیجان با سلامتی و بیماری، مشخص نمودن عوامل زیستی- رفتاری مؤثر در بیماریها، فشارهای روانی و عوامل مؤثر بر سلامتی و بیماری، نقش روان‌شناسی در شناخت، سبب‌شناسی و کنترل اختلالهای عمده پزشکی از جمله پرسشهایی است که در پاسخ به آنها، روان‌شناسی بهداشت داده‌های مختلف، زمینه‌های گوناگون روان‌شناسی را به صورت منسجم و یکپارچه مورد استفاده قرار می‌دهد. در شکل زیر چگونگی ارتباط روان‌شناسی بهداشت یا شاخه‌های روان‌شناسی نشان داده شده است.

### روان‌شناسی بهداشت

سیدموسی کافی، سیدعلی محمد موسوی

کلیدواژه: روان‌شناسی بهداشت، پزشکی رفتاری  
تعریف ماتارازو (Matarazo) از روان‌شناسی بهداشت به شکل گسترده‌ای در محافل علمی پذیرفته شده و مورد تأیید بخش روان‌شناسی بهداشت انجمن روان‌شناسی، امریکا قرار گرفته است. این تعریف عبارت است از: "روان‌شناسی بهداشت مجموعه کمک‌های خاص آموزشی، علمی و حرفه‌ای رشته روان‌شناسی است که به منظور پیش برد و حفظ سلامتی، پیش‌گیری و درمان بیماریها، شناخت و تشخیص عوامل مؤثر در سلامتی، بیماری و یا نابهنجاریهای مربوط به آن و تحلیل و اصلاح شبکه مراقبت بهداشتی و شکل‌دهی رهنمودهای بهداشتی به



### نمودار شماره ۱: ارتباط روان شناسی بهداشت با سایر علوم وابسته (فیورشتاین و همکاران) \*

همچون نظام‌های اقتصادی و زیستی را نیز دربر می‌گیرد.

یک پارچه کردن زمینه‌های گوناگون روان شناسی و علوم بهداشتی توأم با آگاهی از ویژگی‌های شبکه مراقبت‌های بهداشتی از جمله فعالیت‌های مهم روان‌شناسی بهداشت است. در حال روان‌شناسی بهداشت فقط به پژوهش و ساخت نظری محدود نمی‌شود، بلکه زمینه‌های کاربردی، پیش‌گیری، مشاوره و درمان را نیز دربر می‌گیرد.

### ارتباط روان‌شناسی بهداشت و پزشکی رفتاری

پزشکی رفتاری دانش تخصصی بین رشته‌ای (Interdisciplinary) است که از رشته‌های علوم زیست پزشکی مانند فیزیولوژی، ایمنی شناسی و آماریتی، پزشکی، مانند روان پزشکی، قلب و عروق، عصب شناسی و علوم پزشکی، پزشکی خانواده، خدمات حرفه‌ای، پیراپزشکی مانند پرستاری، بهداشت دهان و دندان، فیزیوتراپی و علوم تغذیه، علوم رفتاری همچون

به این ترتیب روان شناسی بهداشت آن چنان که ماتارازو تعریف کرده یک شاخه تخصصی نسبتاً جدید است که صاحب‌نظران برای درک و فهم آن الگوهای رارائه می‌دهند. در یکی از این الگوها استون (Stone) (۱۹۸۲) مفهوم شبکه بهداشتی و مسائل مربوط به آن را مطرح نموده است. شبکه بهداشتی مستلزم ارتباط چند عامل اساسی، از فرد گرفته تا نظام‌های حمایتی اجتماعی - فرهنگی است. استون بر این باور است که متخصص روان شناسی بهداشت می‌تواند در هر مرحله از شبکه مراقبت‌های بهداشتی دخالت نماید. مثلاً چگونگی تعامل و همکاری بین پزشک و بیمار و تأثیر آن را در فرآیند درمان مورد بررسی قرار دهد (به نقل از اشمیت (Schmidt) و همکاران، ۱۹۹۰) (۶). بهداشت می‌تواند به منزله تعادل بین فرد، خود درونی و جهان بیرونی او باشد. اما باید توجه داشت که مداخله‌های بهداشتی چه در حیطه روان‌شناسی بهداشت و یا در بهداشت عمومی فقط فرد را شامل نمی‌شود، بلکه محیط اجتماعی

\* به نقل از فصلنامه اندیشه و رفتار

این اساس ماتارازو (۱۹۸۳) اهداف روان‌شناسی بهداشت را در سه سطح پیش برد اهداف، حفاظت بهداشتی (Health protection) و خدمات پیش‌گیری برای تندرستی مطرح می‌کند (۴). این سه سطح با اهداف زیر مشخص شده‌اند:

#### الف) پیشبرد بهداشت:

۱- بررسی استعمال دخانیات و ارتباط آن با

تندرستی

۲- پیش‌گیری از مصرف الکل.

۳- بررسی تغذیه و ارتباط آن با تندرستی

۴- بررسی در زمینه چاقی و فعالیت‌های جسمانی

۵- کنترل فشارهای روانی و رفتارهای خشن

#### ب) حفاظت بهداشتی:

۱- کنترل تولید مواد سمی

۲- حفاظت و سلامت شغلی

۳- پیش‌گیری از تصادف‌های رانندگی و کنترل

صدمه ناشی از آن

۴- بهداشت دهان و دندان

۵- مراقبت و کنترل بیماری‌های عفونی

#### ج) خدمات پیش‌گیری برای تندرستی

۱- کنترل فشار خون بالا

۲- برنامه‌ریزی خانواده

۳- حاملگی و بهداشت نوزاد

۴- ایمن‌سازی

به این ترتیب انگیزه‌های اقتصادی و بهداشتی برای نیل به این هدفها ایجاد شده‌اند که خود نشان دهنده خدمات روان‌شناسی بهداشت در پرتو توجه به وظایف این رشته است. در جهان امروز و با انقلاب فراصنعتی در سه دهه پایان قرن بیستم، شاهد تغییر در شیوه‌های زندگی افراد هستیم که به دنبال آن در گستره بیماری‌ها و مرگ و میر افراد نیز دگرگونی‌های

جامعه‌شناسی، انسان‌شناسی و مردم‌شناسی و روان‌شناسی بهداشت مانند روان‌شناسی فیزیولوژیایی، بالینی، تحولی، اجتماعی، تجربی، احساس و ادراک، یادگیری و شناختی تشکیل شده است (نمودار شماره ۱). روان‌شناسی بهداشت یک شاخه از علم روان‌شناسی است که در یک رابطه متقابل با پزشکی رفتاری، هم در خدمت آن قرار می‌گیرد و هم از آن بهره‌می‌گیرد.

گاهی در کنفرانس‌ها، کتابها و مقاله‌های انتشار یافته، کاربرد پزشکی رفتاری یا روان‌شناسی پزشکی شبیه کاربرد روان‌شناسی بهداشت تلقی می‌شود که به این ترتیب نقش روان‌شناسی بهداشت را به عنوان پیش‌گیری مرحله دوم و سوم در نظر می‌گیرند. در حالی که اصولاً روان‌شناسی بهداشت به پیش‌گیری مرحله اول یا آموزش بهداشت تأکید دارد.

#### اهداف روان‌شناسی بهداشت

در مورد عدم رعایت بهداشت روانی و جسمی در بروز بیماری توافق کلی وجود دارد. اما در یک بررسی عمیق‌تر، اهداف روان‌شناسی بهداشت می‌تواند متأثر از جهت‌گیری‌های نظری مختلف باشد.

میلر (Miller) (۱۹۸۴) براساس نظریه یادگیری، سلامتی و ناخوشی راناشی از مجاورت تقویت‌های متوالی یادگرفته شده می‌داند. به این ترتیب هدف روان‌شناسی بهداشت تغییر در الگوی تقویت به منظور تشویق فرد در اکتساب رفتارهای بهداشتی و اجتناب از رفتارهای ناخوش است (اشمیت، ۱۹۹۰) (۶).

ماتارازو هدف کلی روان‌شناسی بهداشت را شناخت عوامل آسیب‌زا بر بهداشت می‌داند. به نظر او شناخت عوامل بیماری‌زا، عوامل مؤثر بر مصونیت از بیماری‌ها و همچنین تعامل بین این عوامل به منظور ایجاد اصلاح و توصیف اهداف روان‌شناسی بهداشت می‌باشند (۴). ماتارازو تأکید می‌کند فرآیندهای تغییر رفتار، وقتی به فوریت اتفاق می‌افتند که اهداف آن به طور عینی و دقیق تعریف و مشخص شده باشد. بر

روان‌شناسی بهداشت امکان پذیر می‌گردد (۳).

## REFERENCES

- 1 . Corsini, R.J. (1984) Encyclopedia of psychology Vol 2, U.S.A.: John- Wiley & Sons.
  - 2 . Feurstein M. Labbe, E., Kuczmierzch, A. (1987). Health Psychology: A psychological perspective. New York; Plenum Press.
  - 3 . Kiesler, C.A. & Morton, T.L. (1988). Psychology and Public Policy in the Health Care Revolution. American Psychologist, 43, 993-1003.
  - 4 . Matarazzo, J.D. (1983). Health Psychology in the Clinical Psychology. Handbook in M. Hersen, (Ed.) U.S.A.: Pergamon Press Inc.
  - 5 . Rodin, J; Salovey, P. (1989). Health Psychology. Annual Review of Psychology, 40, 533-579.
  - 6 . Schmidt, L.R. Schwenkmazger, P., Weinman, J., Maesos. (1990). Theoretical and Applied Aspect of Health Psychology. London: Harwood Academic Publishers.
- چشم‌گیری به وجود آمده است. بلوم (Bloom) (به نقل از اشمیت، ۱۹۹۰) نیمی از مرگ و میر افراد را در آمریکا ناشی از رفتارهای تهدیدکننده سلامتی و شیوه زندگی مردم دانسته است (۶). رودین (Rodin) و سالووی (Salovey) (1989) نیز عنوان داشته‌اند که حدود ۱۱٪ از حجم تولید ناخالص ملی آمریکا صرف هزینه بیماریها می‌شود، در حالی که در سال ۱۹۵۰ این هزینه حدود ۴/۵٪ از حجم تولید ناخالص ملی آمریکا را به خود اختصاص داده بود (۵). پرس-اوند (Presse-und) (به نقل از اشمیت) و همکاران (۱۹۸۹) می‌گویند که در آلمان فدرال با جمعیتی بالغ بر ۶۰ میلیون نفر در سال ۱۹۸۷، حدود ۱۳ میلیون بیمار به بیمارستانها مراجعه کرده و یا شمارش شده‌اند که در مجموع ۲۱۳ میلیون روز را در بیمارستانها بستری بوده‌اند (۶).
- باتوجه به این مسایل، کیسلر (Kiesler) و مورتون (Morton) (۱۹۸۸) ابراز نمودند باید آگاهی و دانش عمومی نسبت به این موضوع در جامعه افزایش یابد و برای نیل به این مقصود به یک انقلاب مراقبت بهداشتی (Health Care Revolution) و یا راه‌اندازی مؤسسات صنعتی - بهداشتی نیازمندیم. با تحقق بخشیدن این مهم، شکوفایی طرحهای نظری و عملی