



รสวัสดิการวิชาการ สบช.



# แนวคิด ทฤษฎี

## การสร้างเสริมสุขภาพและการนำมาใช้

WA 540 ป191น 2556



\* B 0 0 4 5 6 7 1 \*

แนวคิด ทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพ แ...

ห้องสมุดวิชาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา

ประกาย จีโรจน์กุล

โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก

# สารบัญ

หน้า

<b>บทที่ 1 พัฒนาการของแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ</b>	<b>1</b>
<b>และการส่งเสริมสุขภาพ</b>	
แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	1
พฤติกรรมสุขภาพ	5
การสร้างเสริมสุขภาพ และแนวคิดที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ	7
สรุป	10
เอกสารอ้างอิง	11
<b>บทที่ 2 พัฒนาการของการกำหนดนโยบาย และยุทธศาสตร์</b>	<b>13</b>
<b>การส่งเสริมสุขภาพในระดับนานาชาติ</b>	
ศาสตร์ที่เกี่ยวข้องอันเป็นรากฐานของการกำหนดนโยบายและ	
ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพ	13
พัฒนาการของนโยบาย และยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพ	
ในระดับนานาชาติ	17
นโยบาย และยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21	26
สรุป	30
เอกสารอ้างอิง	31
<b>บทที่ 3 การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค/การเจ็บป่วย</b>	<b>33</b>
สถานการณ์ด้านปัญหาสุขภาพ และความจำเป็นในการ	
สร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค/การเจ็บป่วย	33
ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ	36
การป้องกันโรค/การเจ็บป่วย และระดับของการป้องกัน	37
ความแตกต่างของการสร้างเสริมสุขภาพ และ	
การป้องกันโรค/การเจ็บป่วย	38
พัฒนาการของแนวคิดและวิธีการที่ใช้ในการ	
ส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทย	38
สรุป	50
เอกสารอ้างอิง	50

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4 ทฤษฎีที่ใช้อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ</b>	<b>54</b>
พัฒนาการของการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรม	54
พฤติกรรมสุขภาพ	58
การจัดหมวดหมู่ของทฤษฎีที่อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	60
ตัวอย่างทฤษฎี (Theory)/ แบบแผนหรือแบบจำลอง (Model) ที่อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	62
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM) มโนทัศน์หลักของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	63
ตัวอย่างการนำแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพมาใช้	66
ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action: TRA) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (A Theory of Planned Behavior: TPB)	68
ความหมายของมโนทัศน์หลักในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	69
ตัวอย่างการนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาใช้	71
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory – SCT) มโนทัศน์หลักของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม	72
ตัวอย่างการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมมาใช้	73
ตัวอย่างการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมมาใช้	78
การสร้างเสริมพลังอำนาจ (Empowerment) ตัวอย่างการนำแนวคิดของการเสริมสร้างพลังอำนาจมาใช้	79
เครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคม (Social networks and social support)	82
ผลของการสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อสุขภาพ	83
ตัวอย่างการนำแนวคิดการสนับสนุนทางสังคมมาใช้	85
แบบจำลองทางนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ (Ecological models of health behaviors)	88
สรุป	89
เอกสารอ้างอิง	92

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 5 แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพและการนำมาใช้</b>	<b>96</b>
มโนทัศน์หลักของแบบจำลองการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพ	98
ตัวอย่างการนำแบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพมาประยุกต์ใช้	104
การประยุกต์ใช้ในการประเมินการสร้างเสริมสุขภาพของบุคคล	110
แบบประเมินการสร้างเสริมสุขภาพฯ	112
ข้อวินิจฉัยทางการพยาบาล	120
สรุป	120
เอกสารอ้างอิง	121
<b>บทที่ 6 ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการนำมาใช้</b>	<b>125</b>
<b>Transtheoretical Model and Stages of Change and Its Application</b>	
มโนทัศน์หลักของทฤษฎี	126
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change)	128
กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of Change)	130
ความสมดุลของการตัดสินใจ (Decisional Balance)	133
การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self – Efficacy)	134
ข้อตกลงเบื้องต้นของการนำทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาใช้	134
ตัวอย่างการนำทฤษฎีมาใช้ในการวางแผนการพยาบาล	135
แผนการดูแลในสัปดาห์ที่ 2	137
แผนการดูแลในสัปดาห์ที่ 3	140
สรุป	150
เอกสารอ้างอิง	151
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>153</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>165</b>
แบบประเมินการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันการเจ็บป่วยของบุคคล	167

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 4.1 มโนทัศน์ของแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และการประยุกต์ใช้	66
ตารางที่ 6.1 คำอธิบายมโนทัศน์หลักของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม	126
ตารางที่ 6.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เหมาะสมกับการนำมาใช้เพื่อปรับพฤติกรรม จากชั้นหนึ่งไปสู่ชั้นที่สูงกว่า	133

## สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 4.1 ที่มาของพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล	60
แผนภูมิที่ 4.2 โครงสร้างแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	64
แผนภูมิที่ 4.3 โครงสร้างของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	69
แผนภูมิที่ 4.4 โครงสร้างของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (แปลเป็นภาษาไทย)	71
แผนภูมิที่ 4.5 มโนทัศน์พื้นฐาน ที่เรียกว่า Triadic reciprocal determinism ของ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory: SCT)	77
แผนภูมิที่ 4.6 แบบจำลองมโนทัศน์แสดงความสัมพันธ์ระหว่างเครือข่ายทางสังคม และการสนับสนุนทางสังคมกับสุขภาพ	86
แผนภูมิที่ 4.7 โครงสร้างของระบบสุขภาพที่เป็นองค์รวม	90
แผนภูมิที่ 5.1 แบบจำลองการสร้างเสริมสุขภาพของเพ็นเดอร์ (ปรับปรุง ค.ศ. 1996)	98