

การเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่



การเรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อการส่..

WT120 ป458ก 2553



B0052381

bib:13399114661

ดร.ปริญญา จิตอร่าม

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี

สารบัญ

บทที่

หน้า

1 บทนำ.....	1
ความหมายของผู้ใหญ่.....	4
พัฒนาการตามวัยของมนุษย์.....	5
วัยเด็กตอนต้น.....	6
วัยเด็กตอนกลาง.....	7
วัยรุ่น.....	7
วัยผู้ใหญ่ตอนต้น.....	8
ผู้ใหญ่ตอนกลาง.....	10
วัยสูงอายุ.....	14
สรุป.....	14
2. ภาวะสุขภาพของวัยผู้ใหญ่.....	15
ความหมายของสุขภาพ.....	16
ปัญหาสุขภาพที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่.....	17
ปัญหาเนื่องมาจากความเสื่อมของร่างกาย.....	21
ปัญหาสุขภาพจิต.....	22
ปัญหาจากการประกอบอาชีพ.....	23
สรุป.....	25
3.แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของวัยผู้ใหญ่.....	26
ปัญหาสุขภาพเนื่องมาจากสาเหตุทางพฤติกรรม.....	26
การจำแนกพฤติกรรม.....	26
ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	27
ผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	27
แนวคิดและประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ.....	28
ประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ.....	28

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3. (ต่อ)	องค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ.....	31
	การดูแลสุขภาพของวัยผู้ใหญ่.....	32
	สุขภาวะทางกาย.....	33
	สุขภาวะทางจิต.....	34
	สุขภาวะทางสังคม.....	36
	สุขภาวะทางจิตวิญญาณ.....	42
	บทบาทในการรับผิดชอบตนเอง ครอบครัว และสังคมด้านสุขภาพ ของผู้ใหญ่.....	48
	การดูแลรับผิดชอบตัวเอง.....	48
	การดูแลสุขภาวะส่วนบุคคลของตนเอง.....	48
	การดูแลรับผิดชอบครอบครัว.....	51
	การเสริมสร้างความสงบสุขในครอบครัว.....	51
	การดูแลรับผิดชอบสังคม.....	54
	สรุป.....	56
4. ผู้ใหญ่กับการเรียนรู้.....		57
	ความหมายของการเรียนรู้.....	57
	ปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนรู้ของวัยผู้ใหญ่.....	59
	หลักการเรียนรู้ของวัยผู้ใหญ่.....	63
	การเรียนรู้ตามอรรถศาสตร์ด้านสุขภาพ.....	64
	การส่งเสริมการเรียนรู้ด้านสุขภาพ.....	66
	เทคนิคและวิธีการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้ใหญ่.....	69
	การประเมินผลการเรียนรู้เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองของวัยผู้ใหญ่.....	73
	แบบจำลองการประเมินผลเชิงระบบ.....	74
	ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการประเมินสุขภาพของผู้ใหญ่.....	76
	สรุป.....	82
	บรรณานุกรม.....	84