

การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

และการประยุกต์ใช้ในงานสาธารณสุข



ทฤษฎี เทคนิคการพัฒนาพฤติกรรมสุ..
WA590 ก781ก 2563



B0012782
bib:13399116807

เกษแก้ว เสียงเพราะ

เกษแก้ว เสียงเพราะ

ทฤษฎี เทคนิคการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพและการประยุกต์ใช้ในงานสาธารณสุข /
เกษแก้ว เสียงเพราะ

1. การส่งเสริมสุขภาพ. 2. พฤติกรรมสุขภาพ. 3. สาธารณสุข.

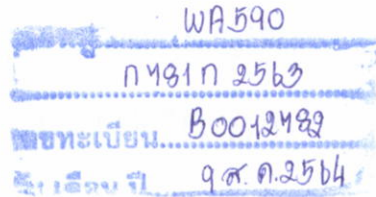
614

ISBN 978-974-03-3949-6

สพจ. 2445



assคุณคำวิชาการ สู้สังคม
Knowledge to All
www.cupress.chula.ac.th



สิทธิในการผลิตและพิมพ์หนังสือเล่มนี้เป็นของสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยแต่ผู้เดียว
การผลิตและการลอกเลียนหนังสือเล่มนี้ไม่ว่ารูปแบบใดทั้งสิ้น
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากสำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 1,000 เล่ม พ.ศ. 2563

ผู้จัดจำหน่าย ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

สาขา ศาลาพระแก้ว โทร. 0-2218-7000-3 โทรสาร 0-2255-4441
สยามสแควร์ โทร. 0-2218-9881-2 โทรสาร 0-2254-9495
ม.นเรศวร จ. พิษณุโลก โทร. 0-5526-0162-4 โทรสาร 0-5526-0165
ม.เทคโนโลยีสุรนารี จ. นครราชสีมา โทร. 0-4421-6131-4 โทรสาร 0-4421-6135
ม.บูรพา จ. ชลบุรี โทร. 0-3839-4855-9 โทรสาร 0-3839-3239
โรงเรียนนายร้อย จปร. จ. นครนายก โทร. 0-3739-3023 โทรสาร 0-3739-3023
ม.พะเยา จ. พะเยา โทร. 0-5446-6799-800 โทรสาร 0-5446-6798
จัตุรัสจามจุรี (CHAMCHURI SQUARE) ชั้น 4 โทร. 0-2160-5301-2 โทรสาร 0-2160-5304
หัวหมาก โทร. 0-2374-1378 โทรสาร 0-2374-1377
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จ. นครราชสีมา โทร. 0-4492-2662-3 โทรสาร 0-4492-2664
Call Center (จัดส่งทั่วประเทศ) โทร. 0-2255-4433 <http://www.chulabook.com> และเครือข่ายฯ
ร้านค้าติดต่อ แผนกขายส่ง สาขาหัวหมาก โทร. 0-2374-1375-6 โทรสาร 0-2374-1375

กองบรรณาธิการ : สิริพรรณ เตยวงศ์ศักดิ์

ออกแบบปก : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พิมพ์ที่ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย [CUB 6307-004] โทร. 0-2218-3562-3 โทรสาร 0-2218-3547

www.cupress.chula.ac.th

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	ก
สารบัญ	ค
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 แนวคิดหลักการ สุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ	1
สาระสำคัญ	1
1. ความหมายสุขภาพ (Health)	1
1.1 ความสำคัญของสุขภาพ	3
1.2 แผนยุทธศาสตร์สุขภาพโลกของประเทศไทย	5
1.3 ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	13
2. ความหมายการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion)	18
แบบฝึกหัดที่ 1	18
เอกสารอ้างอิง	19
บทที่ 2 หลักการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ และทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ	21
สาระสำคัญ	21
1. หลักการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ	21
1.1 ความหมายพฤติกรรมสุขภาพ	25
2. ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model)	27
แบบฝึกหัดที่ 2	36
เอกสารอ้างอิง	37
บทที่ 3 ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล	39
สาระสำคัญ	39
1. ความหมายทฤษฎี (Theory)	39
1.1 ประโยชน์ของทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ	40
2. โมเดล (Model)	42
3. ทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์และการประยุกต์ในงานสาธารณสุขเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	44
ส่วนที่ 1 แนวคิดพื้นฐานการประยุกต์ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ	44
ส่วนที่ 2 ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์ที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	46

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

3. ทฤษฎีหรือโมเดลระดับบุคคล (Individual/Intrapersonal Health Behavior Models / Theories)	47
3.1 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model)	47
3.2 โมเดลการประมวลข่าวสารข้อมูลของผู้บริโภค (Consumer Information Processing Model)	53
3.3 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action)	54
3.4 ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior)	61
3.5 โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือแบบจำลองการเปลี่ยนแปลง (State of Change Model or Transtheoretical Model :TTM)	66
แบบฝึกหัดที่ 3	75
เอกสารอ้างอิง	76
บทที่ 4 ทฤษฎีระหว่างบุคคลและระดับชุมชน	79
สาระสำคัญ	79
1. ทฤษฎีระหว่างบุคคล (Interpersonal Health Behavior Theories)	79
1.1 ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory: SCT)	79
1.2 เครือข่ายทางสังคม/แรงสนับสนุน (Social Network / Social Support)	85
2. ทฤษฎี / โมเดลระดับชุมชน สังคม (Community Level Models / Theories)	91
2.1 องค์กรชุมชน	91
2.2 ทฤษฎีการกระจายด้านนวัตกรรม	92
2.3 ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงองค์กร	92
แบบฝึกหัดที่ 4	94
เอกสารอ้างอิง	95
บทที่ 5 ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ	97
สาระสำคัญ	97
1. ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค (The Protection Motivation Theory: PMT)	97
2. ทฤษฎีการสร้างพลังอำนาจ (Empowerment Theory)	104
แบบฝึกหัดที่ 5	111
เอกสารอ้างอิง	112

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 6 กรณีตัวอย่าง การจัดกิจกรรมและโครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ จังหวัดพะเยา ประเทศไทย	115
ตัวอย่างกิจกรรมการสอน	121
เรื่อง การให้ความรู้ การรับรู้ความรุนแรงของโรคความดันโลหิต	121
เรื่อง การเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพ	
เรื่อง การกำหนดเป้าหมายและวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	123
เรื่อง การเสริมแรงด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน	125
เรื่อง ฝึกทักษะปฏิบัติการลดเค็มลดโรค	126
เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองและค้นหาต้นแบบที่ดี	127
เรื่อง การติดตามเยี่ยมบ้าน	128
ตัวอย่างภาพประกอบการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	129
เอกสารอ้างอิง	132
ดัชนีภาษาไทย	133
ดัชนีภาษาอังกฤษ	135

สารบัญแผนภูมิ

	หน้า
แผนภูมิที่ 1	กรอบแนวคิด การดำเนินงานสุขภาพไทย 9
แผนภูมิที่ 2	แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพฉบับปรับปรุง (Health Promotion Model Revised) 30
แผนภูมิที่ 3	ตัวอย่างกรอบแนวคิดการประยุกต์แบบจำลองการส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ ในการส่งเสริมสุขภาพตาของผู้สูงอายุ 35
แผนภูมิที่ 4	แสดงทฤษฎีอธิบายและทฤษฎีปรับเปลี่ยนในกระบวนการวางแผนและประเมินผล 45
แผนภูมิที่ 5	แบบแผนความเชื่อทางด้านสุขภาพสำหรับใช้ทำนายพฤติกรรมการป้องกันโรค 49
แผนภูมิที่ 6	ตัวอย่างกรอบแนวคิดการประยุกต์ใช้ทฤษฎี: การวิจัยศึกษาแบบแผนความเชื่อ ด้านสุขภาพของมุสลิมวัยทำงานตามแนวคิดของเบคเกอร์และคณะ 5 ด้าน 52
แผนภูมิที่ 7	กรอบแนวคิดการกระทำด้วยเหตุผล ตามแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน 62
แผนภูมิที่ 8	โครงสร้างของทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน 62
แผนภูมิที่ 9	ตัวอย่างกรอบแนวคิดการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อพฤติกรรม การลดน้ำหนักเด็กวัยเรียนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน 65
แผนภูมิที่ 10	ตัวอย่างกรอบแนวคิดการประยุกต์ใช้โมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 74
แผนภูมิที่ 11	ขั้นการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบ 80
แผนภูมิที่ 12	แสดงขั้นการรับมาซึ่งการเรียนรู้ 81
แผนภูมิที่ 13	กรอบแนวคิดการประยุกต์แรงสนับสนุนทางสังคมในงานวิจัย 90
แผนภูมิที่ 14	แสดงรูปแบบดั้งเดิมของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค ตามแนวคิด Rogers 98
แผนภูมิที่ 15	ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรคที่ได้รับการพัฒนาของ Rogers 102
แผนภูมิที่ 16	แสดงตัวอย่างกรอบแนวคิดการประยุกต์ทฤษฎีการสร้างพลังอำนาจ: การพัฒนา ศักยภาพของอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) และเครือข่ายสุขภาพระดับตำบล ในการดำเนินงานป้องกันและควบคุมเอดส์ ตำบลบ้านต้า อำเภอมะนัง จังหวัดยะลา 109
แผนภูมิที่ 17	แสดงตัวอย่างกรอบแนวคิดการวิจัย: การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค (PMT) และทฤษฎีการเห็นคุณค่าตนเอง (Self-efficacy) 117

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 กรอบยุทธศาสตร์สุขภาพโลก พ.ศ. 2559-2563	10
ตารางที่ 2 เป้าหมายการมีสุขภาพดีในทุกช่วงอายุ	11
ตารางที่ 3 แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง โดยคำนึงถึงผู้รับการปรับเปลี่ยนเป็นศูนย์กลาง ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	69
ตารางที่ 4 การประยุกต์ใช้โมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามหลักของ TTM	72
ตารางที่ 5 แสดงการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคร่วมกับแนวทางของ DASH ในการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูงของผู้สูงอายุ	118
ตารางที่ 6 สรุปความสัมพันธ์ของทฤษฎีและกิจกรรมที่กลุ่มทดลองได้รับในแต่ละตัวแปร	119