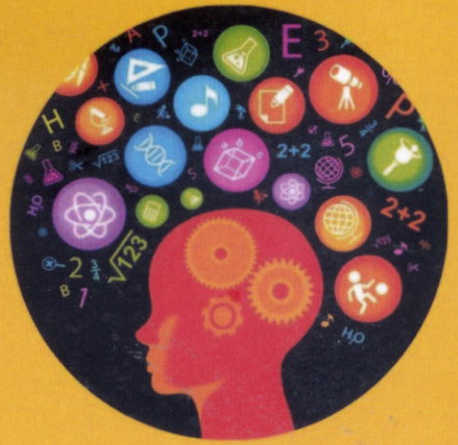


จิตวิทยา ทางสุขศึกษา

Psychology of
Health Education



จิตวิทยาทางสุขศึกษา = Psycholo
WA590 ส816จ 2565



B0005560
bib:13399117055

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

ศิริ

ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จิตวิทยาทางสุขภาพศึกษา

(Psychology of Health Education)

โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ

ราคา 250 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย โดย ผศ.ดร.สุนันทา ศรีศิริ © พ.ศ.2565

ห้ามคัดลอก ลอกเลียน ดัดแปลง ทำซ้ำ จัดพิมพ์ หรือกระทำการอื่นใด โดยวิธีการใดๆ ในรูปแบบใดๆ ไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ เพื่อเผยแพร่ในสื่อทุกประเภท หรือเพื่อวัตถุประสงค์ใดๆ นอกจากจะได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

สุนันทา ศรีศิริ.

จิตวิทยาทางสุขภาพศึกษา = Psychology of health education.-- กรุงเทพฯ : แดเน็กซ์ อินเตอร์คอปอเรชั่น, 2565.

278 หน้า.

1. สุขภาพ -- แงจิตวิทยา. I. ชื่อเรื่อง.

เลขเรียกหนังสือ.....WA590

.....ส. 8169 2565

613

เลขทะเบียนหนังสือ.....B0005560

ISBN 978-616-588-655-0

วันที่ลงทะเบียน.....11. ก.ย. 2565

ได้มาจาก.....งปช. 2565

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

63 หมู่ 7 ตำบลอครักษ์ อำเภองครักษ์ จังหวัดนครนายก 26120

โทรศัพท์ 0-2649-5000 ต่อ 22505

ออกแบบปกโดย นางสาวชญาณิศ รุติสาระ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ บริษัท แดเน็กซ์ อินเตอร์คอปอเรชั่น จำกัด

เลขที่ 99/164 ซอย ถนนแจ้งวัฒนะ ตำบล/แขวง ทุ่งสองห้อง อำเภอ/เขต เขตหลักสี่

จังหวัด กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 02-575-1791-3 โทรสาร 02-575-1791-3 กด 16

อีเมล protexts@hotmail.com เว็บไซต์ www.protexts.com

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ค
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยา.....	1
บทนำ	1
ความหมายจิตวิทยาและกลุ่มคำที่สัมพันธ์กับจิตวิทยา.....	1
จุดมุ่งหมายการศึกษาทางจิตวิทยา.....	7
ความสำคัญของจิตวิทยา.....	8
ขอบข่ายของวิชาจิตวิทยาในปัจจุบัน	10
ความเป็นมาของจิตวิทยา.....	12
วิธีการศึกษาจิตวิทยา.....	16
แนวคิดกลุ่มจิตวิทยาต่างๆ.....	18
บทสรุป	24
คำถามท้ายบท	25
เอกสารอ้างอิง.....	25
บทที่ 2 หลักคิดสุขภาพ สุขศึกษาและจิตวิทยาทางสุขศึกษา.....	27
บทนำ	27
ความหมายของสุขภาพและความสำคัญของการมีสุขภาพดี	28
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	31
ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ	35
แนวคิดเกี่ยวกับสุขศึกษา.....	38
ความหมายของสุขศึกษา	38
ความสำคัญของสุขศึกษา.....	41

เป้าหมายของสุขศึกษา	43
ขอบเขตของสุขศึกษาตามลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย.....	45
แนวคิดหลักของงานด้านสุขศึกษา	46
แนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยาทางสุขศึกษา.....	50
ความหมายของจิตวิทยาทางสุขศึกษา.....	50
ความหมายของพฤติกรรม และพฤติกรรมสุขภาพ	51
รูปแบบพฤติกรรม	52
การเกิดพฤติกรรม	53
ธรรมชาติของมนุษย์และพฤติกรรม	55
เป้าหมายของการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์.....	59
บทสรุป.....	61
คำถามท้ายบท.....	61
เอกสารอ้างอิง.....	62
บทที่ 3 โครงสร้างและการทำงานของจิต.....	67
บทนำ	67
โครงสร้างและการทำงานของจิตตามกลุ่มโครงสร้างทางจิต	67
โครงสร้างและการทำงานของจิตตามกลุ่มหน้าที่ทางจิต	69
โครงสร้างและการทำงานของจิตตามกลุ่มจิตวิเคราะห์	71
บทสรุป.....	74
คำถามท้ายบท.....	75
เอกสารอ้างอิง.....	75
บทที่ 4 การรับรู้ อารมณ์ ความเครียด และการจัดการความเครียด	77
บทนำ.....	77
ความหมายและธรรมชาติของการรับรู้.....	77
ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์.....	81
ธรรมชาติของอารมณ์	81
ความหมายของอารมณ์.....	82

ประเภทของอารมณ์	83
ความเครียด	85
ความหมายของความเครียด	85
แหล่งของความเครียด	87
ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด	89
ระดับของความเครียด	90
การจัดการความเครียด	91
กลยุทธ์การจัดการความเครียด.....	92
บทสรุป.....	96
คำถามท้ายบท	96
เอกสารอ้างอิง.....	97
บทที่ 5 แรงจูงใจ และทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค.....	99
บทนำ	99
ความหมายของแรงจูงใจและแรงจูงใจด้านสุขภาพ.....	100
ความหมายของแรงจูงใจ.....	100
ความหมายของแรงจูงใจด้านสุขภาพ.....	101
ความหมายของคำศัพท์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจ	101
ประเภทของแรงจูงใจ.....	103
กระบวนการเกิดแรงจูงใจ.....	105
ทฤษฎีแรงจูงใจ	106
ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค.....	110
การเสริมสร้างแรงจูงใจ	112
การประยุกต์ใช้แรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม.....	115
บทสรุป	117
คำถามท้ายบท	117
เอกสารอ้างอิง.....	117

บทที่ 6 ความเชื่อ เจตคติ และแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	121
บทนำ	121
ความหมายของความเชื่อและเจตคติ.....	121
ประเภทของเจตคติ.....	123
องค์ประกอบของเจตคติ	124
คุณลักษณะของเจตคติ	125
การเกิดและการเปลี่ยนแปลงเจตคติ	125
การวัดเจตคติ.....	126
การสร้างเจตคติ.....	129
แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	131
การประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการสร้างเสริมสุขภาพ	135
บทสรุป.....	136
คำถามท้ายบท.....	137
เอกสารอ้างอิง.....	137
บทที่ 7 จิตวิทยาพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้.....	141
บทนำ	141
ความหมายของพัฒนาการและคำศัพท์ที่เกี่ยวข้อง	141
ความสำคัญของการศึกษาพัฒนาการ.....	143
องค์ประกอบปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการ	144
ทฤษฎีพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้.....	145
ทฤษฎีวุฒิภาวะ	146
ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروยด์	146
ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของอีริกสัน.....	148
ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์	150
ทฤษฎีพัฒนาการทางชีวปัญญาของวิกอทสกี	157
ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก.....	158
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพัฒนาการไปใช้ด้านการเรียนการสอน.....	160

บทสรุป	164
คำถามท้ายบท	165
เอกสารอ้างอิง	165
บทที่ 8 แนวคิด ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์	167
บทนำ	167
แนวคิดพื้นฐานการประยุกต์ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ	167
ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์	170
ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล	170
ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพพระดีระหว่างบุคคล	182
ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพพระดีชุมชน	193
บทสรุป	197
คำถามท้ายบท	198
เอกสารอ้างอิง	199
บทที่ 9 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	201
บทนำ	201
ทำไมการเปลี่ยนพฤติกรรมจึงเป็นเรื่องยาก	201
ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพกับพฤติกรรมสุขภาพ	203
แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	206
หลักการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	207
ขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	209
การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	210
การจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	212
ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	217
ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค	218
ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย	219
ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการจัดการอารมณ์	220
บทสรุป	221

คำถามท้ายบท	222
เอกสารอ้างอิง.....	222
บทที่ 10 ตัวแบบที่ดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	223
บทนำ	223
ตัวแบบที่ดีด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค.....	223
ตัวแบบที่ดีด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกบุหรี่.....	224
ตัวแบบที่ดีด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง.....	226
ตัวแบบที่ดีด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย	227
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ.....	229
บทสรุป	233
คำถามท้ายบท	234
เอกสารอ้างอิง.....	235
บทที่ 11 สุขภาพวิถีใหม่พฤติกรรมสุขภาพหลังโควิด-19.....	237
บทนำ	237
ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19.....	238
การติดต่อและการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	239
ชีวิตวิถีใหม่กับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	239
สุขภาพวิถีใหม่ของพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคโควิด-19	242
พฤติกรรมมารับประทานอาหาร.....	242
พฤติกรรมออกกำลังกาย	246
พฤติกรรมนอนหลับพักผ่อน.....	247
พฤติกรรมจัดการความเครียด	249
บทสรุป	253
คำถามท้ายบท	253
เอกสารอ้างอิง.....	254
ดัชนีคำค้น.....	259
ประวัติผู้เขียน	266

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1.1 สรุปสาระสำคัญของแนวคิดกลุ่มจิตวิทยาต่าง ๆ	19
ตาราง 2.1 การสอนสุขศึกษาที่แตกต่างกันตามระดับชั้นและวัยของผู้เรียน...	44
ตาราง 2.2 องค์ประกอบของสุขศึกษา	46
ตาราง 3.1 แสดงการทำงานของจิตตามกลุ่มโครงสร้างทางจิต.....	69
ตาราง 4.1 แสดงหน้าที่ของอารมณ์พื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม.....	84
ตาราง 7.1 ทฤษฎีพัฒนาการจิตสังคมของอีริกสัน.....	149
ตาราง 7.2 ทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของเพียเจต์.....	155
ตาราง 8.1 การประยุกต์ใช้ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง TTM.....	181

สารบัญภาพ

	หน้า
รูป 1.1 การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์.....	6
รูป 2.1 ปัจจัยกำหนดสุขภาพ.....	32
รูป 2.2 ปัจจัยกำหนดสุขภาพของสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ...	33
รูป 2.3 ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ค.ศ.1990.....	35
รูป 2.4 ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพขององค์การอนามัยโลก ค.ศ.2010.....	36
รูป 2.5 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทางสุขศึกษา.....	40
รูป 3.1 โครงสร้างของจิต ตามแนวคิดของ فروยด์.....	72
รูป 3.2 การทำงานของจิต ตามแนวคิดของ فروยด์.....	74
รูป 4.1 วงจรการรับรู้และตอบสนอง.....	78
รูป 4.2 แสดงการรับรู้ตามความคาดหวัง.....	80
รูป 5.1 แสดงกระบวนการเกิดแรงจูงใจ.....	106
รูป 5.2 กรอบแนวคิดของทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค.....	111
รูป 6.1 แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ: องค์ประกอบและความสัมพันธ์.....	132
รูป 8.1 ทฤษฎีอธิบายและทฤษฎีปรับเปลี่ยนการวางแผนและประเมินผล.....	169
รูป 8.2 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล และ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน.....	175
รูป 8.3 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	179
รูป 8.4 ความสัมพันธ์ปัจจัยทางพฤติกรรม สภาพแวดล้อมและส่วนบุคคล....	183
รูป 8.5 ความแตกต่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวังผล ที่จะเกิดขึ้น.....	184
รูป 8.6 ความสัมพันธ์การรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวังผล ที่จะเกิดขึ้น.....	185
รูป 8.7 PRECEDE-PROCEED Model.....	189
รูป 9.1 ความสัมพันธ์ธรรมชาติพฤติกรรมมนุษย์กับวงจรความเคยชิน.....	202
รูป 9.2 องค์ประกอบของความพร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม.....	203