

# การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ

## และการประยุกต์ใช้ในงานสาธารณสุข



ทฤษฎี เทคนิคการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ  
WA 590 ก781ท 2564 ๑.1



Barcode \*10053681\*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

เกษแก้ว เสียงเพราะ

# สารบัญ

	หน้า
บทนำ	ก
สารบัญ	ค
สารบัญแผนภูมิ	ฉ
สารบัญตาราง	ช
<b>บทที่ 1 แนวคิดหลักการ สุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ</b>	<b>1</b>
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
<b>บทที่ 2 หลักการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ และทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพ</b>	<b>21</b>
สาระสำคัญ	21
1. หลักการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ	21
1.1 ความหมายพฤติกรรมสุขภาพ	25
2. ทฤษฎีส่งเสริมสุขภาพของเพนเดอร์ (Pender's Health Promotion Model)	27
แบบฝึกหัดที่ 2	36
เอกสารอ้างอิง	37
<b>บทที่ 3 ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล</b>	<b>39</b>
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
<b>บทที่ 4 ทฤษฎีระหว่างบุคคลและระดับชุมชน</b>	<b>79</b>
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
<b>บทที่ 5 ทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ</b>	<b>97</b>
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
การเกิดภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุและการดูแลสุขภาพ	
เรื่อง การกำหนดเป้าหมายและวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	123
ต่อการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรคความดันโลหิตสูง	
เรื่อง การเสริมแรงด้วยเพื่อนช่วยเพื่อน	125
เรื่อง ฝึกทักษะปฏิบัติการลดเค็มลดโรค	126
เรื่อง การดูแลสุขภาพตนเองและค้นหาต้นแบบที่ดี	127
เรื่อง การติดตามเยี่ยมบ้าน	128
ตัวอย่างภาพประกอบการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	129
เอกสารอ้างอิง	132
ดัชนีภาษาไทย	133
ดัชนีภาษาอังกฤษ	135