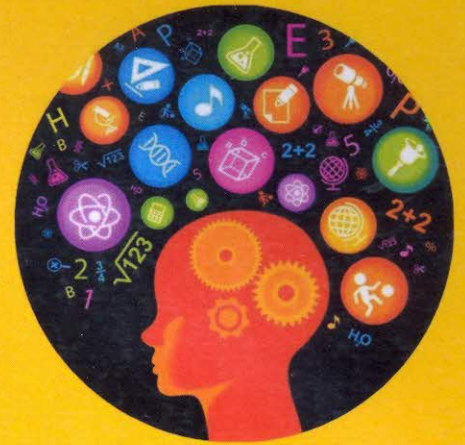


จิตวิทยา ทางสุขศึกษา

Psychology of
Health Education



จิตวิทยาทางสุขศึกษา = Psychology of

WA590 น816จ 2565 ก.1

Psychology of health education



Barcode *10054014*

ห้องสมุดวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์

 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ

ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ค
สารบัญ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ	ฏ
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 หลักจิตสุขภาพ สุขศึกษาและจิตวิทยาทางสุขศึกษา.....	27
บทนำ	27
ความหมายของสุขภาพและความสำคัญของการมีสุขภาพดี	28
ปัจจัยกำหนดสุขภาพ	31
ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ	35
แนวคิดเกี่ยวกับสุขศึกษา.....	38
ความหมายของสุขศึกษา	38
ความสำคัญของสุขศึกษา.....	41

43เป้าหมายของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

45กรอบแนวคิดของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

46แนวคิดเกี่ยวกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

50ความหมายของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

51ความหมายของงานวิจัยเชิงคุณภาพและประเภทของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

52รูปแบบของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

53การเลือกวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

55ธรรมชาติของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

59เป้าหมายของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

61บทสรุป

61คำจำกัดความ

62เอกสารอ้างอิง

67บทที่ 3 โครงสร้างและการจัดการงานวิจัยเชิงคุณภาพ

67บทนำ

67โครงสร้างของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

67โครงสร้างของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

69โครงสร้างของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

71โครงสร้างของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

74บทสรุป

75คำจำกัดความ

75เอกสารอ้างอิง

77บทที่ 4 การวิจัยเชิงคุณภาพและการจัดการงานวิจัยเชิงคุณภาพ

77บทนำ

77ความหมายของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

81ความหมายของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

81ความหมายของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

82ความหมายของงานวิจัยเชิงคุณภาพ

ประเภทของอารมณ์83

ความเครียด85

 ความหมายของความเครียด85

 แหล่งของความเครียด87

 ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด89

 ระดับของความเครียด90

การจัดการความเครียด91

กลยุทธ์การจัดการความเครียด.....92

บทสรุป96

คำถามท้ายบท96

เอกสารอ้างอิง.....97

บทที่ 5 แรงจูงใจ และทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค.....99

 บทนำ99

 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
ทฤษฎีพัฒนาการทางเชาว์ปัญญาของวิกอทสกี	157
ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก.....	158
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพัฒนาการไปใช้ด้านการเรียนการสอน.....	160

บทสรุป	164
คำถามท้ายบท	165
เอกสารอ้างอิง.....	165
บทที่ 8 แนวคิด ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์	167
บทนำ	167
แนวคิดพื้นฐานการประยุกต์ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.....	167
ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์.....	170
ทฤษฎีพฤติกรรมสุภาพระดับบุคคล	170
ทฤษฎีพฤติกรรมสุภาพระดับระหว่างบุคคล	182
ทฤษฎีพฤติกรรมสุภาพระดับชุมชน	193
บทสรุป	197
คำถามท้ายบท	198
เอกสารอ้างอิง.....	199
บทที่ 9 การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุภาพ.....	201
บทนำ	201
ทำไมการเปลี่ยนพฤติกรรมจึงเป็นเรื่องยาก.....	201
ความสัมพันธ์ระหว่างสุภาพกับพฤติกรรมสุภาพ	203
แนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุภาพ	206
หลักการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุภาพ	207
ขั้นตอนของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุภาพ.....	209
การสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุภาพ	210
การจัดทำแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุภาพ.....	212
ข้อแนะนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุภาพ	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