

จิตวิทยา ทางสุขศึกษา

Psychology of
Health Education



 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ

ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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 หลักจิตสุขภาพ 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

ประเภทของอารมณ์83

ความเครียด85

 ความหมายของความเครียด85

 แหล่งของความเครียด87

 ผลกระทบที่เกิดจากความเครียด89

 ระดับของความเครียด90

การจัดการความเครียด91

กลยุทธ์การจัดการความเครียด.....92

บทสรุป96

 คำถามท้ายบท96

 เอกสารอ้างอิง.....97

บทที่ 5 แรงจูงใจ และทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค99

 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
ทฤษฎีพัฒนาการทางเขาว์ปัญญาของวิกอทสกี	157
ทฤษฎีพัฒนาการทางจริยธรรมของโคลเบิร์ก.....	158
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพัฒนาการไปใช้ด้านการเรียนการสอน.....	160

บทสรุป	164
คำถามท้ายบท	165
เอกสารอ้างอิง.....	165
บทที่ 8 แนวคิด ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์	167
บทนำ	167
แนวคิดพื้นฐานการประยุกต์ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ.....	167
ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์.....	170
ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล	170
ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับระหว่างบุคคล.....	182
ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับชุมชน	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 ตัวแบบที่ดีที่สุดของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ	223
บทนำ	223
ตัวแบบที่ดีที่สุดด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค.....	223
ตัวแบบที่ดีที่สุดด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกบุหรี่.....	224
ตัวแบบที่ดีที่สุดด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเอง.....	226
ตัวแบบที่ดีที่สุดด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	227
การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ.....	229
บทสรุป.....	233
คำถามท้ายบท.....	234
เอกสารอ้างอิง.....	235
บทที่ 11 สุขภาพดีวิถีใหม่พฤติกรรมสุขภาพหลังโควิด-19.....	237
บทนำ	237
ความรู้เกี่ยวกับโรคโควิด-19.....	238
การติดต่อและการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	239
ชีวิตวิถีใหม่กับการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	239
สุขภาพดีวิถีใหม่ของพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคโควิด-19	242
พฤติกรรมมารับประทานอาหาร.....	242
พฤติกรรมออกกำลังกาย	246
พฤติกรรมนอนหลับพักผ่อน.....	247
พฤติกรรมจัดการความเครียด	249
บทสรุป.....	253
คำถามท้ายบท	253
เอกสารอ้างอิง.....	254
ดัชนีคำค้น.....	259
ประวัติผู้เขียน	266