



สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยนเรศวร
Naresuan University Publishing House

พฤติกรรม สุขภาพ

แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้

Health Belief Model

Theory of Planned Behavior

Social Network & Social Support

Social Cognitive Theory

Community Empowerment

BEST
SELLER

พิมพ์ครั้งที่

3

จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ

สารบัญ

บทที่ 1 พัฒนาการของพฤติกรรมศาสตร์	1
บทนำ	2
ส่วนที่ 1 กระบวนทัศน์ของการศึกษาพฤติกรรมมนุษย์	3
1. กระบวนทัศน์แบบกลไก	4
1.1 สำนักคิดโครงสร้างนิยม	4
1.2 สำนักคิดจิตวิเคราะห์	5
1.3 สำนักคิดระบบประสาทวิทยา	6
1.4 สำนักคิดพฤติกรรมนิยม	6
2. กระบวนทัศน์แบบองค์รวม	8
2.1 สำนักคิดหัตถ์นิยม	8
2.2 สำนักคิดเกสตัลท์นิยม	9
2.3 สำนักคิดสังคมนิยม	10
2.4 สำนักคิดวิทยาศาสตร์ทางปัญญา และสำนักคิดพฤติกรรมปัญญานิยม	11
2.5 สำนักคิดพฤติกรรมสังคมและวัฒนธรรม	12
2.6 สำนักคิดวิวัฒนาการทางจิต	13
ส่วนที่ 2 ศาสตร์ และศิลปะของพฤติกรรมศาสตร์	14
บทที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ	19
บทนำ	20
ส่วนที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรม	21
1. ความหมายและความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรม	21
1.1 ความหมายของคำว่าพฤติกรรม	21
1.2 วิธีทางด้านพฤติกรรม	22
1.3 ประเภทของพฤติกรรม	22
1.4 ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับพฤติกรรม	24

2. กระบวนการเกิดพฤติกรรมตามแนวความคิดทางชีววิทยา	25
2.1 สิ่งเร้าและตัวรับสิ่งเร้า	25
2.2 การประมวลผลและ ระยะเวลาสัมผัส	26
2.3 พฤติกรรมตอบสนอง	28
3. อิทธิพลทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม	29
3.1 ความหมายของพฤติกรรมทางสังคม	29
3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลของพฤติกรรมทางสังคม	29
3.3 ประเภทของพฤติกรรมทางสังคม	30
ส่วนที่ 2 มุมมอง และความหมายเกี่ยวกับสุขภาพ	32
1. สุขภาพ: มุมมองและความหมาย	32
1.1 สุขภาพ: มุมมองเหนือธรรมชาติ	32
1.2 สุขภาพ: มุมมองการแพทย์กระแสหลัก	33
1.3 สุขภาพ: มุมมองแบบองค์รวม	34
1.4 สุขภาพ: มุมมองนิเวศวิทยา	35
1.5 สุขภาพ: มุมมองสมัยใหม่	36
ส่วนที่ 3 ความหมาย และประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ	38
บทที่ 3 ความรู้พื้นฐาน: ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพ	47
บทนำ	48
ส่วนที่ 1 ศาสตร์ที่ประกอบในทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพ	49
ส่วนที่ 2 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎี และข้อพิจารณา	
ในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพ	57
1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับทฤษฎี	57
1.1 ความหมายของทฤษฎี	57
1.2 ความแตกต่างระหว่างทฤษฎี และแบบจำลอง	57
1.3 ลักษณะสำคัญของทฤษฎี	57
1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของทฤษฎี	58
1.5 ระดับของทฤษฎีหรือแบบจำลองด้านพฤติกรรมสุขภาพ	59
2. ข้อพิจารณาในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพ	81



4 ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล	67
บทนำ	68
ส่วนที่ 1 แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ	69
1. พัฒนาการทางความคิด	69
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	74
3. การประยุกต์ใช้	76
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	84
5. สรุปสาระสำคัญ	86
ส่วนที่ 2 ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน	87
1. พัฒนาการทางความคิด	87
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	92
3. การประยุกต์ใช้	94
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	99
5. สรุปสาระสำคัญ	100
ส่วนที่ 3 รูปแบบและขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	102
1. พัฒนาการทางความคิด	102
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	105
3. การประยุกต์ใช้	113
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	120
5. สรุปสาระสำคัญ	122
5 ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับระหว่างบุคคล	131
บทนำ	132
ส่วนที่ 1 ทฤษฎีปัญญาทางสังคม	133
1. พัฒนาการทางความคิด	133
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	137
3. การประยุกต์ใช้	145
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	148
5. สรุปสาระสำคัญ	149

ส่วนที่ 2 แนวคิดเครือข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคม	150
1. พัฒนาการทางความคิด	150
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	151
3. การประยุกต์ใช้	162
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	163
5. สรุปสาระสำคัญ	185
บทที่ 6 ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับกลุ่มหรือชุมชน	175
บทนำ	176
ส่วนที่ 1 แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชน	177
1. พัฒนาการทางความคิด	177
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	184
3. การประยุกต์ใช้	190
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	194
5. สรุปสาระสำคัญ	197
ส่วนที่ 2 แบบจำลองการวางแผนและประเมินผลการดำเนินงาน	
ด้านสาธารณสุข	199
1. พัฒนาการทางความคิด	199
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	202
3. การประยุกต์ใช้	209
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	215
5. สรุปสาระสำคัญ	215
บทที่ 7 มุมมองเชิงระบบ: ความเข้าใจพฤติกรรมอย่างองค์รวม	227
บทนำ	228
ส่วนที่ 1 ความสำคัญ ความหมาย และระดับของมุมมองเชิงระบบ	229
1. ความสำคัญของมุมมองเชิงระบบ	229
2. ความหมายของมุมมองเชิงระบบ	230
3. ระดับของมุมมองเชิงระบบ	230



3.1 ระดับปรากฏการณ์	230
3.2 ระดับแบบแผน	230
3.3 ระดับโครงสร้าง	231
3.4 ระดับภาพจำลองความคิด	231
ส่วนที่ 2 พลวัตของมุมมองเชิงระบบ	233
1. ทฤษฎีระบบทั่วไป	233
2. ทฤษฎีไซเบอร์เนติกส์	234
3. ทฤษฎีระบบชีวิต	234
ส่วนที่ 3 การประยุกต์ใช้แนวคิดมุมมองเชิงระบบในการศึกษาพฤติกรรม	237
ดัชนี	265
ประวัติผู้เขียน	273