

## สารบัญ

### บทที่ 1 พัฒนาการของพฤษติกรรมศาสตร์

บทนำ

ส่วนที่ 1 กระบวนการทัศน์ของการศึกษาพฤษติกรรมมนุษย์

1. กระบวนการทัศน์แบบกลไก	1
1.1 สำนักคิดโครงสร้างนิยม	2
1.2 สำนักคิดจิตวิเคราะห์	3
1.3 สำนักคิดระบบประสาทวิทยา	4
1.4 สำนักคิดพฤษติกรรมนิยม	4
2. กระบวนการทัศน์แบบองค์รวม	5
2.1 สำนักคิดหน้าที่นิยม	6
2.2 สำนักคิดเกสตอลท์นิยม	6
2.3 สำนักคิดมนุษยนิยม	6
2.4 สำนักคิดวิทยาศาสตร์ทางปัญญา และสำนักคิดพฤษติกรรมปัญญา尼ยม	8
2.5 สำนักคิดพฤษติกรรมสังคมและวัฒนธรรม	8
2.6 สำนักคิดวิวัฒนาการทางจิต	9
ส่วนที่ 2 ศาสตร์ และศิลป์ของพฤษติกรรมศาสตร์	10
	11
	12
	13
	14

### บทที่ 2 พฤติกรรมสุขภาพ

บทนำ

ส่วนที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรม

1. ความหมายและความเข้าใจเกี่ยวกับพฤษติกรรม	21
1.1 ความหมายของคำว่าพฤษติกรรม	21
1.2 มิติทางด้านพฤษติกรรม	21
1.3 ประเภทของพฤษติกรรม	22
1.4 ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับพฤษติกรรม	22
	24

2. กระบวนการเกิดพฤติกรรมตามแนวคิดทางชีววิทยา	25
2.1 ลิงเร้าและตัวรับลิงเร้า	25
2.2 การประมวลผลและประสานสัมพันธ์	26
2.3 พฤติกรรมตอบสนอง	28
3. อิทธิพลทางสังคมที่ส่งผลต่อพฤติกรรม	29
3.1 ความหมายของพฤติกรรมทางสังคม	29
3.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางสังคม	29
3.3 ประเภทของพฤติกรรมทางสังคม	30
ส่วนที่ 2 มุ่งมอง และความหมายเกี่ยวกับสุขภาพ	32
1. สุขภาพ: มุ่งมองและความหมาย	32
1.1 สุขภาพ: มุ่งมองเห็นอธิรัมชาติ	32
1.2 สุขภาพ: มุ่งมองการแพทย์กระแสหลัก	33
1.3 สุขภาพ: มุ่งมองแบบอุดรุ่ม	34
1.4 สุขภาพ: มุ่งมองในเวชวิทยา	35
1.5 สุขภาพ: มุ่งมองสมัยใหม่	36
ส่วนที่ 3 ความหมาย และประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ	38
บทที่ 3 ความรู้พื้นฐาน: ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพ	47
บทนำ	48
ส่วนที่ 1 คำศัพท์ที่พบบ่อยในทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพ	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	61

<b>บทที่ 4 ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับบุคคล</b>	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
<b>บทที่ 5 ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระหว่างบุคคล</b>	131
บทนำ	132
ส่วนที่ 1 ทฤษฎีปัจจัยทางสังคม	133
1. พัฒนาการทางความคิด	133
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	137
3. การประยุกต์ใช้	145
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	148
5. สรุปสาระสำคัญ	149

ส่วนที่ 2 แนวคิดเครื่องข่ายทางสังคมและการสนับสนุนทางสังคม	150
1. พัฒนาการทางความคิด	150
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	151
3. การประยุกต์ใช้	162
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	163
5. สรุปสาระสำคัญ	165
 บทที่ 6 ทฤษฎีพฤติกรรมสุขภาพระดับกลุ่มหรือชุมชน	 175
บทนำ	176
ส่วนที่ 1 แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจจากชุมชน	177
1. พัฒนาการทางความคิด	177
2. องค์ประกอบและนิยามเชิงทฤษฎี	184
3. การประยุกต์ใช้	190
4. ข้อควรพิจารณาเมื่อประยุกต์ใช้	194
5. สรุปสาระสำคัญ	197
ส่วนที่ 2 แบบจำลองการวางแผนและประเมินผลการดำเนินงาน	  199
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 พลวัตของมุ่มมองเชิงระบบ	233
1. ทฤษฎีระบบทั่วไป	233
2. ทฤษฎีโซเบอร์เนติกส์	234
3. ทฤษฎีระบบชีวิต	234
ส่วนที่ 3 การประยุกต์ใช้แนวคิดมุ่มมองเชิงระบบในการศึกษาพัฒนาระบม	237
ด้วย	265
ประวัติผู้เขียน	273