

Book Review

Health Behavior Change 3 Self by PROMISE Model

Written by Ungsinun Intarakamhang

Assistant Professor in Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

E-mail: ungsinun@swu.ac.th

Reviewed by Patcharee Duangchan

Lecturer in Department of Clinical and Social Pharmacy, Faculty of Pharmacy,

Srinakharinwirot University E-mail: mnongpee@gmail.com

Abstract

This article intends to introduce the applied behavioral science textbook named “Health Behavior Change: 3 Self by PROMISE Model” which aims to present concepts and techniques for changing three health behaviors, called 3 Self, academically accepted as dominant predictors of various health behaviors. As explained step-by-step and completely, from health problems until implementation and evaluation of health interventions, this book facilitates readers to easily understand. The book begins with Chapter 1 which reviews the proportion and severity of important negative health consequences, both physical and mental aspects, resulted from negative health behaviors. The fundamental theories of health behavior change according to behavioral science principle are then mentioned in Chapter 2, 3, and 4. Chapter 5 presents the application of 3 Self concepts in a number of psychological researches. PROMISE Model which is the main model in the development of health interventions for increasing 3 Self is stated in Chapter 6, after that evidence based effectiveness of that model is presented in Chapter 7. The last three Chapters mention about practical instruments related to health behavior change, which start with the procedure for developing health behavior change projects in Chapter 8, followed by an example of behavioral intervention program for obese children in Chapter 9, and standard measures for evaluating the effectiveness of health behavior change in Chapter 10. As translated clearly from theoretical to practical aspect, and full of objective examples as well as related research, this book, therefore, is useful in health fields both in academic research and the development of behavioral intervention program for the targets.

Keywords: Health behavior, Health behavior change, Self-efficacy, Self-regulation, Self-care, PROMISE Model



บทวิจารณ์หนังสือ เรื่อง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ด้วยหลัก PROMISE Model

เขียนโดย อังศิรินทร์ อินทรกำแหง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิจารณ์โดย พัชรี ดวงจันทร์

อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อแนะนำหนังสือ “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: 3 Self ด้วยหลัก PROMISE Model” ซึ่งเป็นหนังสือที่มีเนื้อหาทางพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ที่ผู้เขียนมุ่งหมายนำเสนอแนวคิดและวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในและภายนอกด้านสุขภาพ 3 ประการหรือพฤติกรรม 3 Self อันเป็นที่ยอมรับในแวดวงวิชาการว่าเป็นตัวแปรสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพมากมาย เนื้อหาในหนังสืออธิบายไว้อย่างเป็นลำดับครบวงจรตั้งแต่ปัญหาจนถึงการดำเนินการและประเมินผลซึ่งนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสามารถทำความเข้าใจตามได้ง่าย เริ่มต้นบทที่ 1 ด้วยการกล่าวถึงสถานการณ์สุขภาพของคนไทยทั้งกายและจิตอันเป็นผลกระทบจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมซึ่งแสดงถึงความรุนแรงและขนาดของปัญหาสุขภาพ ต่อด้วยแนวคิดทฤษฎีที่เป็นรากฐานของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักการทางพฤติกรรมศาสตร์ที่นำเสนอไว้ในบทที่ 2, 3 และ 4 ต่อด้วยบทที่ 5 ที่กล่าวถึงการนำแนวคิดพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self มาใช้ในการศึกษาวิจัยของนักจิตวิทยา กลุ่มต่างๆ ตามด้วยบทที่ 6 รูปแบบ “PROMISE Model” ซึ่งเป็นรูปแบบหลักที่ใช้ในการสร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self และประสิทธิผลเชิงประจักษ์ของการใช้รูปแบบ “PROMISE Model” ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในบทที่ 7 ปิดท้ายด้วยวิธีการเขียนข้อเสนอโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่นำเสนอในบทที่ 8 พร้อมตัวอย่างโปรแกรมฝึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของเด็กวัยรุ่นในบทที่ 9 และบทที่ 10 มีเครื่องมือประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยการนำเสนอเนื้อหาพร้อมตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมและมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมากมายทั้งในและต่างประเทศ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นประโยชน์ในทางวิชาการสุขภาพทั้งในแง่การวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ และการพัฒนาโครงการหรือชุดฝึกเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในระดับรายบุคคลหรือรายกลุ่ม

คำสำคัญ: พฤติกรรมสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับตนเอง การดูแลตนเอง แบบจำลองพรอมิส

บทนำ

การมีสุขภาพดีย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่การปฏิบัติตัวเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดีอาจกล่าวได้ว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะทำได้อย่างสม่ำเสมอท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่ล้นแต่ยั่วให้เกิดพฤติกรรมที่มีผลทางลบต่อสุขภาพ แต่ก็นับว่าไม่ใช่เรื่องยากเสียทีเดียวหากตัวบุคคลหรือผู้ที่เกี่ยวข้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องในแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสามารถนำแนวคิดดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของบุคคลหรือกลุ่มคนที่อยู่ในความดูแล

มีหนังสือตำราและงานวิจัยหลายเล่มที่นำเสนอแนวคิดและเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกซึ่งเป็นพฤติกรรมทางกายที่สามารถสังเกตและวัดได้อย่างชัดเจน แต่หนังสือที่นำเสนอแนวคิดวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายในซึ่งเป็นพฤติกรรมทางจิต โดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพนั้นยังมีไม่มากนัก และยังไม่สามารถทำให้ผู้อ่านมองเห็นภาพและรูปแบบของกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเป็นรูปธรรม จนอาจกล่าวได้ว่าแม้อ่านตำราจบแล้วก็ยังไม่ทราบว่าจะเริ่มดำเนินการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวคิดนั้นอย่างไรนั่นเอง

หนังสือ “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ: 3 Self ด้วยหลัก PROMISE Model” เป็นหนังสือที่นำเสนอเนื้อหาทางพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ที่ผู้เขียนมุ่งหมายนำเสนอแนวคิดและวิธีการปรับเปลี่ยนทั้งทางจิตและพฤติกรรม 3 ประการ ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การกำกับตนเอง (Self-regulation) (Bandura, 1986) และการดูแลตนเอง (Self-care) (Orem, 1991) อันเป็นที่ยอมรับในแวดวงวิชาการว่าเป็นตัวแปรสาเหตุของพฤติกรรมสุขภาพมากมาย อาทิ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร (Suwanee, 2002; Nothwehr, 2007; Luszczynska, Tryburcy & Schwarzer, 2007) พฤติกรรมการออกกำลังกาย (Luszczynska &

Sutton, 2006; Resnick, Vogel, & Luisi, 2006) พฤติกรรมการลดสารเสพติด (Shadel & Cervone, 2006; Yzer & van den Putte, 2006) พฤติกรรมการลดน้ำหนัก (พนิดา มีต้องปัน, 2532) และพฤติกรรมการรักษาความสะอาดของร่างกาย (ยุพา อภิโกมลกร, 2531) เป็นต้น ผู้เขียนได้กลั่นกรองเนื้อหาสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพจากประสบการณ์ในการบริหารจัดการและประเมินโครงการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพมากกว่า 70 โครงการ โดยอธิบายเรียงร้อยผ่านตัวหนังสือให้ผู้อ่านค่อยๆ ทำความเข้าใจตามโดยง่ายที่ละบท สำหรับประชาชนทั่วไปและบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขที่ต้องการจะดำเนินโครงการหรือจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้กับกลุ่มเป้าหมายโดยไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นอย่างไรดี หนังสือเล่มนี้น่าจะเป็นอาหารกึ่งสำเร็จรูปพร้อมปรุงที่ได้จัดเตรียมวัตถุดิบ พร้อมทั้งระบุขั้นตอน ตลอดจนเครื่องมือที่ใช้ในการเตรียมเมนูอาหารนั้นไว้อย่างชัดเจนให้ผู้บริโภคทำตามได้ทันที

เนื้อหา

กล่าวในภาพรวม เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้สามารถแบ่งออกเป็น 5 ส่วนใหญ่ๆ โดยแจกแจงเป็นบทย่อยรวม 10 บท ใน **ส่วนแรก** ซึ่งเป็นบทที่ 1 ผู้เขียนได้กล่าวถึงสถานการณ์ปัญหาทางสุขภาพของคนไทยทั้งกายและจิตอันเป็นผลกระทบจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมของประชาชน ผู้เขียนเริ่มต้นเกริ่นนำเพื่อชี้ให้เห็นว่า “สุขภาพเป็นเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบของทุกคนในสังคม ไม่ใช่เพียงแค่บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข” หลังจากนั้นจึงได้นำเสนอปัญหาด้านสุขภาพจากการที่คนในสังคมไม่ปรับวิถีชีวิตของตนเองอันนำมาสู่โรคที่พบเห็นกันบ่อยๆ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำหนักเกิน

และอ้วน การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสุขภาพจิตที่ไม่ดี โดยมีตัวเลขแสดงให้เห็นขนาด และแนวโน้มของการเพิ่มขึ้นของปัญหาสุขภาพดังกล่าวตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพื่อให้ผู้อ่านตระหนักถึงความสำคัญและความรุนแรงของปัญหา ให้ผู้อ่านมีโอกาสย้อนทบทวนตนเองหรือกลุ่มคนในความดูแลของตนเองว่าเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพใดบ้าง อันจะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของการลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองและกลุ่มคนเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพดังกล่าวได้ตรงกับสาเหตุของการเกิดโรค

แม้จะมีความตระหนักและต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพแล้ว แต่บุคคลหรือบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขจำนวนมากไม่น้อยยังขาดความเข้าใจในแนวคิดทฤษฎีที่เป็นรากฐานของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลักการทางพฤติกรรมศาสตร์ ใน *ส่วนที่ 2* ซึ่งครอบคลุมตั้งแต่บทที่ 2 ถึง บทที่ 4 เป็นส่วนที่มุ่งเน้นอธิบายถึงแนวคิดทฤษฎีเป็นหลัก โดยผู้เขียนได้เสนอแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ (บทที่ 2) การส่งเสริมสุขภาพ (บทที่ 3) และเชาว์สุขภาพอันนำไปสู่ความมีสติด้านสุขภาพ (Health consciousness) (Lee Earn chang, 2001) ภายใต้การมีความรู้ทางสุขภาพ (Health knowledge) ที่ถูกต้องแท้จริง (บทที่ 4) รูปแบบของการนำเสนอเนื้อหาในส่วนนี้ผู้เขียนมุ่งหมายให้ผู้อ่านสามารถทำความเข้าใจและนำไปประยุกต์ใช้ได้ทั้งในทางวิชาการและทางปฏิบัติ โดยเริ่มต้นด้วยการอธิบายหลักการของแต่ละแนวคิดทฤษฎีก่อน หลังจากนั้นจึงต่อด้วยการนำเสนอตัวอย่างงานวิจัยซึ่งสามารถกล่าวได้ว่าครอบคลุมทั้งงานวิจัยที่มีลักษณะเป็น *“การสร้างองค์ความรู้ใหม่”* จากการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีดังกล่าว และงานวิจัยที่มีลักษณะเป็น *“การพัฒนาโครงการหรือชุดฝึกเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ”* โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีเหล่านั้นเป็นฐานราก สำหรับผู้อ่านแล้วเนื้อหาในส่วนนี้คงจะช่วยให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นว่า การ

ประยุกต์แนวคิดทฤษฎีไปสู่การวิจัยและการปฏิบัติจริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพนั้นมีแนวทางอย่างไรและมีปัจจัยใดบ้างที่จะช่วยให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมประสบความสำเร็จภายใต้หลักการของแต่ละแนวคิดทฤษฎี

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้ดำเนินการปรับเปลี่ยนจะต้องเข้าใจว่าพฤติกรรมใดบ้างที่เราต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายหลังจากการทำกิจกรรม รวมทั้งมีการวัดผลเพื่อพิสูจน์ถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว สำหรับหนังสือเล่มนี้พฤติกรรมที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นพฤติกรรมภายในและนอก หรือเรียกว่าจิตและพฤติกรรม 3 ประการที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิชาการว่ามีความสัมพันธ์กับตัวบ่งชี้ทางกายภาพและชีวเคมีของผู้เข้ารับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น รอบเอว ดัชนีมวลกาย ความดันโลหิต และน้ำตาลในเลือด เป็นต้น (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2552) และ *“พฤติกรรมสุขภาพ 3 Self”* เป็นคำที่ผู้เขียนใช้เรียกกลุ่มจิตพฤติกรรมดังกล่าว ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และการดูแลตนเอง (Self-care) ใน *ส่วนที่ 3* ซึ่งเป็นบทที่ 5 ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนได้เสนอหลักการความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self แนวคิดวิธีการพัฒนาให้เกิดพฤติกรรม 3 Self รวมทั้งงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศที่นำแนวคิดดังกล่าวไปพัฒนาเป็นรูปแบบกิจกรรมเพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ให้เกิดขึ้นในตัวบุคคลหรือกลุ่มคน

สำหรับแนวคิดที่ใช้ในการสร้างกิจกรรมหรือชุดฝึกที่มุ่งพัฒนาให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ผู้เขียนได้นำเสนอไว้อย่างชัดเจนใน *ส่วนที่ 4* ซึ่งครอบคลุมบทที่ 6 และ 7 แนวคิดดังกล่าวมีทั้งหมด 6 แนวคิด ผู้เขียนได้เรียกรวมกันโดยใช้คำศัพท์ที่จำง่ายและสื่อความหมายว่าเป็นสัญญาทางใจไว้ว่า *“PROMISE Model”* (Positive reinforcement, Result-based management, Optimism,



Motivation, Individual or Clients-centered, Self-Esteem) เนื้อหาในบทที่ 6 นำเสนอหลักการ ความหมาย และงานวิจัยที่ประยุกต์ใช้แนวคิดดังกล่าวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการสร้างกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ในรายบุคคลหรือรายกลุ่มได้

ในส่วนประสิทธิผลเชิงประจักษ์ของการใช้ “PROMISE Model” ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ผู้เขียนได้นำเสนอไว้ในบทที่ 7 ซึ่งเป็นผลการวิจัยประเมินโครงการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แนวคิด “PROMISE Model” ผู้เขียนในฐานะผู้ประเมินและผู้วิจัยได้เรียบเรียงขึ้นจากประสบการณ์ตรง และพฤติกรรม 3 Self ก็ได้รับการจัดเป็นผลลัพธ์หนึ่งของการดำเนินโครงการ นอกจากนี้ประสิทธิผลของแนวคิด “PROMISE Model” ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ 3 Self ในบทนี้ผู้เขียนยังได้ให้รางวัลพิเศษแก่ผู้อ่านด้วยการนำเสนอแบบจำลองชิป (CIPP Model) ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้เป็นกรอบในการประเมินโครงการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ระเบียบวิธีวิจัยเชิงประเมินผลรวมทั้งสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะโดยย่อเพื่อให้ผู้อ่านมองเห็นภาพความสัมพันธ์ระหว่าง “PROMISE Model” พฤติกรรมสุขภาพ 3 Self และการประเมินผลโครงการได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

ใน **ส่วนที่ 5** ซึ่งครอบคลุมบทที่ 8 ถึง บทที่ 10 เป็นส่วนที่อาจกล่าวได้ว่าเป็นวิธีการเตรียมอาหารที่สำเร็จรูปให้มีรสชาติที่อร่อยเสมือนต้นตำรับทำเอง โดยในบทที่ 8 ผู้เขียนได้อธิบายวิธีการเขียนข้อเสนอโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไว้อย่างละเอียดชัดเจนตั้งแต่การตั้งชื่อโครงการไปจนถึงงบประมาณ พร้อมทั้งมีตัวอย่างประกอบในแต่ละหัวข้อเพื่อให้ผู้อ่านสามารถเรียนรู้ได้โดยง่าย ผู้อ่านไม่ว่าจะเป็นบุคคลทั่วไป บุคลากรทางการแพทย์ หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และองค์กรอิสระที่สนใจจะจัดโครงการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเขียนข้อเสนอโครงการได้ทันที ต่อด้วยบทที่ 9 ซึ่งเป็นตัวอย่างโปรแกรมฝึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ผู้เขียนได้นำเสนอการเขียนโปรแกรมฝึกที่ละหัวข้อตั้งแต่ความเป็นมาของโปรแกรมไปจนถึงการดำเนินโปรแกรม ผู้อ่านจะสามารถมองเห็นภาพอย่างชัดเจนถึงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรม ตัวชีวิตที่ต้องการให้เกิดการปรับเปลี่ยน แนวคิดที่ใช้ และวิธีดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ปิดท้ายด้วยตัวอย่างโปรแกรมฝึกการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่มีรายละเอียดของกิจกรรมอย่างละเอียด พร้อมใบงาน สื่อการสอน และวิธีการประเมินผลกิจกรรม ในบทที่ 10 ซึ่งเป็นบทสุดท้าย ผู้เขียนได้นำเสนอเครื่องมือประเมินผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งใช้วัดความสำเร็จของโครงการตามแบบจำลองชิป (CIPP model) และตามตัวบ่งชี้ด้านพฤติกรรม พร้อมทั้งรายละเอียดของการวัดและการประเมินคุณภาพของเครื่องมือ ก่อนจบของหนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้ช่วยอำนวยความสะดวกแก่ผู้อ่านด้วยการเติมดัชนี (Index) ทั้งภาษาอังกฤษและภาษาไทย เพื่อให้ง่ายต่อการย้อนกลับไปค้นหาคำหรือหัวข้อที่สนใจ

บทสรุปและข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ประโยชน์

ด้วยรูปแบบของปกและชื่อหนังสือที่ถูกออกแบบมาให้สะดุดตาและสื่อถึงแนวคิดหลักที่ต้องการนำเสนอในตัวเล่ม แม้เนื้อหาภายในจะจัดหรือออกแบบไม่ถึงดูตมามากนัก แต่จุดเด่นและความน่าสนใจของหนังสือเล่มนี้อยู่ที่ประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมที่จะเกิดแก่บุคคลหรือกลุ่มคนนักปฏิบัติที่มีความตั้งใจและกำลังมองหาแนวทางและวิธีการพัฒนาโครงการหรือชุดฝึกเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพภายในหรือพฤติกรรมทางจิตที่สำคัญและพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกด้วยการกระทำตามแนวคิดทางพฤติกรรมศาสตร์โดยมีจิตนํากาย ซึ่งจะช่วยให้ผู้ที่ต้องการปรับ

เปลี่ยนพฤติกรรมสามารถเริ่มต้นได้อย่างถูกหลักวิชาการและมีมาตรฐาน ส่งผลให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีแนวโน้มประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น ไม่เพียงเท่านั้น เนื่องจากมีการหยิบยกตัวอย่างงานวิจัยมากมายทั้งในและต่างประเทศ หนังสือเล่มนี้จึงให้แนวทางการทำวิจัยเพื่อสร้างองค์ความรู้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพตลอดจนการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพสำหรับนักวิชาการและนักวิจัยที่สนใจ

กล่าวโดยสรุป สารในเล่มมีการนำเสนอ ทั้งแนวคิด ตัวอย่าง และแนวทางปฏิบัติด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ อันอาจนำไปสู่นวัตกรรมใหม่ของการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนและคุณภาพงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นตำราที่ควรค่าแก่การอ่านและมีไว้เป็นแนวทางสำหรับบุคคลและผู้สนใจที่อยู่ในแวดวงสุขภาพ

เอกสารอ้างอิง

- พินดา มีต้องบัน. (2532). *ประสิทธิผลของโปรแกรมลดน้ำหนักด้วยวิธีควบคุมตนเองในเด็กนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุพา อภิโกมลกร. (2531). *ผลของการเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพด้วยวิธีการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อังศินันท์ อินทรกำแหง. (2552, กันยายน). *การบริหารจัดการและประเมินโครงการเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของหน่วยงานในเขตกรุงเทพมหานคร*. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 15(1), 28 - 38
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lee Earn Chang. (2001). *HQ*. College of Physical Education, Shaanxi Normal University, Xi'an 710062, Shaanxi Province, China. Retrieved from http://journal.shouxi.net/upload/pdf/145/2618/130594_1748.pdf and http://d.wanfangdata.com.cn/Periodical_zgyxllx200102009.aspx (4/07/2008).
- Luszczynska, A. & Sutton, S. (2006). Physical activity after cardiac rehabilitation: Evidence that different types of self-efficacy are important in maintainers and releasers. *Rehabilitation Psychology*, 51(4), 314-321.
- Luszczynska, A., Tryburcy, M., & Schwarzer, R. (2007). Improving fruit and vegetable consumption: a self-efficacy intervention compared with a combined self-efficacy and planning intervention. *Health Education Research*, 22, 630-638.
- Nothwehr, F. (2007). Self-efficacy and its association with use of diet-related behavioral strategies and reported dietary intake. *Health Education & Behavior*. In press.

- Orem, D.E. (1991). *Nursing Concepts of Practice*. 4th ed. St. Louis: Mosby-Year Book.
- Resnick, B., Vogel, A. & Luisi, D. (2006). Motivating older adults to exercise. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 12(1), 17-29.
- Shadel, W. G. & Cervone, D. (2006). Evaluating social-cognitive mechanisms that regulate self-efficacy in response to provocative smoking cues: an experimental investigation. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(1), 91-96.
- Suwannee Chearsawad. (2002). *The effectiveness of Self-Control Skill Development on Avoidance of Unhealthy snack consumption among Grade five Students in Tak Province*. Thesis in Health Education and behavioral Science. Bangkok: Faculty of Graduate Studies, Mahidol University.
- Yzer, M. C. & van den Putte, B. (2006). Understanding smoking cessation: the role of smokers' quit history. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 356-361.

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการพิจารณาบทความ (Reviewers)

ที่ลงเผยแพร่ในวารสารพฤติกรรมศาสตร์

ปีที่ 16 ฉบับที่ 1 มกราคม 2553

1. ศาสตราจารย์ ดร.จรรยา สุวรรณทัต
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ผจงจิต อินทสุวรรณ
3. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพินทร์ ชูชม
4. รองศาสตราจารย์ ดร.มณูญ โต๊ะยามา
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิลาสลักษณ์ ชั่ววัลลี
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นวลฉวี ประเสริฐสุข
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุภาวดี มิตรสมหวัง
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชมชื่น สมประเสริฐ
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง
10. ว่าที่ ร้อยตรี ดร.มนัส บุญประกอบ
11. ดร.พรรณี บุญประกอบ
12. ดร.ศักดินา บุญเปี่ยม
13. ดร.จรัล อุ่ณัฐิวัฒน์
14. ดร.นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล
15. นางสาวอุษา ศรีจินดารัตน์

หลักเกณฑ์การเขียนต้นฉบับลงตีพิมพ์ในวารสารพฤกษศาสตร์

เวลาเผยแพร่ เป็นวารสารที่เผยแพร่เป็นประจำทุกปี ๑ ละ 2 ฉบับ โดยตีพิมพ์ในเดือนมกราคม และเดือนกรกฎาคมของทุกปี เพื่อการเผยแพร่วิชาการฟรี ไม่มีการจำหน่าย

สถานที่ติดต่อ สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
โทร. 02-6495000 ต่อ 7600 หรือ E-mail: bsri@swu.ac.th

เจ้าของวารสาร เป็นวารสารวิชาการของ สถาบันวิจัยพฤกษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มาตรฐานวารสาร

1. วารสารปรากฏอยู่ในฐานข้อมูล TCI (Thai Journal Citation Index Centre) หรือ ศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย
2. ปฏิบัติตามเกณฑ์มาตรฐานวารสารวิชาการกลุ่มสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ที่ สกอ. และ สกว. กำหนดโดยกองบรรณาธิการ ประกอบด้วย ศาสตราจารย์ และผู้ทรงคุณวุฒิระดับปริญญาเอก มีผลงานวิจัยต่อเนื่อง ที่มาจากสถาบันภายนอกเป็นส่วนใหญ่และมาจากสถาบันภายในส่วนหนึ่ง และมีผู้อ่านหรือผู้ประเมินบทความ (Reviewer) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญที่มีประสบการณ์ทำงานวิจัยในสาขาและมีผลงานวิจัยอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2 คนโดยผู้อ่านไม่ทราบชื่อผู้เขียน และเป็นวารสารที่ออกตรงตามเวลาอย่างต่อเนื่อง
3. เป็นวารสารที่ได้รับทุนจาก สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) ประจำปีงบประมาณ 2552

เรื่องที่ลงวารสาร

1. เป็นบทความในกลุ่มสาขาสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ ที่เน้นการวิจัยพฤกษกรรมมนุษย์ ในเชิงสหวิทยาการและต้องเป็นบทความที่ไม่เคยตีพิมพ์ในวารสารใด ๆ มาก่อน มิฉะนั้นถือว่าผิดจรรยาบรรณ
2. รับบทความวิจัย (Research Articles) เป็นหลักและรับบทความวิชาการ (Articles) และบทความปริทรรศน์ (Review Articles) บ้าง
3. ต้นฉบับที่ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารฉบับนี้จะต้องผ่านการพิจารณาจากผู้ประเมินและให้การยอมรับอย่างน้อย 2 คน
4. ผู้เขียนต้องยินยอมปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กองบรรณาธิการกำหนด และผู้เขียนต้องยินยอมให้บรรณาธิการ แก้ไขความสมบูรณ์ของบทความได้ในขั้นสุดท้ายก่อนเผยแพร่



การเตรียมต้นฉบับ

1. บทความทุกบทความต้องมีชื่อเรื่อง ชื่อผู้เขียนทุกคน บทความย่อ คำสำคัญ ที่เป็นทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษครบ

2. ฟูตโน้ตในหน้าแรกของบทความ ต้องระบุ ชนิดของบทความ แหล่งทุนสนับสนุนวิจัย ตำแหน่ง และที่ทำงานของผู้เขียนครบทุกคน และ E-mail ของผู้เขียนคนแรก

3. ให้ใช้การอ้างอิงตามแนว เอพีเอ (APA-American Psychological Association) เฉพาะเอกสารอ้างอิงที่เป็นภาษาอังกฤษ ส่วนภาษาไทยดูในตัวอย่าง

4. บทความที่ส่งมาให้พิจารณา ต้นฉบับพิมพ์ในกระดาษ A4 ในส่วนชื่อเรื่องและหัวข้อในบทความ พิมพ์เป็น 1 คอลัมน์ตามแบบอักษร Angsana New 20 ตัวเข้ม ในส่วนเนื้อหาให้ใช้แบบอักษร Angsana New 16 ตัวปกติ โดยแบ่งเป็น 2 คอลัมน์ ในแต่ละคอลัมน์ให้ชิดขอบซ้ายขวา

5. บทความ ความยาวไม่เกิน 15 หน้า ไม่รวมเอกสารอ้างอิง

6. หัวข้อในบทความประกอบด้วย

- ชื่อเรื่อง (Title) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

- ชื่อผู้เขียน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ พร้อมด้วยตำแหน่งวิชาการ ตำแหน่งงาน และสถานที่ทำงาน

- บทความย่อ (Abstract) ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ความยาวอย่างละไม่เกิน 250 คำหรือ ¼ หน้า A4 โดยให้เขียนเป็นความเรียงต่อเนื่อง ไม่ควรเป็นข้อๆ

- คำสำคัญ (key word) ได้บทความย่อทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

- เนื้อหา ประกอบด้วยหลักสำคัญคือ บทนำที่กล่าวถึงความเป็นมาและความสำคัญของปัญหาอาจรวมการทบทวนเอกสาร วัตถุประสงค์ กรอบแนวคิดการวิจัย สมมติฐาน วิธีดำเนินการวิจัย (กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือ ขั้นตอนดำเนินการวิจัย) ผลการวิจัย อภิปรายผล ข้อเสนอแนะและเอกสารอ้างอิง



ตัวอย่างการเขียนเอกสารอ้างอิง

บทความวารสาร

ชื่อผู้เขียน. (ปีที่พิมพ์). ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร, ปีที่พิมพ์ (ฉบับที่), หน้า.

อังคินันท์ อินทรกำแหง และคณะ. (2549). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์เชิงเหตุและดัชนีวัดภาวะวิกฤตชีวิตสตรีไทยสมรส วัยกลางคนที่ทำงานนอกบ้านในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 12(1), 561 - 589.

Bobko, P., Roth, P.L., & Potosky, D. (1999). Derivation and implications of a meta-analytic matrix incorporating cognitive ability, alternative predictor and job performance. *Personal Psychology*, 52(3), 561 - 589.

หนังสือ

ชื่อผู้แต่ง. (ปีที่พิมพ์). ชื่อหนังสือ. สถานที่พิมพ์: สำนักพิมพ์.

นพมาศ อุ้งพระ (ธีรเวคิน). (2546). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

Helfer, M.E., Keme, R.S., & Drugman, R.D. (1997). *The battered child*. (5th ed.). Chicago: University of Chicago Press.

การอ้างอิงจากอินเทอร์เน็ต

ชื่อผู้แต่ง” (ปีที่เผยแพร่ทางอินเทอร์เน็ต). ชื่อเรื่อง/ชื่อบทความ. ชื่อวารสาร. สืบค้นเมื่อ..... จาก <http://www.....> สันติชัย ฉ่ำจิตร์ชื่น. (2547). *Crisis intervention*. สืบค้นเมื่อ 11 กันยายน 2547.

จาก <http://www.mahidol.ac.th/mahidol/ra/rapc/crisis.html> .

Author, A. A., & Author, B. B. (Date of publication). Title of article. *Title of journal, volume number*.

Retrieved month day, year, from <http://www.someaddress.com/full/url/> .

Kenneth, I. A. (2000). A Buddhist response to the nature of human rights. *Journal of Buddhist Ethics*, 8 (1). Retrieved February 20, 2001, from <http://www.cac.psu.edu/jbe/twocont.html> .



ประกาศ

1. สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ เปิดรับนิสิต เพื่อศึกษาต่อในหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิตและวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ ประกอบด้วย

- 1) หลักสูตรปริญญาโทต่อเนื่องเอก
 - รับนิสิตสำเร็จปริญญาตรีทุกสาขา เข้าศึกษาระดับปริญญาเอก โดยเรียนในระดับปริญญาโท ต่อเนื่องถึงเอก
- 2) หลักสูตรปริญญาเอกแบบมีรายวิชา
 - รับผู้สำเร็จปริญญาโททุกสาขา เข้าศึกษาระดับปริญญาเอก
- 3) หลักสูตรปริญญาเอกแบบเน้นวิจัย
 - รับผู้สำเร็จปริญญาโททุกสาขา ที่มีประสบการณ์ทำงานวิจัยโดยมีผลงานเป็นหัวหน้าโครงการหรือผู้ร่วมโครงการอย่างน้อย 1 เรื่อง โดยไม่มีวิชาเรียนแต่อาจมีการอบรมเพิ่มเติมเพื่อปรับพื้นฐาน โดยทำปริญญานิพนธ์ 48 หน่วยกิต จำนวน 1 เล่ม สอบถามข้อมูลได้ที่ 02-6495000 ต่อ 7600 หรือ bsri@swu.ac.th

2. เปิดรับบทความเพื่อตีพิมพ์เผยแพร่ลงในวารสารของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

- 2.1 วารสารพฤติกรรมศาสตร์ (ฉบับภาษาไทย) เผยแพร่ประจำปีๆ ละ 2 ฉบับ ได้แก่ เดือนมกราคม และเดือนกรกฎาคม ซึ่งเป็นวารสารได้รับทุนจาก สกอ. ประจำปีงบประมาณ 2552 ส่งบทความได้ที่ bsri@swu.ac.th
- 2.2 The Journal of Behavioral science ซึ่งเป็นวารสารฉบับภาษาอังกฤษเผยแพร่ประจำปีๆ ละ 1 ฉบับ ในเดือนมิถุนายน พร้อมส่งบทความเพื่อตีพิมพ์ได้ที่ yuttanac@swu.ac.th หรือ kanu@swu.ac.th ทั้งนี้ให้ศึกษารูปแบบการเขียนบทความและ Download บทความฉบับเต็มได้ สำหรับฉบับภาษาไทยได้ที่ <http://bsris.swu.ac.th/journal/index.html> และฉบับภาษาอังกฤษได้ที่ <http://bsris.swu.ac.th/aimandscope.html>

3. เปิดรับบทความเพื่อนำเสนอในที่ประชุมวิชาการครบรอบวันสถาปนา 55 ปี ของสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์

ในวันประชุมวิชาการทางพฤติกรรมศาสตร์ในวันที่ 25 สิงหาคม 2553 เปิดรับผลงานวิจัยและปริญญานิพนธ์ทั้งในระดับปริญญาโทและเอกสาขาพฤติกรรมศาสตร์และสาขาที่เกี่ยวข้องได้ตั้งแต่วันที่ 3 มกราคม - 16 กรกฎาคม 2553 เพื่อนำเสนอในที่ประชุมและลงเผยแพร่ในเอกสารหลังการประชุม (Proceedings) เป็นที่ยอมรับในระดับบัณฑิตศึกษา สามารถศึกษารูปแบบการเขียนได้ที่ <http://bsris.swu.ac.th/proceedings/index.html> หรือ สอบถามข้อมูลได้ที่ ผศ.ดร.อังศินันท์ อินทรกำแหง ungsinun@swu.ac.th