

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *ข้อมูลสถิติสาธารณสุข*. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- กนกพร วิสุทธีกุล. (2540). *พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจของวัยรุ่นตอนปลายในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรรณิกา เรือนจันทร์. (2535). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพและการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กุหลาบ รัตนสังขธรรม. (2541). *รายงานการวิจัย เรื่อง สัมพันธภาพในครอบครัวกับปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในภาคตะวันออก*. สำนักงานนโยบายและแผนอุดมศึกษา สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย.
- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. (2535). *แนวคิดไทยเรื่องเจ็บไข้ได้ป่วย*. ในเสรี พงศ์พิศ (บรรณาธิการ), *ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท เล่ม 2* (หน้า 3-63). กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด.
- กองวางแผนทรัพยากรมนุษย์. (2544). *การคาดประมาณจำนวนประชากรไทย*. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- คำรณ ธารน. (2537). *ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (ศึกษาศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันท์จิตา พุทยานานนท์. (2538). *พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น*. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 12(3), 141-143.
- จันท์จิตา พุทยานานนท์. (2536). *Obesity (โรคอ้วน)*. ในจันท์จิตา พุทยานานนท์และประสพศรี อึ้งถาวร (บรรณาธิการ), *การดูแลสุขภาพเด็ก*. (หน้า 99-106). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- จันทรนิวัตร เกษมสันต์. (2536). *แนวคิดในการบริการดูแลสุขภาพเด็ก*. ในจันท์จิตา พุทยานานนท์และประสพศรี อึ้งถาวร (บรรณาธิการ), *การดูแลสุขภาพเด็ก*. (หน้า 1-7). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- จารุวรรณ มานะสุกร. (2544). *ภาวะเจ็บป่วยเรื้อรัง: ผลกระทบและการพยาบาล*. ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

- จิตอารี ศรีอาคะ.(2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิรวรรณ อินดุ่ม. (2541). การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์.(2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์.
- ดวงเดือน พันธุโยธี.(2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิตติกร ศิริสุขเจริญพร. (2540). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ฝ่ายเอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- นิตยา ภาสุนันท์. (2529). ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพและความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด.วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นุกุล ตะบูนพงศ์ และคณะ. (2537). การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 12 (ตุลาคม – ธันวาคม), 117-126.
- ประคอง กรรณสูตร. (2542). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาพัณญ์ สุวรรณ และ สวิง สุวรรณ .(2534). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และ สุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล .
- ปริญดา จิรกุลพัฒนา. (2536). การให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปริญญา คาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกายของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- ปทุมรัตน์ ศักดิ์ศรี, ศรีวรรณ ปัญติและสุริพร อุทัยคุปต์. (2544). ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้สูงอายุ. รายงานวิจัย คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ปาลิรัตน์ พรทวีกันทา. (2541). แบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พรพิมล เจียมนาครินทร์. (2539). พัฒนาการวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : บริษัท คอมฟอร์ม จำกัด.
- รณภพ เอื้อพันธเศรษฐ และวิยะดา ดัณวัฒนากุล. (2546). ทักษะคิดและพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ กลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย.
- วัลลา ดันตโยทัย. (2543). ทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. ใน สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ดันตโยทัย, และ รวมพร คงกำเนิด (บรรณาธิการ.), การส่งเสริมสุขภาพ. (หน้า 29-46). นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- วชิรา เลิศกิตติกุลโยธิน. (2533). ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพปอด และความสามารถในการออกกำลังกายในผู้ป่วยเด็กโรคหืด. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิรุฬ เหล่าภัทรเกษม.(บรรณาธิการ).(2537). กีฬาเวชศาสตร์. กรุงเทพฯ: พีบี. ฟลอเรนซ์บุ๊กเซ็นเตอร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์.(2533). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีวรรณ ปันติ.(2543). จะออกกำลังกายอย่างไรดี. เอกสารการอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อรับวัยสูงอายุ. 26-28 เมษายน 2543 เชียงใหม่: ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศูนย์ข้อมูลข่าวสารสาธารณสุข สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข. (2545). จำนวนตายด้วยสาเหตุสำคัญกับอัตราต่อประชากร 100,000 คน พ.ศ. 2540-2544 [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.nso.go.th/thai/stat/stat.23/toc>. (1 ธันวาคม 2546).
- สุชา จันทรเฒ และสุรางค์ จันทรเฒ. (2513). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : แพร์พิทยา.
- สุนี มุนีปภา และสมศรี เกิดโชค. (2531). พฤติกรรมการกินของวัยรุ่น อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2544).
 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่เก้า พ.ศ. 2545-2549.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี.(2544). *สรุปผลการสำรวจเบื้องต้นการสำรวจเกี่ยวกับ
 อนามัยและสวัสดิการ การออกกำลังกายและประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกาย
 พ.ศ. 2544. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.nso.go.th/thai/stat/stat.23/toc> (1 ธันวาคม 2546).*
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.(2545). *รายงานเบื้องต้น
 การสำรวจเด็กและเยาวชน จำแนกตามการเล่นกีฬา/ การออกกำลังกาย พ.ศ. 2545
 [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.nso.go.th/thai/stat/stat.23/toc> (1 ธันวาคม 2546).*
- สำนักทะเบียนและประมวลผล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (2546). *รายชื่อนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียน
 ประจำปีการศึกษา 2545. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา
<http://www.reg.cmu.ac.th> (1 ธันวาคม 2546).*
- อุทุมพร (ทองอุไทย) จามรมาน.(2532). *การสุ่มตัวอย่างทางการศึกษา (Sampling in education).*
 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ฟีนิกซ์พับลิชชิง.
- อรวิทย์ โททกี.(2537). *เรื่องต้องรู้เพื่อชีวิต:อาหารกับโรค.* กรุงเทพฯ: สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่ง
 ประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์.
- American College of Sports Medicine. (1991). *Guideline for exercise testing and
 prescription.* Philadelphia: Lea & Febiger.
- American College of Sports Medicine. (1997). *ACSM's exercise management for persons
 with chronic diseases and disabilities.* Champaign: Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine. (1998).). *ACSM's resource manual for exercise
 testing and prescription (3rd ed.).* Baltimore: Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine. (2000). *ACSM's guideline for exercise testing and
 prescription (6th ed).* Philadelphia: Lippincott.
- Basmajian, J.V., & Wolf, S.L. (1990). *Therapeutic exercise (5th ed.).* Baltimore: Williams &
 Wilkins.
- Becker, M.H.(1974). *The health belief model and personal health behavior.* New Jersey: Charles
 B. Slack.

- Becker, M. H. (1993). A medical sociologist looks at health promotion. *Journal of Health and Social Behavior*, 34, 1-6.
- Burns, N., & Grove, S. K. (1995). *Understanding nursing research* (2nd ed.). Philadelphia: W. B. Saunders.
- Chiang Mai University Bulletin, (2003-2004). *Undergraduate programs*. Chiang Mai University.
- Conner, M., & Norman, P. (1995). *Self efficacy and health behaviors*. Retrieved August 20, 2003, from <http://www.fu-berlin.de/gesund/pubicat/publist.htm>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Lewis, F. M., (2002). *Health behavior and health education: Theory research and practice* (3rd ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Goldberg, L., & Elliot D.L. (1994). *Exercise for prevention and treatment of illness*. Philadelphia: F.A. Davis.
- Janz, N. K., Champion, V. L., & Strecher, V. J. (2002). The health belief model. In K. Glanz, B. K. Rimer & F. M. Lewis (Eds.), *Health behavior and health education: Theory research and practice* (3rd ed.). (pp. 45-66). San Francisco: Jossey-Bass.
- Janz, N.K. & Becker, M.H. (1984). The health belief model : A decade later. *Health Education Quarterly*, 11(1), 1-47.
- Jones, M., & Nies, M. A. (1996). The relationship of perceived benefits of and barriers to reported exercise in older African American women. *Public Health Nursing*, 13, 151-158.
- Kennedy, C.E. (1978). *Human development: The adult years and aging*. New York: Macmillan Publishing.
- Kimmel, D.C. (1974). *Adulthood and aging* (2nd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Kisner, C., & Collby, L.A. (1996). *Therapeutic exercise: foundations and techniques* (3rd ed.). Philadelphia: F.A. Davis.
- Kriska, A.M., & Casperson, C.J.(Eds.).(1997). A collection of physical activity questionnaires for health- related research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(6), 98-103.
- Leutholtz, B.C., & Ripoll, I. (1999). *Exercise and disease management*. Florida: N.W. Boca Raton.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2000). *Essentials of exercise physiology* (2nd ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

- Pender, N.J., Walker, H.N., Sechrist, K.R., & Stromborg, N.F. (1990). Predicting health -promoting lifestyles in the workplace. *Nursing Research*, 39(6), 326-332.
- Pender, N.J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Connecticut: Appleton & Lange.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing research: Principle and methods* (6th ed.). Philadelphia: J. B Lippincott.
- Robert, A.R. & Steven, J.K. (2003). *Fundamental of exercise physiology for fitness performance and health* (2nd ed.). New York: The McGraw-Hill.
- Robergs, R.A. & Roberts, S.O. (1997). *Exercise physiology: exercise, performance, and clinical applications*. Missouri: Mosby.
- Rowland, T.W. (1996). *Developmental exercise physiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Santrock, J.W. (2001). *Adolescence* (8th ed.). New York: The McGraw-Hill.
- Sechrist, K.R., Walker, S.N., & Pender, N.J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. *Research in Nursing & Health*, 10, 357-365.
- Steinberg, L. (1996). *Adolescence* (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Walker, S. N., Volkan, K., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1988). Health promoting lifestyles of older adults: Comparisons with young and middle-aged adults, correlates and patterns. *Advanced Nursing Science*, 11(1), 76-90.
- Wilmore, J.H. & Costill, D.L. (1994). *Physiology of sport and exercise* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Yan, J. (1999). *Perceived benefits of and barriers to exercise and exercise activity among female undergraduate students*. M.S. Thesis, Chiang Mai University.