

เอกสารอ้างอิง

- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *แนวคิด กรอบการวิจัย การพัฒนา
ทิศทางพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กองสุขศึกษา.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2540). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพฯ : โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ :
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2542). *การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา
และการดูกีฬาของประชาชน ไทย พ.ศ.2540*. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนัก
นายกรัฐมนตรี.
- กวิณ คชนทร์เดชา. “ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน
เป้าหมายจังหวัดชุมพร” วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2530.
- คณะกรรมการดำเนินงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ. รายงานการประชุมคณะกรรมการดำเนินงาน
โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ประจำเดือนกันยายน 2547. โรงพยาบาลลำปาง. 2547.
- คะนอง ธรรมจันทา. “สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยม
ศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2543.
- คำรณ ชนาธร. “ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่”
วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต (ศึกษาศาสตร์), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2537.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- จิตรา จันชนะกิจ. “การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคปอด” วิทยานิพนธ์
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยมหิดล 2541.
- จิตอารี ศรีอาคะ. “การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
พยาบาล” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2543.

- เจริญ กระบวนรัตน์ และ สุพิตร สมหาโต. รายงานการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการ
ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,
รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2526.
- เฉก ธรศิริ. (2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. กรุงเทพฯ : บริษัทแปลนพับลิชชิง จำกัด.
ชาคริต เทพรัตน์. “ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษา
ตอนต้น” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2540.
- ณชกานต์ ชันขาว. “การเข้าร่วมกิจกรรมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ
โรงพยาบาลมหาราชนครศรีธรรมราช” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 2542.
- ดวงเดือน พันธุโยธี. “ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออก
กำลังกายและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2539.
- เต็มศรี ชานิจารกิจ. (2540). *สถิติประยุกต์ทางการแพทย์*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- ถนอมขวัญ ทวีบุญ และคณะ (2537). การศึกษาภาวะสุขภาพของพยาบาลในโรงพยาบาลเขต
กรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 12(4), 50-58.
- ธงชัย ทวีชาติ, บัณฑิต ศรีไพศาล, อัจฉรา จรรย์สิงห์, พนมศรี เสาร์สาร, และ เนตรชนก บัวเล็ก.
รายงานการวิจัยพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออก
กำลังกาย และสุขภาพจิตของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต
กระทรวงสาธารณสุข. 2540.
- ประการณ์ งามอาบุญ และคณะ . รายงานการศึกษาเรื่อง ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการไม่
ส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลแพร่, ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์. 2543.
- ประดิษฐ์ นาทวีชัย. “ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดชัยนาท”
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ 2540.

- ประภาพรเพ็ญ สุวรรณ. “การส่งเสริมสุขภาพ”, เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง การส่งเสริม สุขภาพ
ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3-7 มีนาคม 2540.
- ปิยะพันธุ์ นันตา. “การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ”
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2541.
- ฝ่ายแผนงานและสารสนเทศ โรงพยาบาลลำปาง. รายงานสถิติการให้บริการที่สำคัญของโรงพยาบาล
ประจำปี 2547. โรงพยาบาลลำปาง. 2547.
- พัชรินทร์ สุริยะไชย. “พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในห้องผ่าตัดและ
ห้องพักรฟื้น โรงพยาบาลลำปาง” การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาพยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2545.
- พัลลภ คำลือ. “ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ” วิทยานิพนธ์
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2543.
- มัทนา อินทร์แพง. “พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ในจังหวัดกำแพงเพชร” วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล
ผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2543.
- มานิตย์ ประพันธ์ศิลป์. (2542). *การเสริมสร้างสุขภาพคนทำงาน*. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบ
สาธารณสุข.
- ยุพิน ตันอนุชิตติกุล. “พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพงานผู้ป่วยหนักโรงพยาบาล
ลำปาง” การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการ
พยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2544.
- ลดาวลัย ผาสุก. “ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ทางสุขภาพ การสนับสนุนจากหน่วยงาน กับ
แบบแผนการดำรงชีวิตด้านสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลของรัฐ
กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2535.
- วรรณลักษณ์ ศรีวรรณตัน. “พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลประจำการแผนกผู้ป่วยใน
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่” การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2544.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- วสันต์ ศิลปสุวรรณ และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. (2542). *การวางแผนและการประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ : ทฤษฎีและการปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล. “อาการของภาวะหมกประจำเดือนและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมกประจำเดือน” *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล 2541*.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2542). สถานการณ์การออกกำลังกายของชาวไทย. *ใกล้หมอ*, 23(9),44-45.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง. “ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ” *วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2542*.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2533). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ ภาควิชาสัตยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมจิตรา เหง้าเกษ. “ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ ศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักก่อนนัมัย กรุงเทพมหานคร” *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล 2539*.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). *พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สายทิพย์ นवलนุช. “พฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์” *การค้นคว้าแบบอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2545*.
- สุกัญญา ไพทโสภณ. “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจังหวัดอุทัยธานี” *วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ เอกสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล 2540*.
- สุนุดตรา ตะบูนพงศ์ และ นิตยา ตากวิริยะนันท์. (2542). ผลกระทบของการทำงานผลัดหมุนเวียนต่อการนอนหลับ อาการไม่สบาย และความพึงพอใจในงานพยาบาล. *Thai Journal Nursing Research*, 3(1), 1-11.
- ลำานกนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2542). *การสำรวจสภาวะสุขภาพประชาชนโดยการตรวจร่างกาย พ.ศ.2539-2540*. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

- สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. 2544. “แผนพัฒนาสุขภาพในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549).” [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.moph.go.th/bhpp/plan/index.html>
- American College of sport medicine. (1991). *ACSM Fitness book*. Champaign : Leisure Press.
- American College of sport medicine. (1998). *ACSM's resource manual for exercise testing and prescription* (3rd ed.). Baltimore : Williams & Wilkins.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1990). *Exercise, Fitness and health : A consensus of current knowledge*. Champaign : Human kinetics.
- Deuster, P. A. (1996). “Exercise in the prevention and treatment of chronic disorders”. *Women's Health Issue*, 6(6), 320-331.
- De Vries, H. A. (1970). Physiological effects of an exercise training regimen upon men aged 52 to 88. *Journal of Gerontology*, 25, 325-336.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). “The determinants of physical activity and exercise”. *Public Health Report*, 100(2), 158-170.
- Ferguson, K.J., et al., “Attitudes, Knowledge, and Beliefs as Predictors of Exercise Intent and Behavior in School-children.” *J Seh Health*. 1989; 59(3) : 112-115.
- Garber, C. E. (1997). “The benefit of physical activity on coronary heart disease and coronary heart disease risk factor in women”. *Women's Health Issue*, 7(1), 17-23.
- Garcia, A.W., Broda, M. A. N., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N. J., & Ronin, D. L. (1995). Gender and developmental difference in exercise belief among youth and prediction of their exercise behavior. *Journal of School Health*, 65(6), 213-219.
- Godin, G., Cox, M.H. , & Shephard, R.J. (1983). The impact of physical fitness evaluation on behavioral intentions toward regular exercise. *Canadian Journal of Applied Sport Science*. 8, 240-245.
- Hightower, M. (1997). Effects of exercise participation on menstrual pain and symptoms. *Women & Health*, 26(4), 15-27.
- Jones, M., & Nies, M. A. (1996). The relationship of perceived benefits of and barrier to report exercise in older African American women. *Public Health Nursing*, 13(2), 151-158.
- Kelley, G. A. (1998). Exercise and regional bone mineral density in postmenopausal women. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 77(1), 76-87.
- Kriska, A. M., & Rexroad, A. R. (1998). “The role of physical activity in minority populations”. *Women's Health Issue*, 8(2), 98-103.
- McCown, D. E. (1996). Family recreation and exercise. In P. J. Bomar (Ed.), *Nurse and family health promotion : concepts, assessment, and interventions* (2nd ed.) (pp.264-283). Philadelphia : W. B. Saunders.
- Muhlenkamp, A.F. & Sayles, J.A. (1986). Self-esteem, social support, and positive health practice. *Nursing research*, 35, 334-338.

- Myers, R. S., & Roth, D. L. (1997). Perceived benefits of and barrier to exercise and stage of exercise adoption in young adults. *Health Psychology*, 16(3), 277-283.
- Orem, D. E. (1991). A consideration of health, health care, and nursing. *Nursing : Concept of practice* (4th ed.). St. Louis : Mosby.
- Payne, W. A. & Hahn, D. B. (1995). *Understanding your health* (4th ed.). St. Louis : Mosby Year book.
- Pender, N. J. (1987). *Health promotion in nursing practice* (2nd ed.). Norwalk : Appleton & Lange.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). California : Appleton & Lange.
- Wiest, J., & Lyle, R. M. (1997). "Physical activity and exercise : A first step to health promotion and disease prevention in women of all ages". *Women's Health Issue*, 7(1), 10-16.
- Yan, J. (1999). *Perceived benefits of and barrier to exercise and exercise activity among female undergraduate students*. Master of Nursing science in maternal and child nursing, graduate school, Chiangmai university.
- Yoshida, K. K., Allison, K. R., & Osborn, R. W. (1998). Social factor influencing perceived barriers to physical exercise among women. *Canadian Journal of Public Health*, 79, 104-108.