

## บรรณานุกรม

- ขวัญใจ ตีอินทอง. (2545). ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- คะนอง ธรรมจันทา. (2543). สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล โรงพยาบาลน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรรยา เสริมบุศ, อัญชลี วรวัชรรัตน์ และจิรจิต บุญชัยวัฒนา. (2541). รายงานการสำรวจสภาวะเยาวชนไทย พ.ศ. 2541. กรุงเทพฯ: สถาบันประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรรยาถักขณณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ฉวีวรรณ จิตต์สาคร. (2543). การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชาคริต เทพรัดน์. (2540). ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2536). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์.
- ชมรมเวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย. (2531). เวชศาสตร์ฟื้นฟู. กรุงเทพฯ: เจริญผลการพิมพ์.
- ดวงเดือน พันธุโยธี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ การออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลอายุรศาสตร์และหัตถศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทวีศักดิ์ กสิผล. (2544). ปัจจัยที่อิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ใน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ธนารักษ์ อาจวิชัย. (2543). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ใน โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธวัชชัย งามต้นดวงษ์. (2539). หลักการและวิธีใช้คอมพิวเตอร์ในงานสถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: 21 เซนจูรี่.

ธวัชชัย วรพงษ์สร. (2543). หลักการวิจัยทางสาธารณสุขศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธิดารัตน์ วงศ์สำราญ. (2541). ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ระหว่างวัยรุ่นในระบบการศึกษาใน โรงเรียนและการศึกษานอกโรงเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลอนามัยชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นนทพรธณ เอกตาแสง. (2543). การจูงใจให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องโดยการเสนอสารและแรงสนับสนุนทางสังคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาจิตวิทยามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยาสังคมบัณฑิตวิทยาลัย, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิลภา จิระรัตนวรรณะ. (2541). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์ ปริญญาแพทยศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาเวชศาสตร์ชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธ์. (2542). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประทีป ตั้งรุ่งวณิชธนา. (2540). การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิบูลย์ พัทธ์ชัยย์โสภณ. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พลตล คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการสอบสวนคดีอาญาของพนักงานสอบสวนในจังหวัดเชียงใหม่.

วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการเมืองและการปกครอง, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง. (2531). วิทยาศาสตร์การกีฬา. มหาสารคาม: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏมหาสารคาม.

มนัสวี เจริญเกษมวิทย์. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

ยุวเรศ ไสสีสุบ. (2543). การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลด้านสถานการณ์ต่อพฤติกรรมด้าน การออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ โรงพยาบาลอุดรดิตถ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิจิตร บุญยะโทตระ. (2535). วัยทองเล่ม 2. กรุงเทพฯ: สยามบรรณการการพิมพ์.

วิภาวี คงอินทร์. (2535). ส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 10(10), 27-28.

วุฒิพร สุวรรณกุล. (2543). ผลของการฝึกการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ในโรงเรียนรามาธิบดี กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ปริญญาแพทยศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาเวชศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วรรณิกา อัสวชัยสุวิกรม. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตตำบลแสนสุข จังหวัดชลบุรี. วารสารสร้างเสริมสุขภาพ, 2(3-4).

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2533). การสร้างสมรรถภาพของร่างกายทางกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ภาควิทยาศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

สมจิต หนูเจริญกุล, วไลภา คันทโยทัย และรวมพร คงกำเนิด. (2543). การส่งเสริมสุขภาพ. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะ โรคผู้สูงอายุ. นนทบุรี: กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรม ออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุภารัตน์ ขวัญเงิน. (2537). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลแม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานวิจัยประชากรและสังคม. (2546). *สำรวจสุขภาพคนไทย 2546*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี. (2542). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2540. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- \_\_\_\_\_. (2545). *สำรวจการใช้เวลาว่างของประชากร พ.ศ. 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (2545). คู่มือการส่งเสริมสุขภาพเยาวชน. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- อาภรณ์ คีนาน, สงวน ธานี และวชิราภรณ์ สุนนวงศ์. (2543). เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารระดับไขมันในเลือดและดัชนีมวลกายของวัยรุ่นในและนอกเขตอุตสาหกรรมภาคตะวันออก. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อัมพรพรรณ ตั้งจิตพิทักษ์. (2531). ผลการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายตามแบบแผนต่อสมรรถภาพการทำงานของปอด และความสามารถในการออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ACSM. (1998). *ACSMs resource manual for exercise testing and prescription* (3<sup>rd</sup> ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., & Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Prev Med*, 28(6), 608-615.
- \_\_\_\_\_. (1999). Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by high school students. *Health Educ Behav*, 26(1), 12-24.
- Asawachisuwikrom, W. (2003). *Predictors of physical activity among older Thai adults*. Doctoral dissertation, The University of Texas at Austin, USA.

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 199-215.
- Beck, C., Modli, T., Meithoff, K., & Shue, V. (1992). Exercise as an intervention for behavior problems. *Geriatric Nursing*, 13, 274-275.
- Bonchard, C., Shephard, R. J., & Stephen, T. (1990). *Exercise fitness and health: A consensus of current knowledge*. Champaign: Human Kinetics.
- Cheng, K. Y., Cheng, P. G., Mak, K. T., Wong, S. H., Wong, Y. K., & Yeung, E. W. (2003). Relationships of perceived benefits and barriers to physical activity, physical activity participation and physical fitness in Hong Kong female adolescents. *J Sports Med Phys Fitness*, 43(4), 523-9.
- Chan, E. W., Au, E. Y., Chan, B. H., Kwan, M. K., Yiu, P. Y., & Yeung, E. W. (2003). Relations among physical activity, physical fitness, and self-perceived fitness in Hong Kong adolescents. *Percept Mot Skills*, 96(3 Pt 1), 787-97.
- Fein, A. J., Plotnikoff, R. C., Wild, T. C., & Spence, J. C. (2004). Perceived environment and physical activity in youth. *Int J Behav Med*, 11(3), 135-42.
- Fletcher, G. F. (1984). Long-term exercise in coronary artery disease and other chronic disease status. *Heart & Lung*, 13, 28.
- Garcia, A. W., Pender, N. J., Antonakos, C. L., & Ronis, D. L. (1998). Changes in physical activity beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *J Adolesc Health*, 22(5), 394-402.
- Garcia, A. W., Broda, M. A., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N. J., & Ronis, D. L. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. *J Sch Health*, 65(6), 213-9.
- Griffin, D. K. (1994). Aerobic exercise, psychological well-being, and physical discomforts during adolescent pregnancy. *Research in Nursing & Health*, 17, 54.
- Gurthier, J. R., & Others. (1997). Change in physical and health outcome in a population based cohort of mid-wife Australian-born women. *Aus-N-Z-J-Public-HEALTH*, 21, 682-687.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N., & Biddle, S. J. (2001). The influence of self-efficacy and past behavior on the physical activity intentions of young people. *J Sports Sci*, 19(9), 711-725.

- Hawranik, P. (1991). A clinical possibility: Preventing health problem after the age of 65. *Journal of Gerontological Nursing*, 17(11), 20-21.
- Heywaed, V. H. (1997). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (3<sup>rd</sup> ed.). Leeds: Human Kinetics.
- Higgins, J. W., Gaul, C., Gibbons, S., & Van Gyn, G. (2003). Factors influencing physical activity levels among Canadian youth. *Can J Public Health*, 94(1), 45-51.
- Kerchan, K. et al. (1998). Functional impact of unvarying exercise program in women after menopause. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 77(1), 326-332.
- Kriska, A. M., & Casperson, C. J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health-related research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(6).
- Netz, Y., & Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of social-cognitive theory. *J Psychol*, 138(1), 35-48.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Tharp, T., & Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: A cohort study of inactive adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 157(8), 803-810.
- O' Byrne, D. (2001). WHO and health promotion policy. In *Proceeding in the international difference improving life through health promotion: Nurse making a difference*. Pang Suan Kaew Hotel Chang Mai, Thailand. Chang Mai: Chang Mai University.
- Orem, D. E. (1995). *Nursing: Concept of practice* (5<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.
- Paffenbarger, R. S., Wing, A. L., & Hyde, R. T. (1978). Chronic disease informer college student XVI physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *American Journal of Epidemiology*, 108, 161-175.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3<sup>rd</sup> ed.). California: Appleton & Lange.
- Pieron, M. (2001). Physical activity and health in young persons. *Rev Med Liege*, 56(4), 204-211.
- Pearsman, S. N., Valois, R. F., Thatcher, W. G., & Drane, J. W. (2001). Physical activity behaviors of adolescents in public and private high schools. *Am J Health Behav*, 25(1), 42-49.
- Reynolds, K. D., Killen, J. D., Bryson, S. W., Maron, D. J., Taylor, C. B., Maccoby, N., & Farquhar, J. W. (1999). Psychosocial predictors of physical activity in adolescents. *Prev Med*, 19(5), 541-551.

- Robbins, L. B., Pis, M. B., Pender, N. J., & Kazanis, A. S. (2004). Exercise self-efficacy, enjoyment, and feeling states among adolescents. *West J Nurs Res*, 26(7), 699-715.
- Robbins, L. B., Pender, N. J., Ronis, D. L., Kazanis, A. S., & Pis, M. B. (2004). Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescents. *Res Nurs Health*, 27(6), 435-436.
- Ryan, G. J., & Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Educ Behav*, 29(4), 491-504.
- Smith, J. B., Coombs, V. J., & Larson, E. (1994). HIV infection, exercise and immune function. *IMAGE: Journal of Nursing Scholarship*, 26, 279.
- Simson, W. M. (1986). Exercise: Prescriptions for the elderly. *Geriatrics*, 41, 65-100.
- Takeshima, N., Tanaka, K., Kobayashi, F., Watanabe, T., & Kato, T. (1993). Effect of aerobic exercise conditioning to lactate threshold in the elderly. *European Journal of Applied Physiological & Occupational Physiology*.
- Tappe, M. K., Duda, J. L., & Ehrnwald, P. M. (1989). Perceived barriers to exercise among adolescents. *J Sch Health*, 59(4), 153-5.
- Tergerson, J. L., & King, K. A. (2002). Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents?. *J Sch Health*, 72(9), 374-80.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Soc Sci Med*, 47(5), 665-75.
- Volpicelli, N. A., & Spector, M. H. (1988). Sport and gastrointestinal tract and liver. In Appenzeli, O. (ed.), *Sport medicine: Fitness, training and injuries*. Baltimore: Urban & Schwarzenberg.
- Voorrips, L. E., Ravelli, A. C. J., Dongelmans, P. C. A., Deurenberg, P., & Staveren, W. A. (1997). A physical activity questionnaire for the elderly. *Medicine and Science in Sport and Exercise*.
- Whitney, J. D., Stotts, N. A., & Goodson, W. H. (1995). Effect of dynamic exercise on subcutaneous oxygen tension and temperature. *Research Nursing & Health*, 18, 97-104.
- Wu, T. Y., & Pender, N. (2002). Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents: An application of the health promotion model. *Res Nurs Health*, 25(1), 25-36.
- Wu, T. Y., Pender, N., & Yang, K. P. (2002). Promoting physical activity among Taiwanese and American adolescents. *J Nurs Res*, 10(1), 57-64.

Yosapon, L. (1999). *Efficacy expectation and outcome expectation to exercise behavior of nursing student at phrapokkloa nursing college chantraburi province*. Master's Thesis, Department of Social Medical Science, Graduate School, Mahidol University.

Zunft, H. J., Friebe, D., Seppelt, B., Widhalm, K., Remaut de Winter, A. M., Vaz de Almeida, M. D., Kearney, J. M., & Gibney, M. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public Health Nutr*, 2(1A), 153-60.