

บรรณานุกรม

- กอบกาญจน์ ไพบูลย์ศิลปะ. (2548). ดนตรีบำบัด จัดความเครียด. *บัลวีรายักษ์*, 59.
- คณะกรรมการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2544). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่เก้า พ.ศ. 2545 – 2549*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2547). การฝึกและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬา เทนนิส. *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับนักกีฬาเทนนิส*. กรุงเทพฯ: กองวิทยาศาสตร์ การกีฬา ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬากีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จักรกมล สิงห์น้อย. (2549). การหมดไฟในการเล่นกีฬา (Burnout in sports). *วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*, 5(1-2), 7.
- ดอน แคมป์เบลล์. (2548). *ดนตรีโมซาร์ทเพื่อพัฒนาศักยภาพสมอง (Music for the mozart effect)*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- ดรรชนี ลิ้มประเสริฐ. (2539). ผลของดนตรีต่อการเผชิญความเจ็บปวดในระยะคลอดของผู้ปวด คลอดครรภ์แรก. *วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต*, สาขาพยาบาล แม่และเด็ก, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทวีป อภิลิทธิ์. (2521). การปลูกฝังความคิดโดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ. *ประชาศึกษา*, 7, 24-27.
- ทศพร กลิ่นหอม. (2548, พฤศจิกายน). ฟังดนตรีสุขใจ. *กรุงเทพธุรกิจ*, หน้า 13.
- ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์. (2544). การศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 2 คณะแพทยศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. *สารศิริราช*, 53(11), 3-5.
- นพมาศ อึ้งพระ. (2546). *ทฤษฎีบุคลิกภาพและการปรับตัว (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพฯ :สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2541). จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*, 2(2), 8.
- นัยนา หนูนิล. (2543). *การส่งเสริมสุขภาพส่งเสริม*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- ฝน แสงสิงแก้ว. (2521). *เรื่องของสุขภาพจิต*. กรุงเทพฯ: สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.
- ประวิตร เจนวรรณกุล. (2548). สารพันปัญหาเรื่องของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ใน *บทความทางการศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประธาน ต่างใจ. (2546). ศาสตร์การเป็นมนุษย์. สงขลา: คณะพยาบาลศาสตร์,
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

พระ แก้วไวเทียน. (2539). ผลของดนตรีที่มีต่อการฝึกสมาธิของนักเรียนจากเทศบาลเมืองฝักสมาน
ซึ่งมีรูปแบบที่แตกต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต, สาขาเทคโนโลยี
การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พิชิต ภูติจันทร์. (2547). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

พินิจ กุลละวณิช. (2545). การส่งเสริมสุขภาพ โดยการออกกำลังกายและโภชนาการ. ใน
เอกสารประกอบการประชุมวิชาการประจำปี ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย
โรงแรมรอยัลคัลลิฟปีร์สอร์ท พัทยา ชลบุรี. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ราชวิทยาลัย
อายุรแพทย์แห่งประเทศไทย.

_____. (2541). การดูแลสุขภาพ และการออกกำลังกาย. ชลบุรี: กองกิจการนิสิต
มหาวิทยาลัยบูรพา.

_____. (2546, 1 ตุลาคม). ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. เสริรายวัน, หน้า 4.

พิทักษ์พงศ์ ปันติะ. (2547). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของการ
ออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของชาวม้ง ในจังหวัดพะเยา.
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน,
บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

พัชรา พุ่มพชาติ. (2541). การใช้ดนตรีเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กปฐมวัย. วารสาร
สุขภาพธรรมมาธิราช, 11(1), 51-57.

พิชัย ปรัชญานุสรณ์. (2534). ดนตรีบำบัดทางจิตเวช. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 22(2), 79-96.

พิมพ์ ม่วงศิริธรรม. (2538). ผลของการฟังดนตรีที่มีต่อความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้น.
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพ็ญศิริ โจนรุ่งศศิธร. (2545). กลวิธีการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต
การศึกษา วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออก
กำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

มงคล แฉ่นไธสง. (2548). การออกกำลังกายแบบแอโรบิก. กรุงเทพฯ: แม็ค.

มธุรส สว่างบำรุง และรุ่งกานต์ ใจวงศ์ยะ. (2546). รายงานการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแล

สุขภาพตนเองของบุคลากร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ (*Health behaviors of Maejo*

university staff) เชียงใหม่ : คณะธุรกิจการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.

มนัส ยอดคำ. (2548). สุขภาพกับการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

รำไพพรรณ ศรีโสภาค. (2511). ดนตรีบำบัด. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 13(1), 118 – 126.

ล้านนาเสถียร. (2542). ดนตรีพัฒนาใจให้คุณภาพชีวิต. นิตยสารชีวจิต, 1(7), 42.

วรารุณ สุมาวงศ์. (2531). คลินิกผู้หญิง. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2537). กีฬาเวชศาสตร์ (*Sports medicine*). กรุงเทพฯ: พี.บี. บุคส์เซนเตอร์.

ศศิธร พุ่มดวง. (2548). ดนตรีบำบัด. สงขลานครินทร์เวชสาร, 23(3), 186-189.

สนธยา สีละมาด. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สมร ทองดี. (2541). เพลงกล่อมเด็ก: จุดเริ่มต้นของการพัฒนาคุณภาพชีวิต. วารสารสุขุทัย
ธรรมมาธิราช, 11(1), 40-47.

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทโรไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี
สู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สดับผิน รัตนเรือง. (2543). *Music of the masters* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สารรัตน์ วุฒิอาภา. (2535). ผลของการฟังดนตรีที่มีต่อระดับความวิตกกังวลของนักกีฬา.

วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพจิต, บัณฑิตวิทยาลัย,

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี.

_____. (2546). จิตวิทยาการกีฬากับการเป็นโค้ช. ใน เอกสารประกอบการอบรม โครงการ
พัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านจิตใจให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนวันที่ 22-24
กันยายน 2546 ณ สนามราชมังคลาภิเษกสถาน (หน้า 3). กรุงเทพฯ: ฝ่ายวิทยาศาสตร์
การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

_____. (2547). การฝึกและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาเทนนิส.
วิทยาศาสตร์การกีฬานักกีฬาเทนนิส. กรุงเทพฯ: กองวิทยาศาสตร์การกีฬา
ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬากีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.

- สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข. (2547). ขยับกายทุกกลุ่มวัย...สดใ
ทุกชีวี. ใน *คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ*
(หน้า 11-12). กรุงเทพฯ: สำนักส่งเสริมสุขภาพกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข.
- สุกรี เจริญสุข. (2532). *จะฟังดนตรีอย่างไรให้ไพเราะ*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.
- สุภาภรณ์ วรอรุณ. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลของการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ใน
วิทยาลัยพยาบาลเครือข่ายภาคกลาง 2 สังกัดสถาบันพระบรมราชชนก, วิทยาลัยนพนธ์
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุนีย์ สุธีวัชร. (2547). *เปรียบเทียบผลของสัมผัสบำบัดกับดนตรีบำบัดต่อระดับความวิตก
กังวลก่อนผ่าตัดของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม*. วิทยาลัยนพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุวิทย์ สิมะเตือ. (2546). *ชุดฝึกกิจกรรมทักษะสัมพันธ์ทางดนตรีสากลขั้นพื้นฐานสำหรับนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 2*. วิทยาลัยนพนธ์ปริญญาศึกษามหาบัณฑิต, สาขานักดนตรี
และการสอน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุพินดา แซ่เตียว. (2546). *การจัดการด้านสุขภาพอนามัย*. ฉะเชิงเทรา: โรงพิมพ์ประสานมิตร.
- สุวัฒน์ ทองเกียรติ. (2542). *องค์ประกอบดนตรี*. ภูเก็ต: สถาบันราชภัฏภูเก็ต.
- เสาวนีย์ สังข์โสมณ. (2541). *ดนตรีเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สมชายการพิมพ์.
- อุไรรัตน์ ศรีวิบูลย์. (2546). *ผลของการฟังดนตรีที่มีต่อระยะเวลาในการออกกำลังกายบนจักรยาน
วัดวง*. วิทยาลัยนพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตรการออก
กำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอื้ออารี หมั่นอินกุล และสุนีย์ สอนศรี. (2548). *ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ*. กรุงเทพฯ: สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- Alvin, J. (1966). *Music therapy*. London: John Baker.
- Andrew, T. (1997). *Music therapy for non-musicians*. Batavia: Dragonhawk.
- Akandere, M., & Tekin A. (2002). The effect of physical exercise on anxiety. *The Sport Journal*, 5(2), 5.
- Blair, S. N., Kampert, J. B., & Kohl, H. W. (1996). Influences of cardio-respiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all cause mortality in men and women. *JAMA*, 276, 10 – 19.

- Bland, J., (1998) About gender: Differences. Book graphics courtesy of Amazon.co.uk
Web page copyright 1998-2005 Derby TV/TS Group. In *Text copyright Jed Bland*. n.p.
- Blackley, M. (2005). *Music boosts sport success by fifth*. Retrieved October 20, 2006, from [http:// www.thescotsman.scotsman.com/index.cfm?id=2121482005](http://www.thescotsman.scotsman.com/index.cfm?id=2121482005)
- Biley, F. (1992). Using music in hospital settings. *Nurse Stand*, 6, 37-9.
- Becke, N., Chambliss, C ., Marsh, C., & Montemayor, R. (1995). Effect of mellow and frenetic music and stimulating and relaxing scent on walking by seniors. *Perceptual and Motor Skills*, 80(2), 411-415.
- Berger, B. G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330–353, Retrieved December 9, 2006, from <http://www.sciencedirect.com>.
- Brewer, J. F. (1998). Healing sound. *Complement The Nurse Midwifery*, 4, 7-12.
- Buckwalter, K., Harthock, J., & Gaffney, J. (1985). *Music therapy*. In G. M. Bulechek & J. C. Meclosky (Eds.), *Nursing intervention treatment for nursing: Diagnosis*. Philadelphia: W. B. Saunder. Retrieved November 19, 2006, from Http://www.gender.org.uk/about/00_diffs.htm
- Chlan, L., Synder M., & Lindquist, R. (2002). Music intervention. In *Complementary/ alternative therapies in nursing* (4th ed.). New York: Springer.
- Copeland, B. L., & Franks, B. D. (1991). Effects of type and intensities of background music on treadmill endurance. *Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 31(1), 100 – 103.
- Cook, J. (1981). The therapeutic use of music: A Literature review. *Nursing Forum*, 20(3), 252 – 266.
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: concepts and applications* (5th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Davis, B. W., & Thaut, M. H. (1989). The influence of preferred relaxing music on measures of state anxiety, relaxation, and physiological responses. *Journal of Music Therapy*, 26, 87 – 168.

- Diamond, S. J., & Beaumont, J. G. (1974). *Hemisphere function in the human brain*. New York: Wiley.
- Farrell, S. W., Kampert, J. B., & Kohl, H. W. (1998). Influences of cardiorespiratory fitness levels and other predictors on cardiovascular disease mortality in men. *Medicine Science Sport Exercise*, 30, 899-905.
- Gluch, P. D. (1992). *The use of music in preparing for sport performance*. Master's thesis, California State University.
- Guzzetta, C. E., & Dossey, B. M. (1997). Music therapy. In *Core curriculum for holistic nursing*. Gaithersburg: An Aspen.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, U.K.: Wiley.
- Homby, A. S. (1974). *Oxford advanced learner's dictionary of current english*. Oxford: Oxford University Press.
- Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (1997). The psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 20(1), 54-68.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M., & Zola, M. A. (1985). Effectiveness of hardiness exercise and social support as resources against illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 29(6), 525 – 533.
- Koivula, N. (2001). Perceived characteristics of sports categorized as gender-neutral, feminine and masculine. *Journal of Sport Behavior*, 12(1), 337.
- Landrieu, S. M., French, R., Silliman, L. M., & Tynan, D. (1996). Influence of video and music reinforcement on strength exercise performance by no ambulatory children who are profoundly mentally retarded. *Clinical Kinesiology*, 48(4), 69 – 82.
- Lombard, A. J. (2000). The applied physiology of the elite rugby union player in Gutting. In *Sports Medicine and Physical Education International Congress on Sport Science 7-13 September - Brisbane, Australia, Rand Afrikaans University*. Retrieved November 23, 2006, from <http://www.ausport.gov.au/fulltext/2000/preoly/abs538b.htm>.

- Loen, A. S., Connett, J., Jacobs, D. R., & Rauramaa, R. (1987). Leisure-time physical activity and risk of coronary heart disease: the Multiple Risk Factor Intervention Trial. *Journal of the American Medical Association*, 258, 2388 -2395.
- Lox, C., Cluphf, D., & Schroeder, C. (2003). Impact of a physical Intervention on Mood in At-Risk Middle-School Student. *NASPSPA Abstracts 2003*, 5 -7, 25, S94.
- Madden, C., & Kirby, R. (1995). Gender differences in competitive Stress. *Perceptual and Motor Skills*, 80, 848-850.
- McCraty, R., Barrios, B., Atkinson, M., & Tomasio, D. (1998). The effect of different types of music on mood, tension, and mental clarity. *Alternative Therapy Health Medical*, 4, 75-84.
- Miller, W. C., Koceja, D. M., & Hamilton, E. J. (1997). A meta-analysis of the past 25 years of weight loss research using diet, *Journal Obesity Relate Metabolic*, 21, 7-41.
- Murrock, C. (2002). The effects of music on the rate of perceived exertion and general mood among coronary artery bypass graft patients enrolled in cardiac rehabilitation phase II. *Rehabilitation Nurses*, 27(6), 227-231.
- Owlia, G., French, R., Ben Ezra, V., & Silliman, L. M. (1995). Influence of reinforces on the time – on – task performance of adolescents who are profoundly mentally retarded. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(3), 275 – 288.
- Parriott, S. (1960). Music as therapy. *American Journal of Nursing*, 69, 1723-1724.
- Paffenbarger, R., Hyde, R., Wing, A., & Hsieh, C. (1986). Physical Activity, all cause mortality and longevity of college, *New England Journal of Medicine*, 314, 605-613.
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 53 – 68.
- Pujol, T. J., & Langenfeld, M. D. (1999). Influence of music on Wingate Anaerobic Test performance. *Perceptual and Motor Skills*, 88(1), 292 – 296.
- Rhoades, R., & Pflanzner, R. (1996). *Human physiology* (3rd ed.). Philadelphia: Harcourt College.

- Richard, H. C. (2002). *Sport psychology* (5th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Roitman, J. L. (2001). ACSM's health & fitness certification review. In J. L. Roitman, K. W. Bibi, & W. R. Thompson (Eds.), *American college of sports medicine* (pp. 119 – 123). n.p.
- Seaward, B. L. (1997). *Principles and strategies for health and wellbeing* (2nd ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Sewell, D., & Edmondson, A. (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Stratton, V. N., & Zalanowski, A. N. (1984). The relationship between music degree of liking and self-reported relaxation. *Journal Music Theory*, 21, 92-184.
- Szabo, A., Small, A., & Leigh, M. (1999). The effect slow – rhythm and fast – rhythm classical music on progressive cycling to voluntary physical exhaustion. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 39(3), 220 – 225.
- Todaro, V. (1999). *The enigma of energy: Where science and religion converge*. New York: The Crossroad.
- White, J. M. (1992). Music therapy: An intervention to reduce anxiety in the myocardial infarction patient. *Clinical Nurse Specialist*, 6(2), 58 – 63.
- Winer, B. J., Brown, D. R., & Michels, K. M. (1991). *Statistical principles in experimental design* (3th ed.). New York: McGraw – Hill.
- Urakawa, K. (2005). Music can enhance exercise-induced sympathetic dominance assessed by heart rate variability. *Tohoku The Journal of Experimental Medicine*, 206(3), 213-8.
- Winold, A., & Jonh, R. (1971). *Introduction of music theory*. NJ: Prentice-hall.
- Yamashita et al., (2006). Effects of music during exercise on RPE, heart rate and the autonomic nervous system. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 46(3), 425-300.
- Young, W. (2005). *Psychological characteristics of elite athletes*. Retrieved December 17, 2006, from <http://www.elitetrack.com/sportpsych.pdf>

Zatorre, R. J., & Halpern, A. R. (1993). Effect of unilateral temporal lobe excision on perception and imagery of songs. *Neuropsychology*, 31, 21-32

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University