

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2549). *คู่มือโยคะวัยรุ่นสำหรับฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2538). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ)*. องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย. (โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ).
- เกียรติศักดิ์ อองกุลนะ. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมการจัดการความเครียดโดยการคิดแผนอริยสัจสี่ และการบริหารร่างกายแบบโยคะต่อพฤติกรรมการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ขนิษฐา พศกชาติ และณฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร. (2553). ผลการฝึกโยคะที่มีต่อความวิตกกังวลและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาแบดมินตัน. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา*, 7(1), 18-32.
- คณินันต์ ชูช่วย, ศศิวิมล ปลายชอก, นรินทรา นุตาคี และอัญชลี เพิ่มสุวรรณ. (2553). ความเครียดและคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสวนปรุง* 26(1), 26-33.
- จันทรา ชัยสุข โกศล (2552). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิรพร แอชตัน. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จีระศักดิ์ เจริญพันธ์ และเฉลิมพล ต้นสกุล. (2549). *พฤติกรรมสุขภาพ*. มหาสารคาม: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.
- ชมพูนุช เตชะนัคตา. (2550). การรับรู้ความสามารถตนเองกับความสามารถในการเอาชนะอุปสรรคของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ชนัญญา มหาพรหม. (2548). โยคะรักษาสุขภาพ. วารสารพยาบาลสวนดอก. 11(1), 14-23.

ชูศรี วงศ์รัตน์. (2541). สถิติเพื่อการวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตการพิมพ์.

ณัฐจิตร มานวงศ์. (2550). การฝึกปฏิบัติหะฐะโยคะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของผู้เข้ารับ
การฝึกปฏิบัติ. สารนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและ
องค์การ, ภาควิชามนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ.

ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ, คัดนางค์ นาคสวัสดิ์, ชูชื่น ชีวพูนผล และวรรณิ สัตย์วิวัฒน์. (2553).

ความเครียด ปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียด และการจัดการกับความเครียดในพยาบาล.

วารสารพยาบาลศาสตร์, 28(1), 68-75.

คุณฤ พงศ์อุดม. (2549). ความสามารถในการดูแลตนเอง แรงสนับสนุนทางสังคมและความเครียด
ของ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ของ โรงพยาบาลแมคคอร์มิค จังหวัดเชียงใหม่.

วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เต็มศักดิ์ คทาวณิช. (2549). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: บริษัท ส.เอเชียเพรส (1989).

ทรงพร จันทรพัฒน์, วงจันทร์ เพชรพิเชฐเชิร และอุไร หักกิจ. (2551). ผลของโปรแกรมโยคะต่อ
ความสุขสบายของมารดาในระยะตั้งครรภ์. สงขลานครินทร์เวชสาร, 26(2), 123-133.

ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ, ฟองคำ ติลกสกุลชัย และณฤมล วิปโร. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัย
บางประการกับความเครียดในการเลี้ยงดูบุตรของมารดา. วารสารพยาบาลศาสตร์, 28
(1), 21-25.

เทอดศักดิ์ เดชคง. (2544). ลมปรวนและการหายใจ. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี กรุงเทพฯ.

นิลมนิ ศรีบุญ. (2550). บทความพฤติกรรมการออกกำลังกายในอุปกรณ์เก็บข้อมูลแบบดิจิทัล.
ศูนย์ข้อมูล กีฬาและการออกกำลังกาย.

บังเอิญ แพ้รุ่งสกุล. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทาง
สังคม ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน. วิทยานิพนธ์พยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

บุญธรรม กิจปรีดาวิสุทธิ. (2549). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย.
(พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: จามจุรีโปรดักท์.

_____. (2546). สถิติวิเคราะห์เพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: จามจุรี.

ประสานพร มณฑลธรรม. (2550). ความเครียด เพชรฆาตเงียบ. กรุงเทพฯ: มายิก.

- ปาริชาติ เทพอารักษ์ และอมราวรรณ ทิวถนอม. (2550). สุขภาวะของคนไทยจุดเริ่มต้นของการอยู่เย็นเป็นสุข. *วารสารเศรษฐกิจและสังคม*. 44(1), 12-15.
- ปิยอร วจนะทินภัทร, สรินทร เชี่ยวโสธร, สุกานดา หาญชนะ, สาวิตรี แยมศรีบัว และนุสรา วรภัทรพร. (2552). ความเครียด วิธีการเผชิญความเครียด และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 10(1), 24-31.
- แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ.2550-2554. Online Q&A. วันที่ค้นข้อมูล 29 สิงหาคม 2551, เข้าถึงได้จาก rbps.ops.moph.go.th/Plan10/Plan10-50.pdf
- พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ พุทธศักราช 2542. หน้า 2.
- พลภัทร์ โล่เสถียรกิจ, สวัสดิ์ เทียงธรรม และเตเชนทร์ พันธุ์โชติ. (2549). ผลของการฝึกสติต่อความเครียด ความสุข และการประยุดต์ในชีวิตประจำวัน. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 14(3), 199-206.
- พิมพ์มาดา อัจฉริยพัฒนา. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกายต่อระดับความดันโลหิตของผู้ที่มีความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 22(1), 1-15.
- แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ. (2550). *โยคะเพื่อพัฒนาร่างกายและจิตใจ*. กรุงเทพฯ: แอคทีฟ พรินท์.
- แพรวพรรณ สุวรรณกิจ, ประกายดาว สุขเทศ, ศตวรรษ วงษา, อรุมา อุดทา และณภัตสวรรค์ แสงปัญญา. (2553). ผลของการฝึกสทจะโยคะสมาธิต่อความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ และความเครียดในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. *วารสารการพยาบาลและสุขภาพ*, 4(2), 28-35.
- มงคล แฝงสาเคน. (2549). *การออกกำลังกายด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ เพื่อสุขภาพ และกีฬา*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์.
- เยาวเรศ สมทรัพย์, เพียว เกษตรสมบูรณ์, สุริย์พร กฤษเจริญ และกัญจน์ พลอินทร์. (2548). ผลของการฝึกโยคะต่อภาวะสุขภาพวัยรุ่นหญิง. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 23(3), 166-176.
- เยาวเรศ สมทรัพย์ และจินตนา เลิศไพบูลย์. (2552). ประสิทธิภาพการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นหญิงด้วยโยคะ. *วารสารการพยาบาล*, 24(4), 81-91.
- รักษนก ชูเขียน, สุดศิริ หิรัญขุนหะ, วิภา แซ่เซี้ย และทรงพร จันทรพัฒน์. (2552). ผลของโยคะต่อการฟื้นฟูสภาพหลังผ่าตัดในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดช่องท้อง. *วารสารสภาการพยาบาล*, 24(3), 42-55.

- รัชนิกร ราชวัฒน์. (2550). ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยโยคะต่อความเครียด และระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ลักขณา ลีประเสริฐ. (2549). แรงสนับสนุนทางสังคมที่ผู้สูงอายุได้รับในชุมชนบ้านนาแก ตำบล ห้วยอ้อ อำเภอคลอง จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาล ชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลักขณา สรวิวัฒน์. (2549). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วรรณวรรณ ผาโคตร และสิรินาถ นุชนาถ. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพเชิงบูรณาการต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในสตรีวัยทอง. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 22(3), 71-84.
- วินัส สาระจรัส. (2549). แรงจูงใจในการออกกำลังกายของประชาชน อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วีรพงษ์ ชินนอก, โอปอร์ วีรพันธุ์, จันทร์จิรา วสุธราวัฒน์, ปริญญ์ เลิศสินชัย และเอกรินทร์ ศรีปรีวุฒิ. (2550). ผลของการฝึกบริหารกายด้วยถาดี่คัดคน ต่อสมรรถภาพการออกกำลังกายแบบ ไม่ใช้ออกซิเจนในเพศหญิงสุขภาพดี ที่ไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ. วารสารมหาวิทยาลัย นครสวรรค์. 15, 205-214.
- ศศิธร อุตสาหกิจ. (2551). ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรม การควบคุมน้ำหนัก และค่าดัชนีมวลกายในสตรีวัยกลางคนที่มีภาวะน้ำหนักเกิน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนครสวรรค์.
- สรสิทธิ์ ไชยสิทธิ์. (2550). โยคะเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: เอ็มไอเอส ซอฟท์เทค.
- สมทรง รักย์เผ่า และสรศักดิ์ ภูณงค์ ดวงคำสวัสดิ์. (2540). กระบวนการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อพัฒนา พฤติกรรมสุขภาพ กรณี : การพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในชุมชน. กรุงเทพฯ : โครงการ สวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สายฝน กันธมาลี. (2550). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทาง สังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความดันโลหิตในผู้สูงอายุโรคความดันโลหิต สูง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). รายงาน การสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ.

2550. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

สถาบันโยคะวิชาการ มูลนิธิหมอชาวบ้าน. (ม.ป.ป.). เอกสารประกอบโยคะ การฝึกทำทุกวัน. ม.ป.ท.

สิริอินัฐพร สุวี. (2548). ความสามารถในการพยากรณ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองและ
การได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในเขตอำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยทักษิณ, สาขาวิชาจิตวิทยา
การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุกัญญา กาวีรัตน์. (2550). การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองของ
นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนจิตรลดาวิทยา จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษา
ศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. (2549). คู่มือโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ผลการทดสอบ
สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพประชาชนและนักเรียน.

สุนทราพรายงาม, ฉันทนา จันทวงศ์ และเพียงใจ สัตยัม. (2548). ผลการใช้กระบวนการกลุ่ม
ร่วมกับแรงสนับสนุน ทางสังคม ต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วย
เบาหวานชนิด ไม่พึ่งอินซูลิน. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. 13(1),
18-27.

สุปรียา ดันสกุล. (2548). ทฤษฎีและโมเดล การประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
(ฉบับปรับปรุง). (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์การพิมพ์.

สุวคล โกสีย์ไกรนิรมล, วลัยลดา ฉันทน์เรืองวนิชย์, อรพรรณ โตสิงห์ และชลเวช ชวศิริ. (2553).
ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะของตนเอง ต่อการรับรู้สมรรถนะของตนเอง
การปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการเคลื่อนไหวของลำไส้ ของผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด
กระดูกสันหลังระดับบนเอว. วารสารพยาบาลศาสตร์. 28(2). 58-66.

องค์การอนามัยโลก (WHO). (2007). Online Q&A. วันที่ค้นข้อมูล 19 ตุลาคม 2551, เข้าถึงได้จาก
<http://www.who.int/features/qa/62/en/index.html>

อัปวัน ศรีครุฑนันทน์. (2552). การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้ป่วย
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วารสารสาธารณสุขสุพรรณบุรี. 5(3), 275-282.

อัมพร กุลเวชกิจ, ถาวร ภาวงศ์, พิษณุรักษ์ เสี่ยงตรง, แสงจันทร์ ภูหลงเพี้ย และเมธีรัช ราชสีห์. (2553).
ผลของการฝึกโยคะต่อความสุขและภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยที่มีอาการซึมเศร้า. วารสาร
สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. 55(3), 261-268.

อิชยา มอญแสง. (2552). *ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของหญิงมีครรภ์*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการผดุงครรภ์ชั้นสูง, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เอนก และสุนีย์ ยุวจิตติ. (2549). *โยคะพิชิตโรค*. กรุงเทพฯ: ตาตาพับลิเคชั่น.

Amy Wheeler, and Linda Wilkin. (2007). A Study of the Impact of Yoga Āsana on Perceived Stress, Heart Rate, and Breathing Rate. *International journal of yoga therapy*, 17, 57-63

Bandura. A. (1977) Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychology Review*. 84(2), 191-215.

Desikachar, T.K.V. (1995). *The Heart of Yoga : Developing a Personal Practice*.

Krishnamacharya Yoga Mandiram, Madras.

House, J.S. (1981). Work stress and social support. London: Addison Wesley Publishing.

Kim C, McEwen LN, Kieffer EC, Herman WH and Piette JD. (2008). Self-efficacy, social support, and associations with physical activity and body mass index among women with histories of gestational diabetes mellitus. *Division of General Internal Medicine, Department of Internal Medicine, University of Michigan*. 34(4), 719-728.

Lazarus, R.S. (1971). *The concept of stress and disease*. New York: Mc Graw-Hill.

Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress. appraisal, and coping*. New York: Springer.

Mary Kaye Chryssicas. (2007). *Breathe yoga for teens*. New York : DK Publishing.

Roberta Faust, Brenda Riemer and Joan Cowdery. (2009). *The effects of yoga on children's self-perceived stress and coping abilities*. Master's thesis, Department of Health Promotion And Human Performance Eastern, Eastern Michigan University.

Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. New York: Mc Graw-Hill.

Wikimedia Foundation, inc. (2008). จิตใจ. วันที่ค้นข้อมูล 19 ตุลาคม 2551, เข้าถึงได้จาก

<http://th.wikipedia.org2/wiki/จิตใจ>