

บรรณานุกรม

- จากุพจน์ เอี่ยมศิริ. (2549). ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนในพฤติกรรม
การออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
พยาบาลสตรี โรงพยาบาลน่าน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.
สาขาการพยาบาลสตรี. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2540). ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชญาดา แสนศิริวงษ์. (2550). โภชนาการในวัยรุ่น. วันที่ค้นข้อมูล 28 กรกฎาคม 2553. เข้าถึงได้จาก
<http://www.doctor.or.th/node/7378>.
- ชฎานิษฐ์ ธรรมธินฐาน. (2543). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของนักเรียนมัธยม
ศึกษาตอนปลาย โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สตรีวิทยา 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา
กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. สาขาสุศึกษา.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ชนินทร์ ลำชา. (2551). คนอ้วนกับการออกกำลังกาย. วันที่ค้นข้อมูล 23 กรกฎาคม 2553. เข้าถึงได้
จาก http://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/c-pl/admin/article_files/127_1.pdf.
- ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์. (2551). พัฒนารูปแบบสร้างเสริมพฤติกรรมการกิน ลดหวาน มัน เค็ม.
สระบุรี: หกจ. โรงพิมพ์สระบุรี.
- นริศรา พิงโพธิ์สล. (2552). พบเด็กไทยกว่าครึ่งเป็นโรคอ้วนเร่งแก้ไขเป็นวาระแห่งชาติก่อนเกิด
ปัญหาใหญ่. วันที่ค้นข้อมูล 28 กรกฎาคม 2553. เข้าถึงได้จาก
<http://www.manager.co.th/Science/ViewNews.aspx?NewsID=9520000041037>
- นิรันดร์ จุลทรัพย์. (2547). จิตวิทยาการ/ประชุม อบรม สัมมนา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- บรรลู่ สิริพานิชย์. (2550). ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วันที่ค้นข้อมูล 20 กรกฎาคม 2553. เข้าถึงได้
จาก <http://www.doctor.or.th/node/1095>
- ลักขณา ศรีวัธน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วลัยทิพย์ สาขาวิจารณ์. (2542). การประเมินภาวะ โภชนาการทางมานุษยวิทยาและสังคมวิทยา.
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา. เอกสารการสอน.

วิชัย ตันไพจิตร, รัตนา พากเพียรกิจวัฒนา, ปรียา ลิพกุล และนิสากร ทองมั่ง. (ม.ป.ป.).

สรุปผลการวิจัยปัญหาและแนวทางในการควบคุมโรคอ้วน. วันที่ค้นข้อมูล 28 กรกฎาคม

2553. เข้าถึงได้จาก http://kmnret.nret.go.th/healthythais/pdf/brief/07s_ned.pdf

วิริยาภรณ์ เจริญชีพ. (2545). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

สังกัดสำนักงานการศึกษากรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต,

สาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.

สมทรง รักย์เผ่า และสรศักดิ์ภูณั ดวงคำสวัสดิ์. (2540). กระบวนการดำเนินงานสุขศึกษาเพื่อพัฒนา

พฤติกรรมสุขภาพ กรณี: การพัฒนาพฤติกรรมผู้บริโภคในชุมชน. รายงานการ

วิจัย. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวง กระทรวงสาธารณสุข.

สมบัติ กายจนกิจ และสมหวัง จันทรุไทย. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบพทอนองค์ความรู้

สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสวนวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยืน

ยาว. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาวิชาการ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

สมโภชน์ อนนกุลสุข. (2550). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. ชลบุรี: กองบริการการศึกษา

สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยบูรพา.

สาคร ธนมิตร. (2551). เส้นทางโภชนาการไทย. วารสารโภชนาการ. 46(2), 5-7.

สุกัญญา เจริญวัฒนะ. (ม.ป.ป.). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ม.ป.ท.

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2540). แอโรบิกแดนซ์-ทันสมัย (Aerobic

Dance-Update) คู่มือสำหรับครูฝึก. กรุงเทพฯ. เอกสารอัดสำเนา

สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2546). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร.

สุวิมล ว่องวาณิช และนงลักษณ์ วิรัชชัย. (2546). แนวทางการให้คำปรึกษาวิทยานิพนธ์.

กรุงเทพฯ: ศูนย์ตำราและเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

เสก อักษรานุเคราะห์. (2545). ออกกำลังกายสายกลางเพื่อชะลอวัย. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนา

พานิช.

สำนักงานคณะกรรมการอ้อยและน้ำตาลทราย. (2549). น้ำตาล กับ โรคอ้วน. วันที่ค้นข้อมูล

23 กรกฎาคม 2553. เข้าถึงได้จาก [http://oldweb.ocsb.go.th/uploads/contents/43/](http://oldweb.ocsb.go.th/uploads/contents/43/attachfiles/12683%20น้ำตาล%20โรคอ้วน.pdf)

[attachfiles/12683 น้ำตาล โรคอ้วน.pdf](http://oldweb.ocsb.go.th/uploads/contents/43/attachfiles/12683%20น้ำตาล%20โรคอ้วน.pdf)

เสถียร ธรรมทวีธิกุล. (2549). ศักยภาพเพื่อการรักษาโรคอ้วน. วันที่ค้นข้อมูล 23 กรกฎาคม 2553.

เข้าถึงได้จาก http://www.vichaiyut.co.th/jul_33_01-2549/33_01-2549_P36-39.pdf

อาทิยา วงสาพาน. (2549). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบเดินเร็วร่วมกับการสนับสนุน

ทางสังคมต่อระดับความดันโลหิตและพฤติกรรมการดูแลตนเองในผู้ป่วยความดันโลหิต
สูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการ
พยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อาภรณ์ ดีนาน. (2549). การดูแลสุขภาพในภาวะปกติ 1. ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย
บูรพา. เอกสารการสอน.

อารมย์ สนานุกู, อัมพวัน อัมพรสินธุ์, ผสม จันทร์เทพย์, สุรางค์ มั่นยานนท์ และพีระชัย ลีสมบูรณ์.
(2548). โครงการวิจัยและพัฒนากิจกรรมส่งเสริมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
76 จังหวัด. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.

อุษณีย์ จิตตะปาโล และนุศประวีณ์ เลิศกาญจนวัติ. (2546). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: จิตวัฒน์.

อัจฉรา บุณรัช. (2551). การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริม
พฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต.
สาขาการพัฒนสุขภาพชุมชน. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

อัญมณี ไวก์บางกูร. (2544). พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการบริโภคอาหารของหญิงตั้งครรภ์ที่มารับ
ฝากครรภ์ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สังกัดสำนักการแพทย์กรุงเทพมหานคร.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาสุขภาพศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

Berry, T., Naylor, P. J., & Wharf-Higgins, J. (2005). Stages of change in adolescents: An
examination of self-efficacy, decisional balance, and reasons for relapse. *Journal of
Adolescent Health*, 37, 452-459.

Boonchuaykuakul, J. (2005). *Effectiveness of applying the transtheoretical model to improve
physical activity behavior of university students*. Ph.D. dissertation, Oregon State
University.

Chiang, C.Y. (2005). *The effect of a walking program on older Chinese American
immigrants with hypertension*. Ph.D. dissertation, University of Massachusetts. [online].
Available. <http://proquest.umi.com/pqdweb/2011>.

Fallon, E. A., Hausenblas, H. A., & Nigg, C. R. (2005). The transtheoretical model and exercise
adherence: Examining construct associations in later stages of change. *Psychology of
Sport and Exercise*, 6, 629-641.

Kennett, D. J., Worth, N. C., & Forbes, C. A. (2009). The contributions of rosenbaum's model of

self-control and the transtheoretical model to the understanding of exercise behavior.

Psychology of Sport and Exercise, 10, 602-608.

McKee, G., Bannon, J., Kerins, M., & Fitzgerald, G. (2007). Change in diet, exercise and stress behaviors using the stages of change model in cardiac rehabilitation patients.

European Journal of Cardiovascular Nursing, 6, 233-240.

Prochaska, O. J., Norcross, J. C., & DiClemente, C. C. (1994). *Changing for Good : The Revolutionary Program That Explains the Six Stages of Change and Teaches You How to Free Yourself from Bad Habits*. New York: William Morrow.

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University