

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมอนามัย. 2536. การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- _____. 2538. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- _____. 2544. คู่มือการส่งเสริมสุขภาพ วัยทำงาน. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- _____. 2545. ขยับกาย สบายชีวี. กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- กระทรวงสาธารณสุข. 2546. แผนแม่บทกระทรวงสาธารณสุขด้านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (พ.ศ.2546-2549). กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.
- กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข. 2540. คู่มือประชาชน การสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็นสำหรับชีวิต. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.
- _____. 2546. รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมการออกกำลังกาย. โรงพิมพ์การศาสนา, กรุงเทพฯ.
- กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2546. 10 แนวทางสร้างสุขภาพ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ. โรงพิมพ์การศาสนา สำนักงานส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, กรุงเทพฯ.
- _____. 2547. รายงานการสำรวจสถานะพฤติกรรมสุขภาพระดับประเทศตามนโยบาย 5 อ. ของกลุ่มสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2548. รายงานผลการประเมินสถานการณ์
ด้านพฤติกรรมสุขภาพ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด,
กรุงเทพฯ.

_____. 2549. ชีวิตและสุขภาพ ตามรอยพระบาท. บริษัทเรดิเอชั่น จำกัด, กรุงเทพฯ.

กอบกุล ดันตริถานนท์. 2547. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการผ่อนคลายความเครียดของพยาบาล
ในวิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานคร และวชิรพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

กองทัพ เคลือบพนิชกุล, ปริญญา อรจิราพงศ์ และ พวงจันทร์ เคลือบพนิชกุล. 2547.
ออกกำลังกายสบายชีวิ มีสุขภาพชีวิตดีถ้วนหน้า. สำนักพิมพ์มาลัย, กรุงเทพฯ.

การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรื. 2544. ร่างกรอบแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ
ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549). โรงพิมพ์ไตรธรรมสาร, กรุงเทพฯ.

ขนิษฐา ทองบุญ. 2545. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพลทหารในกองพัน
ทหารขนส่งซ่อมบำรุงเครื่องบินทหารบก จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9. 2544. แผนพัฒนาสุขภาพ
แห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พ.ศ. 2545-2549.
โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, กรุงเทพฯ.

จรวยพร ธรณินทร์. 2538. การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. บริษัทต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด,
กรุงเทพฯ.

จุฑามาศ คำแพร่ดี. 2541. การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคต่อมลูกหมากโต.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

จิตอารี ศรีอาคะ. 2543. การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล โรงพยาบาลน่าน จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

จินตนา พรมลาย. 2541. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของพัฒนากรเขตที่ 3 กรมการพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

เฉก ชนะสิริ. 2540. อยู่อย่างไรให้เกินร้อยปี. เมดิคัล มีเดีย, กรุงเทพฯ.

_____. 2541. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. โรงพิมพ์แปลนพันธ์ชิง, กรุงเทพฯ.

ดำรง กิจกุล. 2527. การออกกำลังกาย. เรือนแก้วการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ถนอมวรรณ อยู่ขำ. 2536. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

เทียนฉาย กิรินันท์. 2544. สังคมศาสตร์การวิจัย. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ชนวรรณ อิมสมบูรณ์. 2532. การสอนสุขศึกษาเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา สันทนาการ.

ชญชนก ขุมทอง. 2548. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

นวรรณ พันธเมธา. 2544. คู่มือการใช้ภาษาไทยแนวใหม่ คลังคำ. บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิง จำกัด (มหาชน), กรุงเทพฯ.

นพวรรณ ภัทรวงศา. 2542. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไม่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ
ผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

บทบรรณาธิการ. 2535. วารสารกีฬา ปีที่ 26 ฉบับที่ 12 เดือนธันวาคม 2535.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2542. สถิติวิจัย 1. พิมพ์ครั้งที่ 7. ห้างหุ้นส่วนจำกัด พี.เอ็น. การพิมพ์,
กรุงเทพฯ.

เบญจมาศ ชาวสบาย. 2546. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ประยงค์ นะจิน. 2544. ปัจจัยที่ผลต่อการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของข้าราชการ
สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประสงค์ ชีรพงศ์นภลัย. 2541. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครู
มัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปรีชา กลิ่นรัตน์. 2533. คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก,
กรุงเทพฯ.

ผ่อง อนันตริยเวช. 2545. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูประถมศึกษา
สังกัดเทศบาล จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

พิเชฐ เจริญเกษ. 2540. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูมัธยมศึกษา สังกัด
สำนักงานสามัญศึกษาจังหวัดนครนายก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ภิรมย์ ทับทิมเทศ. 2546. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรม
ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีธัญญา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. บริษัทนานมีบุ๊คส์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

ลักขณา พัทธ์ชัยสรยุทธ. 2534. **การบริหารร่างกายสำหรับนักบริหาร**. บริษัทประชาชน จำกัด, กรุงเทพฯ.

วลิดา ศักดิ์บัณฑิตกุล. 2541. **การสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ใช้แรงงานในโรงงานอุตสาหกรรมสิ่งทอ จังหวัดสระบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

วาทีนา ทาตายุ. 2545. **ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคลากรโรงพยาบาลนพรัตน์ราชธานี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. **การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา**. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, กรุงเทพฯ.

ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล. 2539. **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. 2540. **การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ**. บริษัทประชาชน, กรุงเทพฯ.

สมศรี คามาภิ และ ภาณี ขวัญดี. 2549. **แนวทางการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์สำหรับคนไทยวัยทำงาน อายุ 25-59 ปี**. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, กรุงเทพฯ.

สมบัติ กาญจนกิจ, สุรางค์ เมธานนท์, พนิดา คามาพงศ์ และ วิสูตร กองจินดา. 2548. **หนังสือคู่มือแนวทางการส่งเสริมการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายสำหรับประชาชนในองค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) อบต. ขนาดใหญ่**. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

สุกัญญา แสงคู่ณ. 2543. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลี้ยงทารก ด้วยนมมารดา ของมารดา
 ทารกนำหน้าเล็กน้อยในโรงพยาบาลของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุชาติ โสมประยูร. 2542. สุขศึกษาภาคปฏิบัติ. สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, กรุงเทพฯ.

สุทธนิจ หุณทसार. 2539. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมด
 ประจำเดือน เขตชนบทจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุวิมล ศิริกานันท์. 2546. การใช้สถิติในการวิจัยทางสังคมศาสตร์: แนวทางสู่การปฏิบัติ.
 โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. 2549.
 โครงการประเมินผลการจัดงานมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 4.
 เจริญดีมีมั่นคงการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. 2544. การประเมินผลการพัฒนา
 สุขภาพในส่วนของกระทรวงสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนา
 เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (2544-2549). กรุงเทพฯ.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. 2548. แนวทางการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพเรื่อง
 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.),
 กรุงเทพฯ.

_____. 2548. คู่มือการอบรมแกนนำชมรมสร้างสุขภาพ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 อาหารมีคุณค่า ปลอดภัย และการมีสุขภาพจิตที่ดี สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข.
 กระทรวงสาธารณสุข, นนทบุรี.

_____. 2548. การส่งเสริมสุขภาพสำหรับสมาชิกชมรมสร้างสุขภาพ. กระทรวงสาธารณสุข,
 นนทบุรี.

ส่วนการออกกำลังกาย กรมอนามัย. 2540. **คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ**. โรงพิมพ์
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

อนงค์ บุญอดุลยรัตน์. 2542. **กีฬาเพื่อสุขภาพ**. ศูนย์เอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต,
กรุงเทพฯ.

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์. 2540. **พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยมหิดล.

เอมอร โพธิ์ประสิทธิ์. 2546. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของบุคลากร
โรงพยาบาลบางแพ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Bloom, B.S. 1975. **Taxonomy of Education**. Objective Handbook 1: Cognitive Domain
David Mc Kay Company Inc., New York. 117 p.

Caplan, G. 1974. **Support System and Community Mental Health: Lecture on Concept
Development**. Behavioral Publication, New York. 7 p.

Cobb, S. 1976. Social support as a moderator of life stress. **Psychosomatic Medicine**
38 (September-October): 300-314.

Cronbach, L. J. 1970. **Essential of Psychological Testing**. Education Psychology Harcourt
Brace and Co., New York. 93 p.

Garcia , A.W. 1995. **Gender and developmental differences in exercise beliefs among
youth and prediction of their exercise behavior**. Division of Kinesiology, University
of Michigan , School of Nursing, USA.

Gentle, P. 1994. **High and Low exercisers among 14- and 15-year-old children**.
School of Postgraduate Medicine, University of Exeter.

- Gottlieb, B. H. 1985. Social Network and Social Support: An overview or Research. Practice and Policy Implication. **Health Education Quarterly** 1(2): 4-9.
- Green, L.W. 1980. **Health Education Planning: A Diagnostic Approach**. California Mayfield Publishing Company, California.
- Green, L.W. and M.W. Kreuter. 1991. **Health Promotion Planning: An Educational and Environmental Approach**. Mayfield Publishing Company, Toronto.
- House, J.S. 1981. **Worth stress and social support**. Reading, M.A. Aololison Wesley.
- Krejcie, R.V. and D.W. Morgan. 1970. **Deterring sample size for research activities**. Educational and Measurement.
- Pilisuk, M. 1982. Delivery of Social Support: The social innovation. **American Journal Orthopsychiatry** 52(1): 20-31.