

## REFERENCES

- Asian Regional Tripartite Seminar on Shift Work and Related Issues. (1985). *Shift work and related issues in Asian countries*. Geneva: International Labour Office.
- Baxter, P. J., Raffle, A., & Hunter, D. (2000). *Hunter's diseases of occupations*. London: Arnold.
- Brady, J. (1979). *Biological clocks*. London: Edward Arnold.
- Carpentier, J., & Cazamian, P. (1977). *Night work: Its effects on the health and welfare of the worker*. Geneva: International Labour Office.
- Cheng, M. (2007, November 29). *graveyard shift work linked to cancer*. Retrieved August 25, 2008, from <http://www.uchc.edu>
- Coates, T. J., & Thoresen, C. E. (1977). *How to sleep better: A drug-free program for overcoming insomnia*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Cohen, A. R., & Gadon, H. (1978). *Alternative work schedules: Integrating individual and organizational needs*. Boston, MA: Addison Wesley.
- Coren, S. (1996). *Sleep thieves: An eye-opening exploration into the science and mysteries of sleep*. New York: Free Press.
- Crisp, A. H., & Stonehill, E. (1976). *Sleep, nutrition, and mood*. London: Wiley & Sons.
- Hart, R. A. (2004). *The economics of overtime working*. Cambridge: Cambridge University Press.
- International Symposium on Night and Shift Work. (1980). *Night and shift work: biological and social aspects* (5th ed.). Oxford: Pergaman.
- Levy, B. S., & Wegman, D. H. (Eds.). (1995). *Occupational health: Recognizing and preventing work-related disease* (3rd ed.). Boston, MA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Maurice, M. (1975). *Shiftwork: Economic advantages and social costs*. Geneva: International Labour Office.
- Moore-Ede, M., & LeVert, S. (1998). *The complete idiot's guide to getting a good night's sleep*. New York: Alpha.

- Pierpaoli, W., Regelson, W., & Colman, C. (1996). *The melatonin miracle: Nature's age-reversing, disease-fighting, sex-enhancing hormone*. New York: Pocket Books.
- Postawski, K. M. (2004). *Powerful sleep secrets of the inner sleep clock*. Retrieved September 10, 2008, from [www.wonderfulsleep.com](http://www.wonderfulsleep.com)
- RealAge. (2008). *Foods That Help You Fall Asleep*. Retrieved September 10, 2008, from [http://food.yahoo.com/blog/beauty eats/25009/foods-that-help-you-fall-asleep;\\_ylt=As14LeZwmSxT9V.KWW6848pIY.Y5](http://food.yahoo.com/blog/beauty eats/25009/foods-that-help-you-fall-asleep;_ylt=As14LeZwmSxT9V.KWW6848pIY.Y5)
- Refinetti, R. (1996). *Circadian Rhythm Laboratory*. Retrieved July 10, 2008, from [www.circadian.org](http://www.circadian.org)
- Rozencwaig, R. (1997). *The melatonin and aging source book*. Prescott, AZ: HOHM Press.
- Sergean, R. (1971). *Managing shiftwork*. London: Gower Press.
- Smolensky, M. & Lamberg, L. (2000). *The Body Clock Guide To Better Health*. New York: Henry Holt And Company, LLC.
- Stevens, R. G. (2006). *Artificial lighting in the industrialized world: Circadian disruption and breast cancer*. *Cancer Causes and Control*, 17, 501-507. Retrieved September 08, 2009 from <http://www.springerlink.com/content/m0465444r5342133/fulltext.html>
- Thommen, G. (1964). *Is this your day?: How biorhythm helps you determine your life cycles*. New York: Crown.
- Walker, J. (1978). *Human aspects of shiftwork*. London: Institute of Personnel Management.
- Wollman, N. (1999). *Influencing attitudes and behaviors for social change*. Retrieved July 6, 2005, from [www.radpsynet.org](http://www.radpsynet.org)
- วิวัฒน์ แต่งอักษร. (2549). *นาฬิกาชีพและการออกแบบการเรียนรู้อัจฉริยะ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2551, จาก <http://www.nbl.or.th>
- วัลลภ พรเรืองวงศ์. (2550). *อาหารกล่อม(ใจ)หลับ*. สืบค้นเมื่อวันที่ 23 กันยายน 2551, จาก <http://gotoknow.org/blog/health2you/92618>

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2534). *พีชวิทยาและเวชศาสตร์อุตสาหกรรม*. นนทบุรี: สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

วิฑูรย์ สิมะ โชคดี และ กฤษณา ชัยกุล. (2540). *เออร์گونอมิกส์: วิทยาการจัดการสภาพงานเพื่อการเพิ่มผลผลิต*

*และความปลอดภัย*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).

พสุ เดชะรินทร์. (2548). *มองมุมใหม่*. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯธุรกิจ,

สุพัตรา สุภาพ. (2550). *อาหารที่ทำให้นอนหลับสบาย*. สืบค้นเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2550, จาก

<http://www.naewna.com/news.asp?ID=91944>