

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2540). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ, โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2542). การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนไทย พ.ศ. 2540. กรุงเทพฯ: (ม.ป.ท.) สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักนายกรัฐมนตรี.
- กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2541). แนวปฏิบัติเพื่อตอบสนองนโยบายสาธารณสุขในการดำเนินงานสุขศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข
- เกษม นครเขตต์. (2540). พฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพจิตของข้าราชการ เจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข. เอกสารโรเนียว, กรมสุขภาพจิต.
- งานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุรินทร์. (2539). สรุปผลการดำเนินงานปี 2539. เอกสารโรเนียว, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์.
- (2542). สรุปผลการดำเนินงานปี 2542. เอกสารโรเนียว, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์.
- (2543). สรุปผลการดำเนินงานปี 2543. เอกสารโรเนียว, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสุรินทร์.
- จตุพร ณ นคร และคณะ. (2528). ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อนักต่อการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของหญิงไทยวัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จิราภรณ์ มงคลศิริ. (2540). พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุขสังกัดจังหวัดจันทบุรี, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- จิตระการ ศุภรัตน์. (2543). การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ท้องโหว่ในเรือนจำ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). สถานะสุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข: หมอชาวบ้าน.
- เจริญทัศน์ จิตนเสรี. (2535). "สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย". ใน คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย.
- ชนวนทอง ธนสุภาภรณ์ และสุรีย์ จันทร์โมลี. (2538). ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. วารสารสุขภาพศึกษา. 18(69), 5-10.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2542). รูปแบบการเสริมสร้างแรงจูงใจในการทำงานของพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ธรรมการพิมพ์.
- ดวงเดือน พันธุโยธี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดเชียงใหม่, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดารณี พานทองพาลุสุข. (2532). ทฤษฎีการจูงใจ. พิมพ์ครั้งที่ 4, กรุงเทพฯ: บริษัทประชาชนจำกัด.
- ดำรง กิจกุล. (2535). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- (2540). คู่มือการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 3, กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ดิลกา ไตรโพนุลย์. (2531). ปัจจัยที่มีผลต่อการทำกิจกรรม กลุ่มพัฒนาคุณภาพของพยาบาล ในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ถนอมขวัญ ทวีบุรณและคณะ. (2537). ผลการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต้านข้อต่อสมรรถภาพทางกาย ไชมัน และฮอริโมนเพศในเลือดของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาล, 43(4), 23-29.

- ถนอมวรรณ อยู่ข้า. (2536). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด
กรมพลศึกษาในส่วนกลาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นวลละออ สุภาผล. (2527). ทฤษฎีบุคลิกภาพ. เอกสารโรเนียว, ภาควิชาจิตวิทยา,
คณะมนุษยศาสตร์: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประทุม ม่วงมี, อเนก สุตรมงคล และบุญ ไทยก้าว. (ม.ป.ป.) การเปลี่ยนแปลงสัดส่วนและ
ขีดความสามารถการทำงานทางกายในชายหนุ่มหลังการฝึกการออกกำลังกาย
เป็นเวลา 8 สัปดาห์. ภาควิชาพลศึกษาและสันทนาการ, มหาวิทยาลัยบูรพา บางแสน.
- ประพันธ์ สุทธาวาส และอุดม ลำอาจค์กุล. (2525). จิตวิทยาทั่วไป. เชียงใหม่: ช้างเผือก.
- ปิยพันธุ์ นันดา. (2541). การรับรู้ด้านสุขภาพ ความสามารถของตนเองกับการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2533). จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย. คู่มือผู้นำการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ. กองอนามัยโรงเรียน, กรมอนามัย: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พรทิพย์ โล่ห์เลขา. (2533). เคมีคลินิกประยุกต์. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. (2538). ระบาดวิทยาสังคม. เอกสารโรเนียว, (ม.ป.ท.).
- พิชิต ภูมิจันทร์. (2535). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พินิจ กุลละวณิช. (2535). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ใน คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข:
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- พีรเจต ร้วทอง. (2536). การศึกษาแรงจูงใจของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬา
มหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 21 พ.ศ. 2536. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มธุรส สว่างบำรุง. (2542). จิตวิทยาทั่วไป. เชียงใหม่: กิตติการพิมพ์
- มัทนา อินทร์แพง. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
ของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา, กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- วสันต์ และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. (2542). การวางแผนและประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ ทฤษฎีและการปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: เจริญดีการพิมพ์.
- วัลลพ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิจิตร บุญยะโหดระ. (2535). วัยทองเล่ม 2, กรุงเทพฯ: สยามบรรณาการพิมพ์.
- วิลาส คันธรัตน์กุล. (ม.ป.ป.). รายงานองค์ความรู้ชุดอายุวัฒนะ บทบาทของกิจกรรมทางกายต่อการมีอายุวัฒนะ. กรุงเทพฯ: ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- วีระสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และ โยธิน แสงดี. (2537). การสนทนากลุ่ม, เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพจากการวิจัยเกี่ยวกับผู้สูงอายุ และการเปลี่ยนแปลงในภาคตะวันออก เชียงเหนือ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วุฒิพงษ์ และอารี ปรมัตถากร. (2532). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศักดิ์ธำพงษ์ ไชยศร. (2541). โปรแกรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุหญิง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยไทยสู่สุขภาพที่ยืนยาว, องค์การส่งเสริมการท่องเที่ยวผ่านศึก.
- สมหวัง กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: บ. ด้านสุขภาพการพิมพ์ จำกัด.
- สุชา จันทรโสม. (2535). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันทรโสม. (2541). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภางค์ จันทวานิช. (2540). วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2531). จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์, กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต

ศิริลักษณ์ สมพลกรัง. (2542). **สิ่งแวดล้อมในการทำงานกับความเหนื่อยล้าของพยาบาล**
โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เล็ก อักษรานุเคราะห์. (2525). **การออกกำลังกายเพื่อชะลอความชรา. กรุงเทพฯ:**
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

แสงเดือน พรหมแก้วงาม. (2543). **การดูแลสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ**
ภายหลังการขยายหลอดเลือดโคโรนารีด้วยบอลลูน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ .

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). **การออกกำลังกายในสถานประกอบการ.**
กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.

ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2540). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตช่วงวัย (เล่ม 2). พิมพ์ครั้งที่ 7, กรุงเทพฯ:**
โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

หลุย จำปาเทศ. (2533). **จิตวิทยาการสูงใจ. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

อรทัย ชื่นมณุษย์. (2519). **จิตวิทยาสังคมขั้นสูง. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.**

อรพินทร์ ชูชม, วิลาศลักษณ์ ชั่ววัลลี และอัจฉรา สุขารมณ. (2542). **การพัฒนาแบบวัด**
แรงสูงใจ. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2529). **วิ่ง... สุวิถีชีวิตใหม่. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.**

Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). **Understanding attitudes and predicting social**
behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice – Hall.

American College of Sports Medicine. (1991). **Guideline for exercise testing and**
prescription. Philadelphia: Lea & Febiger.

Canadian Society for Exercise Physiology. (2000). **Why Physical Activity is**
Importance for You. (From: Science Direct).

Corbin, C. & Lindsey R. (1984). **The ultimate fitness book. Illinois: Leisure press.**

De Vrives, H.A. (1991). **Tranquillizer Effect of Exercise: A critical Review.**
The Physician and Sports Medicine, August, 12-19.

Dishman, R.K. (1982). **Compliance / adherence in health related exercise.**
Health Psychology. USA: McGraw – Hill.

Folkins, C.H., & Sime, W.E. (1981). **Physical fitness training and mental health.**

- American Psychologist, 36, 373 – 389.
- Godin, G., Cox, M.H., & Shephard, R.J. (1983). The impact of physical fitness evaluation on behavioral intentions toward regular exercise. *Canadian Journal of Applied Sport Science*. 8, 240-245.
- German Institute of Human Nutrition . (1999) Perceived benefits and barriers to Physical activity in a nationally representative sample in the European Union . *Public Health Nutrition* . 2 (1A), 153-160. (Abstract from Science Direct)
- Green, Lawrence , W., et al. (1980). *Health Education Planning: A Diagnosis Approach*. California: Mayfield Publish.
- Griest, J.H., Klein, M.H. & Eischens, R.R. (1978). Running out of Depression. *The Physician and Sport Medicine*. 6, 45-46.
- Heyward , V. H., (1997). *Advanced Fitness Assessment & Exercise Perscription*. (3rd ed.). USA.: Human kinetics.
- Hilgard, E.R. (1979). *Introduction to Psychology*. Atlanta: Harcourt Brace Jovanovich, Inc.
- Hill, R.D., Storandt, M., & Malley, M. (1993). The impact of long term exercise Training on psychological function in older adults. *Journal of Gerontology*, 48 (1), 87-92.
- Hughes, V.A., et. al., (1995). Muscle strenght and body composition: Association with bone density in older subjects. *Medicine and Science in Sports & Exercise*, 27(7), 967-974.
- Hugles, J.R.C. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Prevention Medicine*, 13, 36-39.
- Jeffee, L. , et al., (1999) Incentive and barriers to physical activity for working woman. *American Journal of Health Promotion*, 13(4), 141-149.
- Jun, y. (1999). Percived benefits of and barriers to exercise activity, among female undergrade student. Master of Nursing science in maternal and child nursing, Graduate School Chiang Mai University.

- Kriska, A.M., & Casperson, C.J. (Eds.). (1997). A collection of physical activity Questionnaires for health – related research. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29 (16).
- Leon, A.S., Myers, M.J. & Connett, J. (1997). Leisure time physical activity and the 16-year of risks of mortality from coronary heart disease and all – causes in the Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT). *International Journal of Sport Medicine*, 18(3), 131-136.
- Leslies, E., Owen, N. & Sallis, F. James. (1998) Inactive Australian College Students ' Preferred Activities, Sources of Assistance and Motivators. *American Journal of Health Promotion*. 13(4), 197 – 199.
- Marcus, B.H., Sellby, V.C. & et al. (1992). Self efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 63(1), 60-66 (Abstract from : Science Direct).
- McPherson, B.D., et al. (1989) The Social Significance of Sport and Introduction to Sociology of Sport and Introduction to Sociology of Sport USA: Human Kinetics.
- Morgan, S. (1993). Effect of on cardiovascular function. *Journal of Geriatric Nursing*, 14(5), 162-169.
- Morgan, W.P. (1985). Psychogenic factors and exercise metabolism: A Review. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 17, 54-61.
- Murray, H.A., (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press.
- Myers, R., S. & Roth, D.L. (1997). Perceived benefits of and barriers to exercise and stage of exercise adoption in young adults. *Health Psychology*. 16(3), 277 (Abstract from : Medline).
- Naidoo, J., & Will, J. (1994). *Health Promotion, Foundation for Practice*, London: Baillieve Tindall.
- Nies, M.A., Vollman, M. & Cook , T. (1998). Facilitators barriers, and Strategies for exercise in European American woman in community. *Public Health Nursing*. 15(4), 263-272.

- North, C.T., McCullagh, P. & Vu Tran, W. (1990). Effect of exercise on depression. In R. Tejung (Ed), *Exercise and Sport Science Reviews*, 19, 379 – 415.
- Paffenbarger, R.S. Jr., Wing A.L., Hyne RT. (1978). Physical Activity as an index of Heart attack risk in college alumni. *American Journal of Epidemiology*. 108 (3), 161 – 175.
- Paffenbarger, RS. et al., (1993). The association of change in physical – activity level, and other lifestyle characteristics with mortality among men. *New England Journal*, 328(8), 135-142.
- Pender, N.J. (1996). *Health promotion in nursing practice*. (2nd ed.) Norwalk: Appleton & Lange.
- Pyka, G., Lindenberger, E., Chavette, S., & Marcus, R. (1994). Muscle Strength and fiber adaptation to a year-long resistance Training program in elderly men and women. *Journal of Gerontology*, 49 (1), 141-147.
- Rasek, P.J. & burke, R.K. (1978). *Kinesiology and Applied Anatomy*. Pailadelphia: Lea and Febiger.
- Rejeski , W.J. & Kenney, E.A. (1988) *Fitness Motivation: Preventing Participant dropout*. Champaign , Illinois.
- Rejeski, W.J. & Thompson, A. (1993). *Historical and Concept Science Root of Exercise Psychology in Exercise Psychology: The Influence of Exercise on Psychological Processes USA. : A weley – Inter science*.
- Roediger, H.L. (1984). *Psychology*. USA: Little, Brown & Company (Canada) Limited.
- Ross, M.C., & Presswalla, J.C. (1998). The therapeutic effect of tai chi for the elderly. *Journal of Gerontological Nursing*, February, 45-47.
- Schilke, J.M., (1991). Slowing the aging process with physical activity. *Journal of Gerontological Nursing*, 17(6), 4-7.
- Schmelling, E.C. (1985). Indentifying the salient outcomes of exercise: Application of marketting principles to preventive health behavior. *Public Health Nursing*, February, 45-47.

- Schist, K.R., Walkers, S.N., & Pender, N.J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits / barrier scale. *Research in Nursing & Health*, October, 357-365.
- Sherwood N.E. & Jeffery, R.W. (2000). The behavioral of exercise: Implications for Physical activity, *Annual Review of Nutrition*, 20, 176-182. (Abstract from : Science Direct).
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology*. 3rd ed., Los Angeles: M. Graw – Hill, Inc.
- Trisk, G. & David, B. (2000). " A 6 – month investigate of exercise Adoption from the contemplation stage of the transtheoretical model ", *Psychology of Sport and Exercise*. 1(2), 132-137.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human kinetics.