

### บรรณานุกรม

- กมลพรรณ หอมนาน, (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถนะในตนเองกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมพลศึกษา, (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา
- กรมอนามัย. (2544ก). ระดมสมองนักวิชาการแวดวงกีฬาเปิดเวทีวิชาการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http:// www. anamai. moph. go. th/ newsletter/ letter02/ policy. htm](http://www.anamai.moph.go.th/newsletter/letter02/policy.htm) (22 มกราคม 2544)
- กรมอนามัย. (2544ข). ระดมสมองนักวิชาการแวดวงกีฬาเปิดเวทีวิชาการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา [http:// www. anamai. moph. go. th/ factsheet/ nutri3-5. htm](http://www.anamai.moph.go.th/factsheet/nutri3-5.htm) (22 มกราคม 2544)
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกาย. สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2541) แผนปฏิบัติการประจำปี 2541.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542) แผนปฏิบัติการประจำปี 2542.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2543) แผนปฏิบัติการงานส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2543.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544) แผนปฏิบัติการงานส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544ก). การสำรวจสุขภาพอนามัย. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://203.157.19.191/bar-17.html> (22 มกราคม 2545).
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544ข). การสำรวจสุขภาพอนามัย. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://203.157.19.191/pla3-3.html> (22 มกราคม 2545).
- กระทรวงสาธารณสุข. (2544ค). การสำรวจสุขภาพอนามัย. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://203.157.19.191/intro8-survey%20III.html> (22 มกราคม 2545).

- จรววยพร ธรณินทร์. (2535). "เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ในคู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. (2543). สถานะสุขภาพคนไทย ปี พ.ศ. 2543. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- จิตรระการ ศุภรัตน์. (2543). การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ต้องโทษในเรือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จิตราวี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จินตนา ยูนิพันธุ์. (2532). การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ : ขอบข่ายที่ซ้อนทับกับการวิจัยทางการแพทย์. วารสารพยาบาลศาสตร์. 11 (5) หน้า 42 - 58
- ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์. (2544). เอกสารประกอบการสอนวิชาการระเบียบวิธีวิจัยทางสาธารณสุขเรื่องการควบคุมคุณภาพเครื่องมือ. เชียงใหม่ : คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ม.ป. (อัดสำเนา).
- ชิตพงษ์ ไชยวสุ. (2528). แอโรบิคไดนามิกส์ - กายบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : อักษรไทย.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัชชัย มุ่งการดี. (2534). "นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ในเอกสารสรุปการประชุมสัมมนาเรื่อง เกณฑ์ หลักการและรูปแบบของการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย
- ดิลกวิไลโรจน์. (2544). เอกสารประกอบการสอนวิชาการระเบียบวิธีวิจัยทางสาธารณสุขเรื่องการควบคุมคุณภาพเครื่องมือ. เชียงใหม่ : คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ม.ป (อัดสำเนา).
- ดำรง กิจกุล. (2535). คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ดำรง กิจกุล. (2540). คู่มือออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

- นัยนา เทียงภักดี, (2542). ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติวิชาพลศึกษากับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดกรมสามัญศึกษาจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เบญจวรรณ ละอองผล, (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นกับการปฏิบัติด้านสุขภาพของผู้ป่วยกระดูกขาหักแบบมีแผลเปิดภายหลังได้รับการผ่าตัดใส่โลหะยึดตรึงภายนอก. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- ประคอง กรรณสูตร, (2542). สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 3).  
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประดิษฐ์ นาทวีชัย, (2540). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประยงค์ นะเขิน, พัชรินทร์ คณานับ, (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการสังกัดกระทรวงสาธารณสุขในจังหวัดนครปฐม. รายงานการเฝ้าระวังโรคประจำเดือน, 31: 1 - 6
- ปิยะพันธ์ นันดา. (2541). การรับรู้ด้านสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตนกับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร์ผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (2540 – 2544). ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์. สำนักงานนโยบายและแผนสาธารณสุข สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2539).
- พันธุ์ทิพย์ รามสูตร. (2540). ระบาดวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล (ศาลายา).
- พิชิต ภูติจันทร์, ธงชัย วงศ์เสนา และชัยวิชญ์ ภูงามทอง. (2533). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- พินิจ กุลละวณิชย์, (2544). การเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ยืนยาว ศิลปะในการทำงานและการขาย. เอกสารประกอบการบรรยาย (อัดสำเนา) ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์

ฟอง เกิดแก้วและสวัสดิ์ ทรัพย์จำนงค์, (2515). **อนามัยส่วนบุคคล – อนามัยชุมชน.**

กรุงเทพฯ : วัฒนาพานิช

มัลลิกา มัติโก. (2534). (บรรณาธิการ.) **คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ : ชุดที่ 1 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : โครงการข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ ศูนย์ประสานงานทางการแพทย์และสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

มานิตย์ ประพันธ์ศิลป์, (2544). **ทำงานทำไมไม่เห็นต้องป่วย : คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพคนทำงานในสถานประกอบการ.** กรุงเทพฯ : สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

มาลินี จุฑารพ, (2537) **จิตวิทยาการเรียนการสอน.** กรุงเทพฯ : ทิพย์วิสุทธ์.

เยาวลักษณ์ มหาสิทธิวัฒน์, วันเพ็ญ กุลนริศ และอภิรัช สกุลณียา. (2534). **ทฤษฎีการพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 2).** วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี.

ระเด่น หัสดี, สรวงศ์ภรณ์ ดวงคำสวัสดิ์. (บรรณาธิการ.) (2536). **การสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์กับการพัฒนาสาธารณสุขเพื่อบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้า.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

รัตนภรณ์ ศิริวัฒน์ชัยพร, (2536). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการ การรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่พึ่งอินซูลิน.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

วนิดา เสนะสุทธิพันธ์ และพรศรี ศรีอัญญาพร, (2535). **ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทารกแรกเกิด อึดมโนทัศน์และการปรับเปลี่ยนต่อการเป็นมารดาภายหลังการรับรู้พฤติกรรมทารกแรกเกิดของมารดาที่มีบุตรคนแรก.** วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2523). **หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา.** กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

วันดี แยมจันทร์ฉาย. (2538). **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะตนเองกับการรับรู้ภาวะสุขภาพกับแบบแผนชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของของผู้สูงอายุ.** วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลศาสตร์ผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- วิชัย เทียนถาวร และคณะ, (2542). การศึกษาสภาวะครอบครัวที่มีลักษณะครอบครัวที่พึงประสงค์ของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย.
- วิจิต คณิงสุขเกษม, (2538). การออกกำลังกายกับสุขภาพหัวใจ. วารสารไกล่หมอ. 19 (เมษายน 2538) หน้า 95 – 104.
- วิภา ไชยณรงค์ และคณะ, (2541). แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลเจ้าพระยามรราช จังหวัดสุพรรณบุรี. กรุงเทพฯ : กองสุขศึกษา. สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- วิภาวี คงอินทร์. (2533). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 10 (10), 27-30
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร, (2539). วิทยาศาสตร์การกีฬา Sports Science. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, (2539). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.
- สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข, (2544). ระบบประกันสุขภาพในประเทศไทย. เอกสารวิชาการประกอบการสัมมนาาระบบหลักประกันสุขภาพของเอเชีย. กรุงเทพฯ:บริษัทดีไซร์ จำกัด การพิมพ์
- สมบัติ กาญจนกิจ, (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย : ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยืนยาว. กรุงเทพฯ : สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- สมโภชน์ เขี่ยมสุภาชิต. (2541). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมหวัง สมใจ. (2520). "การออกกำลังกายและการพักผ่อน". วารสารสุขภาพ, 5, 9.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี, (2542). รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากร พ.ศ. 2540. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ
- สำนักงานคณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ. (2544). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549). เอกสารอัดสำเนา.
- สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2543). สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2543 (Public health statistics a.d. 2000) : ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์

- สำนักนโยบายและแผน, (2538). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540 – 2544. กระทรวงสาธารณสุข 2538.
- สำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข. (2544). แผน 9 กระทรวงสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549)
- สุจินต์ ปรีชามารถ. (2535). สุขภาพส่วนบุคคล. ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร.
- สุชา จันทร์อม, (2531). จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา ภัยหลีกลี่ และลมไฉน นาทภากุล, (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชากรวัยแรงงานในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. โครงการวิจัยรับทุนจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุดารัตน์ ขวัญเงิน. (2540). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรเกียรติ อาชานุภาพ, (2538). 9 อ. สู่วิถีชีวิตใหม่และสุขภาพ. หมอชาวบ้าน. 16 (มกราคม 2538) : 13 – 24.
- สุรางค์ จันทร์อม, (2525). จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต
- สุรัชย์ พันธุ์กำเนิด, (2541). ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะพอดี. วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา หน้า 36 – 47
- อรวินท์ ไทเกี, (2537). "ลดเค็ม" ในอาหารกับโรค. สมาคมคนเครษฐศาสตร์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์.
- American College of Sports Medicine. (1998b). Exercise and physical activity for older adults. Medicine and science in sport and exercise.
- Bandura. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral chang. Psychological Review, 84 (22), 191-215.
- Bandura. (1986). Social fondation of thought and action : A social cognitive theory. New Jersey : Prentice-Hall.

- Clark, N.M. et al., (1988). The effect of health belief and feeling of self – efficacy on self management behavior of children with a chronic disease. *Patient Education and Counselling*, 11(2), 131 – 139
- Edington, S., et al., (1987). Self – motivation and self – efficacy as predictor of weight loss. *Addictive Behavior*, 12, 63 – 66
- Fitzgerald, S.T. (1991). Self – theory : Implication for the occupational health nurse. *AAOHN Journal*, 39, 552 – 557.
- Froman, R.D., Hunsberger, M., & Owen, S.V. (1989). Infant care self – efficacy. *Scholarly Inquiry for Nursing Practice*, 3(3), 100 – 211.
- Kart, C.S., & Metress, E.K. (1992). *Human aging and chronic disease*. Boston : Jones and Barlett Publisher
- Gremboski, D., et al. (1993). Self-efficacy and health among older adults. *Journal of health and social behavior*, 34 (June), 89-104
- Grossman, H:Y., Brink, S., & Hauser, S. (1987). Self – efficacy in adolescent girls and boys with IDDM. *Diabetes care*. 10, 324 – 329.
- Murray, R. B. & Zentner, J.P. (1993). *Nursing assessment and health promotion : strategies the life span (5<sup>th</sup> ed.)*. Norwalk, Connecticut : Appleton & Lange.
- Nishio, J., Murachima, S., & Lida, S. (1994). Health behavior model based analysis of factor affecting alcohol behavior of company employees. *Nippon koshu Eisei Zasshi Japance Journal of Public Health*, 41(7), 607 – 617
- Orem , D.E. (1995). *Nursing : Concept of practice*. (4<sup>th</sup>). Mosby : Year Book Inc.
- Orem, D.E. (1985). *Nursing : Concept of practice*. (3<sup>nd</sup> ed.). New York : Mc Graw – Hill Book Co.
- Pender, N.J. (1996). *Health promotion in nursing practice (3<sup>nd</sup> ed.)*. Stamford : A Simon & Schuster company. 67 - 73
- Sherer, M., Muddux, J. E., Mercandente, B., Prentice – Ddunn, S., Jacobs, B., Jacobs, & Roger., R. W. (1982). The self – Efficacy Scale : construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663 –671

Winkelstein, M.L., & Feldman, R.H.L. (1993). Psychological prediction of consumption of sweets following smoking cessation. *Research in Nursing and Health*, 16,97–105

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University