

เอกสารอ้างอิง

- กนกพร แจ่มสมบุญ. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ต่อค่าของงาน การรับรู้ต่อรูปแบบการบริหารกับคุณภาพชีวิตการทำงานของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กานดา พูนลาภทวี. (2530). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.
- เกริกศักดิ์ บุญญานพวงศ์, สุรี บุญญานพวงศ์, และสมศักดิ์ ฉันทะ. (2533). รายงานวิจัยชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่. สถาบันวิจัยสังคม: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาด้านสาธารณสุข. (2539). แผนพัฒนาสาธารณสุขในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540-2544). กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- คณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานสตรีแห่งชาติ. (2536). สตรีความท้าทายจากปัจจุบัน
สู่ปี ค.ศ. 2000. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- คำรณ ธารน. (2537). ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ค. ม. (ศึกษาศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จรวพร ธรณินทร์. (2535). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2539). ผู้หญิงกับความมั่นคงทางสุขภาพ. เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ผู้หญิงกับสุขภาพ หัวข้อ: รื้อสร้างองค์ความคิดผู้หญิงกับสุขภาพ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทร์ทิพย์ นามชัย. (2540). รายงานการวิจัยปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. โรงพยาบาลสวนปรุง เชียงใหม่.
- จันทร์รัตน์ เจริญสันติ. (2542). การออกกำลังกายสำหรับสตรีวัยทำงาน. พยาบาลสาร, 26, 18-26.
- เจก ณะศิริ. (2530). ทำอย่างไรชีวิตจึงจะยืนยาวและมีความสุข (พิมพ์ครั้งที่ 14). กรุงเทพฯ: อักษรสัมพันธ์.

- ชาคริต เทพรัตน์. (2540). ปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดวงจันทร์ ทิพย์ปรีชา. (2533). ลดการใช้เวลาการรับเวร. วารสารพยาบาลศาสตร์, 8(2), 59-64.
- ดวงเดือน พันธุโยธี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ทัศนยา บุญทอง. (2533). พยาบาลกับการพัฒนาบุคลิกภาพ. ใน พรจันทร์ สุวรรณชาติ(บรรณาธิการ). ประสพการณ์วิชาชีพการพยาบาล หน่วยที่ 1-8 (หน้า 175-234).
นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ธงชัย ทวีชาชาติ, บัณฑิต ศรีไพศาล, อัจฉรา จรรย์สิงห์, พนมศรี เสาร์สาร, และเนตรชนก บัวเล็ก. (2540). รายงานการวิจัยพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการรับรู้ถึงความสัมพันธ์ของการออกกำลังกาย และสุขภาพจิตของข้าราชการเจ้าหน้าที่กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ประดิษฐ์ นาทวิชัย. (2540). ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของครูในจังหวัดชัยนาท. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลน่าน. (2542). แบบสำรวจสุขภาพ. เอกสารอัดสำเนา ไม่เผยแพร่.
- พิชิต ภูมิจันทร์ และคณะ. (2530). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: บริษัทต้นอ่อน.
- พิชิต ภูมิจันทร์, ธงชัย วงศ์เสนา, และชัยวิชญ์ ภูงามทอง. (2533). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, ศิริพร ชัมภลิจิต, และทัศนีย์ นะแสง. (บรรณาธิการ). (2539). วิจัยทางการพยาบาล: หลักการและกระบวนการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). สงขลา: เทมการพิมพ์.
- มุทิกา ตระกูลวงษ์. (2532). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ 6 ประการ เพื่อให้ชีวิตมีความสุข. สุขศึกษา, 12 (45), 53-56.

- ยวดี ฤาชา, มาลี เลิศมาลีวงศ์, เขียวลักษณ์ เกาหะจินดา, วิไล สีสวรรณ, พรรณวดี พุทธวัฒน์, และ
 รุจิเรศ ชาญรักษ์. (2540). วิจัยทางการแพทย์ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: เจริญผล.
- รัตนาวดี ณ นคร. (2537). โรคทั่วไปที่เป็นปัญหาในการออกกำลังกาย. ใน *วีรพท์ เหล่าภัทรเกษม*
 (บรรณาธิการ.), *กีฬาเวชศาสตร์* (หน้า 177-198). กรุงเทพฯ: พีบี ฟลอเรนซ์ บุคเซนเตอร์.
- โรงพยาบาลน่าน. (2540). รายงานประจำปี 2540 โรงพยาบาลน่าน. น่าน: โรงพยาบาลน่าน.
- วชิรา เลิศกิตติกุลโยธิน. (2533). ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพปอด และความ
 ทนทานในการออกกำลังกายในผู้ป่วยเด็กโรคหืด. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร
 มหบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วิชัย อิงพิณิจพงศ์. (2537). หลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย. ใน *วีรพท์ เหล่าภัทรเกษม*
 (บรรณาธิการ.), *กีฬาเวชศาสตร์* (หน้า 86-98). กรุงเทพฯ: พีบี. ฟลอเรนซ์ บุคเซนเตอร์.
- วิชิต คณิงสุขเกษม. (2538). การออกกำลังกายกับสุขภาพหัวใจ. *ใกล้หมอ*, 19(4), 95-104.
- วีรพท์ เหล่าภัทรเกษม. (บรรณาธิการ.), (2537). *กีฬาเวชศาสตร์*. กรุงเทพฯ: พีบี. ฟลอเรนซ์
 บุคเซนเตอร์.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร. (2539). วิทยาศาสตร์การกีฬา Sports Science (พิมพ์ครั้งที่
 3). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2533). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. โรงเรียนกีฬาเวชศาสตร์
 ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2541). รายงานผลการสำรวจภาวะเศรษฐกิจและสังคมครัวเรือน พ.ศ. 2541.
 กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สำนักนโยบายและแผน. (2538). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ.
 2540-2544). กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สภาการพยาบาล. (2540). พระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ พ.ศ. 2528 และที่
 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ (ฉบับที่ 2) พ.ศ.
 2540. กรุงเทพมหานคร: เดอะเบสท์กราฟฟิคแอนด์ปริ้นท์จำกัด.
- สุชา จันท์เอม. (2536). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: อักษรบัณฑิต.
- สุพล บุญทรง. (2523). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช

- American College of Sports Medicine. (1991). **Guideline for exercise testing and prescription**. Philadelphia: Lea & Febiger.
- American College of Sports Medicine. (1991). **ACSM Fitness book**. Champaign: Leisure Press.
- American College of Sports Medicine. (1998). **ACSM's resource manual for exercise testing and prescription** (3rd ed.). Baltimore: Williams & Wilkins.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). **Understanding attitudes and predicting social behavior**. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Blair, K. A. (1990). Aging: Physiological aspects and clinical implication. **Nurse Practitioner**, 15 (2), 14 - 28.
- Blair, S. N., Jacob, D. R., & Powell, K. E. (1985). Relationships between exercise or physical activity and health behaviors. **Public Health Reports**, 100(2), 172-180.
- Blue, C. L. (1995). The predictive capacity of the theory of planned behavior in exercise research : An integrates literature review. **Research in Nursing & Health**, 18, 105-119.
- Blumenthal, S. J. (1998). National leadership conference on physical activity and women's health. **Women's Health Issues**, 8(2), 69-97.
- Biddle, S., & Mutrie, N. (1991). **Psychology of physical activity and exercise : A health – related perspective**. London: Springer – Verlag .
- Bouchard, C., Shephard, R. J., & Stephens, T. (1990). **Exercise, fitness and health : A consensus of current knowledge**. Champaign: Human kinetics.
- Burn, N., Susan, K., & Grove, L., (1995). **Understanding nursing research**. Philadelphia: W.B. Saunders.
- Casperson, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: Definitions and distinction for health - related research. **Public Health Reports**, 100(2), 126 - 131.
- Davis, L. L. (1992). Instrument review: Getting the most from a panel of expert. **Applied Nursing Research**, 5(4), 194-197.

- Desmond, S. M., Price, J. M., Lock, R. S., Smith, D., & Stewart, P. W. (1990). Urban black and white adolescent's physical fitness status and perception of exercise. **Journal of School Health, 60**(5), 220-226.
- Deuster, P. A. (1996). Exercise in the prevention and treatment of chronic disorders. **Women's Health Issues, 6**(6), 320-331.
- De Vries, H. A. (1970). Physiological effects of an exercise training regimen upon men aged 52 to 88. **Journal of Gerontology, 25**, 325-336.
- Dishman, R. K., Sallis, J. F., & Orenstein, D. R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. **Public Health Reports, 100**(2), 158-170.
- Eyler, A. A., Brownson, R. C., King, A. C., Brown, D., Donatelle, R. J., & Heath, G. (1997). Physical activity and women in the united stated : An overview of health benefits, prevalence, and intervention opportunities. **Women & Health, 26** (3), 27-49.
- Evan, M. S., & Nies, M. A. (1997). The effects of daily hassles on exercise participation in perimenopausal women. **Public Health Nursing, 14**(2), 129- 133.
- Fentem, P. H. (1994). Benefits of exercise in health and disease. **British Medical Journal, 307**(14), 1291-1295.
- Garber, C. E. (1997). The benefit of physical activity on coronary heart disease and coronary heart disease risk factor in women. **Women's Health Issues, 7**(1), 17-23.
- Garcia, A. W., Broda, M. A. N., Frenn, M., Coviak, C., Pender, N. J., & Ronin, D. L. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behavior. **Journal of School Health, 65**(6), 213-219.
- Gill, D. L., Williams, K., Williams, L., Butki, B. D., & Kim, B. J. (1997). Physical activity and psychological well-being in older women. **Women's Health Issues, 7**(1), 3-9.
- Greenberg, J., & Gold, R. (1994). **Health**. Florida: Holt, Rinchart & Winston.
- Hightower, M. (1997). Effects of exercise participation on menstrual pain and symptoms. **Women & Health, 26**(4), 15-27.
- Hope, A., Kelleher, C. C., & O'Conner, M. (1998). Lifestyle practices and the health promotion environment of hospital nurse. **Journal of Advanced Nursing, 13**(2), 151-158.

- Howley, E. T., & Franks, B. (1997). **Health fitness instructor's handbook** (3rd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Jaffee, L., Lutter, J. M., Rex, J., Hawkes, C., & Bucaccio, P. (1999). Incentives and barriers to physical activity for working women. **American Journal of Health Promotion**, 13(4), 215-218.
- Johnson, B. E. (1996). In C. A. Johnson, B. E. Johnson, J. L. Murray, & B. S. Apgar (Eds), **Women's Health Care Handbook** (pp. 40-51). Philadelphia: Hanley & Belfus.
- Jones, M., & Nies, M. A. (1996). The relationship of perceived benefits of and barriers to reported exercise in older African American women. **Public Health Nursing**, 13(2), 151-158.
- Kelley, G. A. (1998). Exercise and regional bone mineral density in postmenopausal women. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, 77(1), 76-87.
- Kerchan, K. et al. (1998). Functional impact of unvarying exercise program in women after menopause. **American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation**, 77(4), 326-332.
- 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(6).
- Kriska, A. M., & Rexroad, A. R. (1998). The role of physical activity in minority populations. **Women's Health Issues**, 8(2), 98-103.
- Li, S., Holm, K., Gulanick, M., Penckoffer, S. (1999). The relationship between physical and perimenopause. **Health Care for Women International**, 20, 163-178.
- Macus, B. H. (1995). Exercise behavior and strategies for intervention. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 66(4), 319-323.
- McCown, D. E. (1996). Family recreation and exercise. In P. J. Bomar (Ed.), **Nurse and family health promotion: Concepts, assessment, and interventions** (2nd ed.) (pp.264-283). Philadelphia: W. B. Saunders.
- 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), 277-283.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1998). Facilitators, barriers, and strategies for exercise in European American women in the community. **Public Health Nursing**, 15(4), 263-272.

- Paffenbarger, R. S., Wing, A. L., & Hyde, R. T. (1978). Chronic disease informer college student XVI physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. **American Journal of Epidemiology**, 108, 161-175.
- Payne, W. A. & Hahn, D. B. (1995). **Understanding your health** (4th ed.). St. Louise: Mosby Year Book.
- Pender, N. J. (1987). **Health promotion in nursing practice** (2nd ed.). Norwalk: Appleton & Lange.
- Pender, N. J. (1996). **Health promotion in nursing practice** (3rd ed.). California: Appleton & Lange.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). **Nursing research: Principles and methods** (6th ed). Philadelphia: J.B. Lippincott.
- Pothiban, L. (1993). **Risk factor prevalence, risk status, and perceived risk for coronary heart disease among Thai elderly**. Unpublished doctoral dissertation, The University of Alabama at Birmingham.
- Richter, K., & Yoddumnern-Attig, B. (1992). Framing a study of Thai women's changing roles and statuses. In B. Yoddumnern-Attig, K. Richter, A. Soonthorndhada, C. Sethaput, & A. Pramualratana (Eds.), **Changing roles and statuses of women in Thailand: A documentary assessment** (pp. 1-7). Nakhonpathom: The Institute of Population and Social Research, Mahidol University.
- Rogers, B. (1995). Women in the workplace. In C. I. Fogel & N. F. Woods (Eds.), **Women's health care : A comprehensive handbook** (pp.363-383). Thousand Oahs: Sage Publications.
- Sechrist, K. R., Walker, S. N., & Pender, N. J. (1987). Development and psychometric evaluation of the exercise benefits/barriers scale. **Research in Nursing & Health**, 10, 357-365.
- Sethaput, C., & Yoddumnern-Attig, B. (1992). Occupational role behaviors over time. In B. Yoddumnern-Attig, K. Richter, A. Soonthorndhada, C. Sethaput, & A. Pramualratana (Eds.), **Changing roles and statuses of women in Thailand: A population and social research** (pp. 54-62). Nakhonpathom: The Institue of Population and Social Research, Mahidol University.

- Siegler, H. C., Blumental, J. A., Barefoot, J. C., Peterson, B. L., Saunder, W. B., Dahstrom, W. G., Coster, P. T., Suarez, E. C., Helms, M. J., Maynard, K. E., & Willams, R. B. (1997). Personality factors differentially predict exercise behavior in men and women. *Women's Health*, 3(1), 61-70.
- Smutok, M. A., Skrinar, G. S., & Pandolf, K. B. (1980). Exercise intensity: Subjective regulation by perceived exertion. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 61, 569-574.
- Sullivan, M. (1987). Atrophy and exercise. *Journal of Gerontological Nursing*, 13, 26-31.
- Tappe, M. K., Duda, J. L., & Eherward, P. M. (1989). Perceived barriers to Exercise among adolescents. *Journal of School Health*, 59(4), 153-155.
- Taylor, C. B., Sallis, J. S., & Needle, R. (1985). The relation of physical activity and exercise to mental health. *Public Health Reports*, 100(2), 195-201.
- Vannarit, T. (1999). **Predictors of exercise activity among rural Thai older adults.** Unpublished doctoral dissertation, The University of Alabama at Birmingham.
- Volden, C., Lang, D., Adamson, M., & Oechsle, L. (1990). The relationship of age, gender, and exercise practice to measures of health, life – style, and self – esteem. *Applied Nursing Research*, 3(1), 20 –26.
- Wiest, J., & Lyle, R. M. (1997). Physical activity and exercise : A first step to health promotion and disease prevention in women of all ages. *Women's Health Issues*, 7(1), 10-16.
- Yan, J. (1999). **Perceived benefits of and barriers to exercise and exercise activity among female undergraduate students.** Master of nursing science in maternal and child nursing, Graduate school, Chiangmai university.
- Yoshida, K. K., Allison, K. R., & Osborn, R. W. (1988). Social factor influencing perceived barriers to physical exercise among women. *Canadian Journal of Public Health*, 79, 104-108.