

เอกสารอ้างอิง

- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กรรณิการ์ พงษ์สนิท, อารีวรรณ กลั่นกลิ่น, ชูศรี วงศ์เครือน้อย และพรพรรณ ทรัพย์ไพบูลย์กิจ. (2538). การดูแลตนเองของผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง ในโรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่. พยาบาลสาร. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2530). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์นิยมวิทยา.
- กฤษณา ตงศิริ. (2531). ความสัมพันธ์ระหว่างความหวัง การรับรู้ต่อสภาวะสุขภาพหรือความพึงพอใจในชีวิตของผู้ป่วยมะเร็งบริเวณศีรษะและคอที่ได้รับรังสีรักษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2542). รายงานประจำปี 2542. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2543). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กิติพัฒน์ นนทปัทมะกุล. (2532). "เอดส์: สังคมและพฤติกรรม".. ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการพฤติกรรมสุขภาพ. นครปฐม: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เกริกศักดิ์ บุญญานพวงศ์, สุรีย์ บุญญานพวงศ์, และสมศักดิ์ ฉันทะ. (2533). รายงานวิจัยชีวิตคนชราในจังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่: สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คมสัน หุตะแพทย์. (2535). การสื่อสารเพื่อการพัฒนาชุมชน. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: สยามการพิมพ์.
- คะนอง ธรรมจันทา. (2543). การทดสอบสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัด น่าน พะเยา เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คำรณ ธนาธร. (2537). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- จรรยาพร ธรณินทร์. (2535). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- จรรยา สุวรรณทัต. (2537). เอกสารการสอนชุดวิชาการพัฒนาเด็กและการเลี้ยงดู. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- จรัสวรรณ เทียนประพาส และพัชรี ต้นศิริ. (2533). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: รุ่งเรืองธรรม.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2527). คู่มือกีฬา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเคียนส โตร์.
- จริยาวัตร คมพัยคณ์. (2531). แร่งสนับสนุนทางสังคม : มโนทัศน์และการนำไปใช้. วารสารวารสารพยาบาลศาสตร์. 6(2).
- จิราภรณ์ ตั้งกิติภากรณ์. (2531). จิตวิทยาเบื้องต้น. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ. (2526). ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์ทิพย์ นามไชย. (2540). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข. เชียงใหม่. โรงพยาบาลสวนปรุง.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรณ. (2543). สุขภาพคนไทย ปี 2543 : สถานะสุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- จำเนียร ช่วงโชติและคนอื่นๆ. (2515). จิตวิทยาการรับรู้. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- เจริญ กระบวนรัตน์และคณะ. (2525). ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- แจก ธนะศิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพฯ: บริษัทแปลนพับลิชชิ่ง จำกัด.
- ไฉนพร ชื่นใจเรือง. (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ต่อภาวะสุขภาพการสนับสนุนจากคู่สมรสกับการปรับตัวของผู้ป่วยภายหลังการผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชลอศรี แดงเปี่ยม, ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์ และยุวรงค์ จันทร์วิจิตร. (2543). เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิจัยทางสาธารณสุข. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.

- จิตติมาน แก้วขาว.(2539). การปรับตัวของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร.วิทยานิพนธ์พยาบาล
ศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดวงเดือน พันธุโยธี. (2539). ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์
ของการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัด
เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาล
อายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ดารณี พานทอง พาลุสุข. (2532). ทฤษฎีการงูใจ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ดำรง กิจกุล. (2540). คู่มือออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ถวิล ชาราโกชน. (2532). จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). การใช้เวลารว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นภดล นิลเสถียร. (2525) ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติทางวิชาพลศึกษา ทักษะทางกีฬา
และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภพร ทศนัยนา. (2521). ปัญหา เจตคติ และความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัย
มหิดล. รายงานการวิจัยภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์.
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรลุ ศิริพานิช, ธงชัย ทวีชาชาติ, วันดี โภคกุล, นันทิกา ทวีชาชาติ, สุภชัย ฤกษ์งาม, ปริญญา
โตมานะ.(2532). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่มีอายุยืนยาวและ
แข็งแรง. กรุงเทพฯ: สามดีการพิมพ์.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. (2528). จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชา
สังคมวิทยาการแพทย์ หน่วยที่ 9-15 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทัศนคติการจัดและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย. กรุงเทพฯ:
โอเดียนสโตร์.
- พลลภ คำลือ. (2543). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- พิชิต ภูติจันทร์, ธงชัย วงศ์เสนา และชัยวิษณุ ภูงามทอง. (2533). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์.
- มัทนา อินทร์แพง. (2543). พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ระเด่น หัสดี, สรวงศ์ภรณ์ ดวงคำสวัสดิ์. (2536). การศึกษาและประชาสัมพันธ์การพัฒนาสาธารณสุขเพื่อบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้า, กรุงเทพฯ: กองสุขภาพศึกษา.
- ลินจง ไปธิบาล. (2513). เอกสารประกอบการสอนกระบวนวิชา 552700: เรื่องพฤติกรรมสุขภาพ ความเชื่อด้านสุขภาพ. คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิภาวี คงอินทร์. (2533). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์. 10 (10), 27-30.
- วรรณวิมล เบญจกุล. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมกับแบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2523). หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วิรุฬห์ เหล่าภัทรเกษม. (2527). กีฬาวงศาสตร์. กรุงเทพฯ: ซี พี พรอเรนซ์ บุคส์ เซนเตอร์.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบพวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืนยาว. กรุงเทพฯ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและการพักผ่อน. วารสารสุขภาพ. 3(4).
- สุชา จันทร์เอม. (2524). จิตวิทยาการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: โอเดียนส โตร์.
- สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล. (2541). หลักสำคัญของเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวิชาน มนแพวงสานนท์. (2544). วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS For windows. กรุงเทพฯ. บริษัท เอช. เอ็น. กรุ๊ป จำกัด.
- สิทธิโชค วรรณสันติกุล. (2514). จิตวิทยาสังคม. นครปฐม. โครงการเอกสารตำราเรียนวิทยาลัยครู นครปฐม.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2544). แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9.

- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่. (2544). เอกสารการประเมินผลงานสาธารณสุขประจำปี 2544.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2539). การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่. กรุงเทพฯ. ไทยวัฒนาพานิช.
- ศรีวรรณ ปันติ. (2543). เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การเตรียมความพร้อมร่างกายเพื่อรับวัยสูงอายุ. ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อรุณ รักธรรม. (2528). พฤติกรรมองค์กร. เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กร หน่วยที่ 1 สาขาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
- อัญชณี กลิ่นอวน. (2544). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายและความผาสุกของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุษาพร ชวลิตนิธิกุล. (2533). การดูแลผู้สูงอายุในชุมชน. ในจรัสวรรณ เทียนประภาส และพัชรี ต้นศิริ (บรรณาธิการ). การพยาบาลผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ. รุ่งเรืองธรรม.
- อโณทัย วงศ์ใหญ่. (2544). ผลของการออกกำลังกายแบบไท่จี๋ ชี่ กัง ต่อการเคลื่อนไหวอย่างอิสระคล่องแคล่วของผู้สูงอายุโดยใช้ TMB. ภาคนิพนธ์วิทยาศาสตร์บัณฑิต (กายภาพบำบัด) คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). **Understanding attitude and predicting social behavior.** Engwood cliffs, NJ : Prentice-Hall.
- Amas, Oladip Aduroja. (1984). "The Influence of Predisposing and Reinforcing Factor on Certain Health Behavior". **Unpublished Doctoral Dissertation.** University Of Michigan
- Beker, M. H., Drachman, Robert H., and Kircht, John P. (1974). A new Approach to Explaining Sick – Role Behavior in Low-income Populations. **American Journal Public Health, 64.** January : 10 -- 24.
- Beckman, L.F. and Syme, S.L. (1979). Social Networks, Host Resistance, and Mortality: A Nine- year Follow - up study of Alameda County Residents. **American Journal of Epidemiology.** 109. February : 186 – 204.
- Blair, K.A. (1990). Aging Physiological aspects and clinical implication. **Nursing Practitioner.**
- Brown, Roger. (1968). **Social Psychology.** New York: The Mcmillan.

- Carter V. Good. (1973). **Dictionary of education** . New York: Mc Graw-Hill.
- Cohen, S. and Wills, T.A. (1985). "Stress, Social Support. And the Buffering Hypothesis"
Psychological Bulletin. 98 . February : 310 – 353.
- Elizeman, P.A. (1986). Hot weather, exercise, old age, and the kidneys. **Geriatrics**. 12. 86-89.
- Garrison, K.C. and Magoon,R. (1972). **Educational Psychology**. Ohio: Charles E. Morrill.
- Giam, C.K., & Teh, K.C. (1988). **Sport Medicine, exercise and Fitness: A guide for everyone**.
 Singapore: P.G.
- Green, L.W., & Kreuter, M. W., (1999). **Health Promotion Planing : An Educational
 and Ecological Approach**. (3 ed). California: Mayfield .
- Hilgrad, E. R. (1962). **Introduction to Phycology**. New York: Brace and World Inc.
- Hoeger, W. K. (1993). **Principle and laboratories for physical fitness and wellness**.
 Basic State University. U.S.A.
- Johnson, J. (1985). Exercise, aging and health. **Occupational health nursing**. March: 137-139.
- Kart, C.S., & Metress, E.K. (1992). **Human aging and chronic disease**. Boston: Jones
 and Barllett.
- May, B. J. (1996). Principle of the exercise for elderly. In J. V. Basmajian & S.L. Wolf (Eds.)
Therapeutic exercise. Bultimore: William & Wilkins.
- Maltin, M. (1983). **Cognition**. New York: CBS College.
- Nieman, D. C. (1997). **The exercise-health connection**. New York: Human Kenetics.
- Noble, B. J. (1986). **Physiology of exercise and sport**. St. Louis: Time Mirrow Mosby College.
- Pender, N.J. (1987) **Health promotion in nursing practise** (2nd . Ed.). Norwork: Appleton
 & Lange.
- Please, J. (1987). **Walking**. New York: W.W. Norton.
- Reids, J.C., & Thomson, J.M. (1985). **Exercise prescription for fitness**. New Jersey:
 Prentice - Hall.
- Schermerhorn, J.R., Hunt, J.G. and Osborn, R.N. (1982). **Managing Organization Behavior**.
 New York: John Wiley and Sons.
- Stone W.J. (1987). **Adult fitness programs: Planing, designing, and managing**. London: Scott,
 Foresman and company. 115 – 121.

The Webster's New World Dictionary. (1975). Mass: Springfield.

Traindis, H. C. (1971). **Attitude and Attitude change.** New York: John Wiley and Sons.

Volpicelli, N.A., & Spector, M.H. (1988). Sport and gastrointestinal tract and liver. In O.

Appenzeiler (Ed.), **Sport Medicine: Fitness, training and injuries.** Baltimore:
Urban & Schwarzenberg.

Wess, R. (1974). **"The Provision of Social Relationship"** In doing into other. New Jersey:

Prentic - Hall.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University