

### บรรณานุกรม

- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2543ก). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2543ข). *ออกกำลังกายอย่างไรให้ได้ประโยชน์*. ค้นเมื่อ ตุลาคม 13, 2546, จาก <http://www.healthteen.org/depart/dep08.htm>
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *ออกกำลังกายสะสม*. ค้นเมื่อ พฤษภาคม 4, 2546, จาก <http://www.anami.moph.go.th/factsheet/academic/health45/topic02.htm>
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2547ก). *บทความวิชาการ: ผลสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทยภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1*. ค้นเมื่อ มีนาคม 30, 2547, จาก <http://www.anami.moph.go.th/dopah>
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2547ข). *บทความวิชาการ: ผลสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทยกรณีศึกษาประชาชน 15 - 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร*. ค้นเมื่อ มีนาคม 30, 2547, จาก <http://www.anami.moph.go.th/dopah>
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2547). *คู่มือแบบสัมภาระณ์การเคลื่อนไหวออกแรง / ออกกำลังกาย*. ค้นเมื่อ สิงหาคม 20, 2547, จาก <http://www.anami.moph.go.th/dopah/static/download/index.php>
- กาญจนา เกษกาญจน์. (2541). *การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- ชนิษฐา นาคะ, สุนทรดา ตะบูนพงศ์และเนตรนภา คู่พันธ์วี. (2545). *รายงานการวิจัย: สถานการณ์การออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดสงขลา*. ม.ป.ท.

- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรงจูงใจเพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล*  
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหา  
บัณฑิต สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.  
บทคัดย่อ ค้นเมื่อพฤศจิกายน 28, 2546, จากฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย.
- จรวยพร ธรณินทร์. (ม.ป.ป.). *เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.*  
ใน *กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*  
(หน้า 13 - 25). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- จรวยพร ธรณินทร์. (2525). *การวัดและการสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย. ใน จรวยพร, กายวิภาค*  
*และสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย(พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า 244 - 262).* กรุงเทพมหานคร:  
บริษัทสำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- จารุณี ลิธีระกุล. (2541). *การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิง*  
*ตั้งครรภ์ที่เป็นพาหะของโรคไวรัสตับอักเสบบี. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร*  
*มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย*  
*มหิดล, กรุงเทพมหานคร.*
- จิตอารี ศรีอาดะ. (2543). *การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย*  
*ของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล*  
*สตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.*
- จิรวรรณ อินคุ่มและคณะ. (2542). *การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย*  
*ของผู้สูงอายุโรคหัวใจในจังหวัดชัยนาท. วารสารพยาบาล, 48(4), 224 - 245.*
- จริยา สิทธิโชคชัยและชวนพิศ มีสวัสดิ์. (2544). *พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*  
*โรคความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลพัทลุง. งานผู้ป่วยนอก กลุ่มงานการพยาบาล*  
*โรงพยาบาลพัทลุง.*
- จันทร์เพ็ญ พงษ์มา. (2542). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสตรีวัยหมด*  
*ประจำเดือน สังกัดกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา*  
*วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล,*  
*กรุงเทพมหานคร.*
- ฉัตรชัย ใหม่เขียว. (2544). *ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อ*

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

ชาติตรี ประชาพิพัฒน์. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.

วารสารพยาบาล, 51(4), 184 - 192.

ชุติพร ศรศรี. (2541). การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา

การพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). การใช้พลังงานขณะออกกำลังกาย. ใน

สรีรวิทยาการออกกำลังกาย(พิมพ์ครั้งที่ 4, หน้า 145 -180). กรุงเทพมหานคร:

ธรรมการพิมพ์.

ณิชกานต์ ชันขาว. (2543). การเข้าร่วมกิจกรรมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชมรม

ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลมหาราช นครศรีธรรมราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร

มหาบัณฑิต สาขาวิชาการอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

ถนอมขวัญ ทีวีบุรณ์. (2541). ผู้สูงอายุออกกำลังกายอย่างไรดี. วารสารพยาบาล, 47(4),

264 - 267.

ทักษิณี นะแสง. (2542). การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยทางการพยาบาล. สงขลา:

เทมการพิมพ์.

ทักษิณ ชินวัตร. (2545). คำประกาศนโยบายและเป้าหมายการรณรงค์ “ปีแห่งการสร้างสุขภาพ”

ทั่วประเทศ. วารสารสาธารณสุขมูลฐานภาคใต้, 16 (3), 2.

นัยนา หนูนิล. (2543). การออกกำลังกายกับสุขภาพ. ใน สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย

และรวมพร คงกำเนิด(บรรณาธิการ), การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิด ทฤษฎีและการปฏิบัติ

การพยาบาล(หน้า 131 -146). ม.ป.ท.

นิตยา บุญมาเลิศ. (2542). การให้ความหมายสุขภาพ การรับรู้ความสามารถของตนและ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกและไม่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ.

วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการอนามัยชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

นิรันดร์ พลรัตน์, กนกพร ศิลาดี, นิรินธน์ ประทีปแก้ว, อนวัช ชื่นม่วง, สายใจ โอภาศรัตน์และ

- วาสนา พุดกรณ. (2547). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสุรนารีรังสิต. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 12(1), 65 – 71.
- ปราณี ทองพิลา. (2542). การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. *วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.*
- ประคอง กรวรรณ. (2542). การวิเคราะห์และการหาประสิทธิภาพของเครื่องมือในการวิจัย. ใน *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 3, หน้า 25 - 60). กรุงเทพมหานคร: ด้านสุทธา การพิมพ์จำกัด.
- ประภา จินันทุยาและกัลยา นาคเพ็ชร. (2545). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายของ นักศึกษาพยาบาล. *วิทยาสารพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย*, 27(2), 174 - 184.
- ประภา ลีประสูต, แอนน์ สารจินดาพงศ์และวงเดือน สุวรรณศิริ. (2545). ภาวะสุขภาพและ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในจังหวัดพิษณุโลก. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 16(3), 35 - 42.
- ประภาพร จินันทุยาและอุไร จันทรเมฆา. (2545). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริม สุขภาพของนักศึกษาพยาบาล. *วิทยาสารพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย*, 27 (2), 138 - 148.
- ประภาพร จินันทุยา. (2546). แบบจำลองเชิงสาเหตุของพฤติกรรมออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิธีการวิจัย*, 16(3), 392 - 419.
- ประภัศร วัฒนวิทย์, จิราภรณ์ ฉลานุวัฒน์และสมใจ นฤดี. (2543). ประสิทธิภาพของ กระบวนการกลุ่มต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคเบาหวานในโรงพยาบาลเมือง ฉะเชิงเทรา. *วารสารสมาคมพยาบาลฯ สาขาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ*, 22(1), 30 - 41.
- ปิยะนุช รักพานิชย์. (2544ก). กิจกรรมทางกาย: ผลต่ออัตราการตายและอัตราการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ. ใน *ปิยะนุช รักพานิชย์, ภัทรารุช อินทรกำแหงและวิศาล คันธรัตน์กุล (บรรณาธิการ), การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ* (หน้า 40 - 73). กรุงเทพมหานคร: นิเวศธรรมดาการพิมพ์.

- ปิยะนุช รักพาณิชย์. (2544ข). แนวทางในการสนับสนุนและดำเนินการเพื่อให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น. ใน ปิยะนุช รักพาณิชย์, ภัทราวุธ อินทรกำแหงและวิศาล คันธรัตน์กุล (บรรณาธิการ), การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ (หน้า 168-177). กรุงเทพมหานคร: นิเวศรรวมดาการพิมพ์.
- ปิยะนุช รักพาณิชย์และวิศาล คันธรัตน์กุล. (2544). กิจกรรมทางกาย: คำแนะนำในเรื่องปริมาณการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาผลของกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกาย. ใน ปิยะนุช รักพาณิชย์, ภัทราวุธ อินทรกำแหงและวิศาล คันธรัตน์กุล(บรรณาธิการ), การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ (หน้า 21 - 39). กรุงเทพมหานคร: นิเวศรรวมดาการพิมพ์.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ปริศนา วรรณนท์. (2541). พฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ภายหลังการขยายหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- ปริศนา อางองค์. (2543). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- พนารัตน์ วิศวะเทพนิมิตร, เจียมใจ ศรีชัยรัตน์กุลและสมฤดี ศิลาพัชรนันท์. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรคของการปฏิบัติกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อิทธิพลด้านสัมพันธภาพ อิทธิพลด้านสถานการณ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในอำเภอโพธิ์ทอง จังหวัดอ่างทอง. วารสารการศึกษายพยาบาล, 14(2), 39 - 48.
- พินิจ กุลละวณิชย์. (ม.ป.ป.). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ใน กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (หน้า 6 - 22). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัยและวัลยา คุโรปกรณ์พงษ์. (2536). เทคนิคการสร้างและพัฒนาเครื่องมือวิจัยทางการพยาบาล. สงขลา: บริษัท อัลลายด์เพรส จำกัด.

- เพ็ญพิมล ธัมมรัคคิต. (2537). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ในวิรุพห์ เหล่าภัทรเกษม (บรรณาธิการ), *กีฬาเวชศาสตร์*(หน้า 44 - 85). กรุงเทพมหานคร: พี.บี.ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์.
- พัฒมณท์ คุ่มทิวพรและราตรี ธนสมบัติ. (2538). ผลของจังหวะชีวภาพต่อผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก. *วารสารพยาบาล*, 44(4),257 - 264.
- ไพจิตรา ล้อสกุลทอง. (2544). พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพและภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุที่มารับบริการที่ศูนย์เวชปฏิบัติครอบครัวจังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย เชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เพียรชัย คำวงษ์. (2539). การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย. *วารสารเทคนิคการแพทย์เชียงใหม่*, 29(3), 139 - 146.
- ภนารี พานเพียรศิลป์. (2540). การออกกำลังกายกับการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ. *วารสารวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 13(2), 61 – 68.
- ภักดี โพธิศิริ. (2545). ชัยบกาย สบายชีวี อารุทที่ทรงพลังสู่สุขภาพที่ดี. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 25(2),11 - 18.
- ภัทรารุท อินทรกำแหง. (2544). กิจกรรมทางกาย: การศึกษาในประเทศไทย. ใน ปิยะนุช รักพานิชย์, ภัทรารุท อินทรกำแหงและวิศาล คันธรัตน์กุล(บรรณาธิการ), *การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ* (หน้า 145 -167). กรุงเทพมหานคร: นิเวศรรวมดาการพิมพ์.
- มนัสวี เจริญเกษมวิทย์, สุวรรณา จันท์ประเสริฐและวรรณิภา อัครชัยสุวิกรม. (2546). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลศูนย์เขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 11(1), 34 - 50.
- ยุวดี ลีลัคณาวิระ, พรพภา หอมสินธุ์และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์. (2546). วิถีชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 11(2),18 - 37.
- เยาวเรศ สมทรัพย์. (2543). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติด้านสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการอนามัยชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.

- ลิขิต อมาตยคง. (2537). การทดสอบสมรรถภาพทางกาย. ใน *วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม* (บรรณาธิการ), *กีฬาเวชศาสตร์*(หน้า 100 - 105). กรุงเทพมหานคร: พี.บี.ฟอเรน บุคส์ □□□□□□□□
- วรรณิภา อัสวชัยสุวิกรม. (2546). การส่งเสริมสุขภาพผู้ศตวรรษที่ 21. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 11(1), 51 – 59.
- วันทนา มณีศรีวงศ์กุล. (2544). แนวคิดในการสร้างเครื่องมือวิจัย. *วารสารวิจัยทางการแพทย์พยาบาล*, 5(3), 294 – 301.
- วสันต์ ศิลปสุวรรณและพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. (2542). *การวางแผนและการประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ: ทฤษฎีและการปฏิบัติ*(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: เจริญดีการพิมพ์.
- วาสนา สารการ. (2544). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีที่ทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมตัดเย็บเสื้อผ้าสำเร็จรูป*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วิจิต คณิตสุขเกษม. (2543ก). โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก. *ใกล้หมอ*, 24(10), 59 - 60.
- วิจิต คณิตสุขเกษม. (2543ข). โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก. *ใกล้หมอ*, 24(12), 40, 42 - 43.
- วิชัย อึ้งพินิจพงส์. (2537). หลักการฝึกสมรรถภาพทางกาย. ใน *วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม* (บรรณาธิการ), *กีฬาเวชศาสตร์*(หน้า 86 - 98). กรุงเทพมหานคร: พี.บี.ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์.
- วิรุพท์ เหล่าภัทรเกษม(บรรณาธิการ). (2537). การกำหนดขนาดในการออกกำลังกาย. ใน *กีฬาเวชศาสตร์*(หน้า 14 - 26). กรุงเทพมหานคร: พี.บี.ฟอเรน บุคส์ เซนเตอร์.
- วัลลา ตันตโยทัย. (2543). ทฤษฎีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. ใน สมจิต หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัยและรวมพร คงกำเนิด(บรรณาธิการ), *การส่งเสริมสุขภาพ: แนวคิด ทฤษฎีและการปฏิบัติการพยาบาล*(หน้า 29 - 46). ม.ป.ท.
- วิจักร อากัปกรณ์. (2546). สร้างสุขภาพดีด้วยการออกกำลังกาย: จากนโยบายสู่การปฏิบัติ. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 26(3), 47 - 58.
- วิโรจน์ วงษ์ทน. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารครุศาสตร์*, 1(2), 15 - 20.

- วิศาล คันธรัตน์กุล, ปิยะนุช รักพานิชย์ และภัทราวุธ อินทรกำแหง. (2544). กิจกรรมทางกาย คำจำกัดความการประเมินกิจกรรมทางกายและแนวทางการทบทวน. ใน ปิยะนุช รักพานิชย์, ภัทราวุธ อินทรกำแหงและวิศาล คันธรัตน์กุล(บรรณาธิการ), *การทบทวนองค์ความรู้และเทคนิคการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหลอดเลือดหัวใจ*(หน้า 1-20). กรุงเทพมหานคร: นิเวศธรรมดาการพิมพ์.
- วันดี แยมจันทร์ฉาย. (2538). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะตนเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพกับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- วรรณิ ชัชวาลทิพากร, มาลินี ชลนันทน์, อรพิน ฐานกุลศักดิ์และดารุณี ภูษณสุวรรณศรี.(2543). *พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุในกรุงเทพมหานครและจังหวัดชัยนาท*. *วารสารพัฒนาวิทยาและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ*, 1(5),4 - 20.
- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์, นิตยา ไทยาภิรมย์, อุษณีย์ จินตะเวชและกมลณัฐ รัตนวรงค์. (2543). *พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่*.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง. (2542). *ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- สมชาย ลีทองอิน. (2542). *มุมมองใหม่ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สถานการณ์ด้าน การออกกำลังกาย*. ค้นเมื่อ ตุลาคม 18, 2546, จาก <http://www.anamai.moph.go.th/factsheet/exercise.htm>
- สมชาย ลีทองอิน. (2544). *การออกกำลังกายและสุขภาพผู้สูงอายุ*. *วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 25(4), 15 – 19.
- สมบัติ กาญจนกิจและสมหญิง จันทรุไทย. (2542). *ความสมดุล: สุขภาพจิตกับการออกกำลังกาย*. ใน *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*(หน้า 287 – 324). กรุงเทพมหานคร: บริษัทด้านสุขภาพการพิมพ์จำกัด.
- สมพันธ์ หิณฐิระนันท์และจิรวรรณ อินคุ่ม. (2541). *พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ*. *วารสารพยาบาล*, 47,(2), 107 – 116.



- สกุลรัตน์ ศิริกุล. (2544). *การรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือนในจังหวัดนครสวรรค์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สีบสาย บุญวีรบุตร. (2541). แรงจูงใจ. ใน *จิตวิทยาการกีฬา* (หน้า 52-72). ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุกาญญา กลิ่นถือศีล. (2543). *พฤติกรรมสุขภาพของสตรีที่รับงานมาทำที่บ้าน*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสตรี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สุคนธ์ เจียสกุล. (2544). *ชี้ชวนกันออกกำลังกายเพื่อคนไทยแข็งแรง ประเทศไทยแข็งแรง. วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 25(4), 11 – 14.*
- สุชาดา ภัทรมงคลฤทธิ์. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุโรคต่อหินเรื้อรัง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- สุชาติ โสมประยูร, เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์, ทวี อนันตกุลนธิ์และสุนิศา โสมประยูร. (2542). *กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพกาย: สุขศึกษาภาคปฏิบัติ*. กรุงเทพมหานคร: หจก. เอมี เทรดตั้ง.
- สุดารัตน์ ขวัญเงิน. (2537). *ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับวิถีทางดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลแม่และเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- สุปรียา ต้นสกุล. (2544). *กระบวนการเรียนรู้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม, 24(4), 41 – 49.*
- เสก อักษรานุเคราะห์. (ม.ป.ป.ก). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามสมัยนิยม. ใน การออกกำลังกายเพื่อชะลอความแก่* (หน้า 83 -101). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (ม.ป.ป.ช). *การออกกำลังกายแบบแอโรบิค และการออกกำลังกายสายกลาง. ใน กระจกสารธารณสุข, กรมอนามัย, คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ* (หน้า 26 - 33). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2546). *อนุมูลอิสระจากการออกกำลังกาย. จุฬาลงกรณ์เวชสาร, 47(3), 139 –148.*

แสงเดือน พรหมแก้วงาม. (2543). การจูงใจตนเองและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ  
ภายหลังการขยายหลอดเลือดโคโรนารีด้วยบอลลูน. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา. (2542ก). ข้อมูลสถิติชีพและสถานะสุขภาพ. ค้นเมื่อ  
ตุลาคม 17, 2546, จาก [http://www.geocities.com/w\\_lersak/Solata.htm](http://www.geocities.com/w_lersak/Solata.htm)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา. (2542ข). ข้อมูลทั่วไป. ค้นเมื่อเมษายน 5, 2547, จาก  
[http://www.geocities.com/w\\_lersak/index.html](http://www.geocities.com/w_lersak/index.html)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพังงา. (2546). ข้อมูลกลุ่ม/ชมรมออกกำลังกายในจังหวัดพังงา.  
, จาก okantanon@yahoo.com (e-mail)

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2546ก). รายงานผลการ  
สำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2546: ภาคกลาง. ม.ป.ท.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2546ข). รายงานผลการ  
สำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2546: ภาคเหนือ. ม.ป.ท.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2546ค). รายงานผลการ  
สำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2546: ภาคใต้. ม.ป.ท.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, สำนักงานกฤษฎามนตรี. (2542). ออกกำลังกาย: ตัวชี้วัดและเป้าหมายงาน  
ส่งเสริมการออกกำลังกายในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 และ  
สถานการณ์การออกกำลังกายในปัจจุบัน. ค้นเมื่อ ธันวาคม 10, 2545, จาก  
[http://www.anamai.moph.go.th/hp/exercise\\_dept.htm](http://www.anamai.moph.go.th/hp/exercise_dept.htm)

สำนักทะเบียนกลาง, กรมการปกครอง. (2545). ประกาศสำนักทะเบียนกลาง กรมการปกครอง  
เรื่องจำนวนราษฎรทั่วราชอาณาจักรแยกเป็นกรุงเทพมหานครและจังหวัดต่างๆ ตาม  
หลักฐานการทะเบียนราษฎร ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2545. ค้นเมื่อ ตุลาคม 17, 2546, จาก  
[http://www.dola.go.th/stat/y\\_stat45.htm](http://www.dola.go.th/stat/y_stat45.htm)

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2547). อัตราตาย 5 อันดับ  
แรกปี 2535 และปี 2545 แบ่งตามกลุ่มโรคสำคัญ 10 กลุ่มโรคสำคัญ. ค้นเมื่อ  
พฤษภาคม 22, 2547, จาก <http://www.203.157.19.191/>

- อาภรณ์ ดีนาน, สงวน ธาณีและวชิราภรณ์ สุขมนวงศ์. (2543). *เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ระดับไขมันในเลือด และดัชนีมวลกายของวัยรุ่นไทย: ในและนอกเขตนิคมอุตสาหกรรม*. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. ชลบุรี.
- อภิรักษ์ ปาลวัฒน์วิไชย, สมชาย จันทโรทร, ดำเกิง ตันธรรมจาริก, อนันต์ วัฒนธรรมและอดิศร วงษา. (2542). การเปรียบเทียบค่าการใช้ออกซิเจนสูงสุด ในกลุ่มนักเรียนแพทย์ทหารที่ไม่ออกกำลังกายและออกกำลังกายเป็นประจำ. *เวชสารแพทย์ทหารบก*, 52(4), 241 - 245.
- Agazio, J. G., Ephraim, P. M., Flaherty, N. B., & Gurney, C. A. (2002). Health promotion in active-duty military women with children. *Women & Health*, 35(1), 65 - 81.
- Ainsworth, B. E., (2000). Practical assessment of physical activity. In K. Tritschler(Ed.), *Practical measurement and assessment*(5th ed., pp.475 - 496). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Althoff, S. A., Svobada, M., & Girdano, D. (1996). General guidelines for fitness. In *Choices in wellness for life*(3 rd ed., pp.63 - 79). Scottsdale: Gorsuch Scarisbrick, Publishers.
- Anonymous. (1996). Surgeon general's report on physical activity and health. From the Centers for Disease Control and Prevention. *The Journal of the American Medical Association*, 276(7), 522.
- Asawachaisuwikrom, W. (2003). Physical activity and its predictors among older Thai adults. *Journal of Science, Technology, and Humanities*, 1(1), 65 - 76.
- Bandura, A. (1997). Sources of self – efficacy. In *Self – efficacy: the exercise of control* (pp.79 – 113). New York: W. H. Freeman and Company.
- Bishop, J. G. (1992a). Fitness components and exercise principles. In *Fitness through aerobics*(3 rd ed., pp.9 - 23). Gorsuch Scarisbrick, Publishers.
- Bishop, J. G. (1992b). Warming up and cooling down. In *Fitness through aerobics* (3 rd ed., pp.9 - 23). Gorsuch Scarisbrick, Publishers.

- Blair, S. N., Kohl, H. W., Barlow, C. E., Paffenbarger, R. S., Gibbons, L. W., & Macera, C. A. (1995). Changes in physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy and unhealthy men. *The Journal of the American Medical Association, 273*(14), 1093 -1098.
- Blair, S. N., et al. (1996). Influences of cardiorespiratory fitness and other precursors on cardiovascular disease and all cause mortality in men and women. *The Journal of the American Medical Association, 276*(3), 205 - 210.
- Blumenthal, J. A., et al. (2000). Exercise and weight loss reduce blood pressure in men and women with mild hypertension. *Archives of Internal Medicine, 160*, 1974 -1958.
- Brady, B., & Nies, M. A. (1999). Health-promoting lifestyles and exercise: A comparison of older African American women above and below poverty level. *Journal of Holistic Nursing, 17*(2), 197 - 207.
- Bungum, T. J., Orsak, K. C., & Chng, C. L. (1997). Factors affecting exercise adherence at a worksite wellness program. *American Journal Health Behavior, 21*(1), 60 - 66.
- Burns, N., & Grove, S. N. (2001). Using statistics to examine relationships. In *The practice of nursing research: Conduct, critique, & utilization* (4 th ed., pp.525 - 541). Philadelphia: W. B. Saunders Company.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports, 100*(2), 126 - 131.
- Charoenkitkarn, V. (2000). *Perceived self-efficacy and interpersonal influences to exercise in the elderly with essential hypertension*. Unpublished master 's thesis Mahidol University
- Conn, V. S. (1997). Older women: social cognitive theory correlates of health behavior. *Women & Health, 26*(3), 71 - 85.
- Conn, V. S. (1998). Older adults and exercise: path analysis of self-efficacy related constructs. *Nursing Research, 47*(3), 180 - 189.

- Edlin, G., Golanty, E., & Brown, K. M. (2002). *Physical activity for health and well-being in health and wellness*(7th ed.). Sudbury, Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers.
- Fletcher, G. F. (1997). How to implement physical activity in primary and secondary prevention. A statement for healthcare-professionals from the task force on risk-reduction American Heart Association. *Circulation*, 96(1), 355 - 357.
- Fletcher, G. F., et al. (1996). Statement on exercise: benefits and recommendations for physical activity programs for all Americans. A statement for health professionals by the committee on exercise rehabilitation of the council on clinical cardiology, American Heart Association. *Circulation*, 94(4), 988 - 998.
- Goden, N. F., Scott, C. B., Wilkinson, W. J., Duncan, J. J., & Blair, S. N. (1990). Exercise and mild essential hypertension recommendation for adults. *Sports Medicine*, 10(6), 390 - 404.
- Greenberg, H.D., Paffenbarger, R.S., & Myer Oakes, B. (1998). Principles of exercise. In *Physical fitness and wellness*(2nd ed., pp.67 - 82). Boston: Allyn and Bacon.
- Kim, Y. -H. (2004). Korean adolescents exercise behavior and its relationship with psychological variables based on stages of change model. *Journal of Adolescent Health*, 34(6), 523 – 530.
- Han, K. S., Lee, P. S., Lee, S. J., & Park, E. S. (2003). Factors influencing quality of life in people with chronic illness in Korean[Electronic version]. *Journal of Nursing Scholarship*, 35(2), 139 -144.
- Hoeger, W. W. K., & Hoeger, S. A. (1997). Physical fitness and wellness. In *Principles & labs for fitness and wellness*(4 th ed., pp.1 - 22). Colorado: Morton Publishing Company.
- Insel, P. M., & Roth, W. T. (1996). Exercise for health and fitness. In *Core concepts in health*(7 th ed., pp. 373 – 402). California: Mayfield Publishing Company.
- Lee, I. -M., Rexrode, K. R., Cook, N. R., Manson, J. E., & Buring, J. E. (2001). Physical activity and coronary heart disease in women. *The Journal of the American Medical Association*, 285(11), 1447 - 1454.

- Lian, W. M., Gan, L. G., Pin, C. H., Wee, S., & Ye, H. C. (1999). Correlates of leisure-time physical activity in an elderly population Singapore. *American Journal Public Health, 89*(10), 1578 - 1580.
- Marcus, B. H. (1995). Exercise behavior and strategies for intervention [Electronic version]. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 66*(4), 319 – 323.
- Miller, D. K., & Allen, T. E. (1995). Development of cardiorespiratory endurance. In *Fitness a lifetime commitment*(6 th ed., pp.101 - 135). Boston: Allyn and Bacon.
- Morrissey, M. (1997). Exercise and mental health: A qualitative study. *Mental Health Nursing, 17*(3), 6 - 8.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1998). Facilitators, barriers, and strategies for exercise in european american women in the community. *Public-Heath Nursing, 15*(4), 263 - 272.
- Nies, M. A., Vollman, M., & Cook, T. (1999). African american women's experiences with physical activity in their daily lives. *Public-Heath Nursing, 16*(1), 23 - 31.
- Oka, K. (2003). Stages of change for exercise behavior and self-efficacy for exercise among middle-aged adults. *Nippon Koshu Eisei Zasshi, 50*(3), 208 – 215.  
Abstract retrieved May 17, 2004, from PubMed database.
- Paffenbarger, R. S., Wing, A. L., & Hyde, R. T. (1978). Chronic disease in former college student XVI. Physical activity as an index of heart attack risk in college alumni. *American Journal of Epidemiology, 108*,161 – 175.
- Pate, R., et al. (1995). Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports medicine. *The Journal of the American Medical Association, 273*(5), 402 - 407.
- Pender, N. J., & Pender, A. R. (1986). Attitudes, subjective norms, and intentions to engage in health behaviors. *Nursing Research, 35*(1), 15 - 18.
- Pender, N. J., & Pender, A. R. (1987). *Heath promotion in nursing practice* (2nd ed.). Norwalk: Appleton & Lange.

- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Connecticut: Appleton & Lange.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2002). *Health promotion in nursing Practice* (4th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Plonczynski, D. J. (2003). Physical activity determinants of older women: What influences activity? [Electronic version]. *MedSurg Nursing*, 12(4), 213 - 259.
- Plotnikoff, R. C., Hotz, S. B., Birkett, N. J., & Courneya, K. S. (2001). Exercise and transtheoretical model: A longitudinal test of a population sample [Electronic version]. *Preventive Medicine*, 33, 441 – 452.
- Power, S. K., & Dodd, S. L. (1997a). Understanding health-related fitness and wellness. In *The essentials of total fitness exercise, nutrition, and wellness* (pp.1 -12). Boston: Allyn and Bacon.
- Power, S. K., & Dodd, S. L. (1997b). General principles of exercise for health and fitness. In *The essentials of total fitness exercise, nutrition, and wellness* (pp.39 - 48). Boston: Allyn and Bacon.
- Resnick, B., & Spellbring, A. M. (2002). Understanding what motivates older adults to Exercise [Electronic version]. *Journal of Gerontological Nursing*, 26(3), 34 – 42.
- Rothenbacher, D., Hoffmeister, A., Brenner, H., & Koenig, W. (2003). Physical activity, coronary heart disease, and inflammatory response [Electronic version]. *Archives of Internal Medicine*, 163(26), 1200 - 1205.
- Salazar, M. K. (1991). Comparison of four behavioral theories. *American Association of Occupational Health Nurses Journal*, 39(3), 128 -135.
- Saisesub, Y. (2000). *A study of perceived self-efficacy and situational influences on exercise behavior in coronary artery disease patients at Uttaradit hospital*. Unpublished master 's thesis Mahidol University.
- Schmitz, K., French, S. A., & Jeffery, R. W. (1997). Correlates of changes in leisure time physical activity over 2 years: the healthy project [Electronic version]. *Preventive Medicine*, 26(4), 570-579.

- Sesso, H. D., Paffenbarger, R. S., & Lee, I.-M. (2000). Physical activity and coronary heart disease in men: The harvard alumni health study. *Circulation, 102*(29), 975 - 980.
- Shin, Y. H., Jang, H. J., & Pender, N. J. (2001). Psychometric evaluation of the exercise self-efficacy scale among Korean adults with chronic diseases. *Research in Nursing & Health, 24*, 68 – 76.
- Shin, Y. H., Pender, N. J., & Yan, S. K. (2003). Using methodological triangulation for cultural verification of commitment to a plan for exercise scale among korean adults with chronic diseases. *Research in Nursing, 26*, 312 – 321.
- Sohng, K. -Y., Sohng, S., & Yeom, H. – A. (2002). Health-promoting behaviors of elderly Korean immigrants in the united states. *Public Health Nursing, 19*(4), 294 - 300.
- Sitzman, K. (2003). Physical activity guidelines. *American Association of Occupational Health Nurses, 51*(9), 404.
- Speck, B. (2002). From exercise to physical activity[Electronic version]. *Holistic Nursing Practice, 16*(5), 24 - 31.
- Stamler, R., et al. (1989). Primary prevention of hypertension by nutritional-hygienic means. *The Journal of the American Medical Association, 262*(13), 1801 - 1807.
- Strecher, V. J., DeVellis, B. M., Becker, M. H. & Rosenstock, I. M. (1986). The role of self-efficacy in achieving health behavior chang. *Health Education Quarterly, 13*(1), 73 - 91.
- Streiner, D. L., & Norman, G. R. (1995). *Health measurement scales: Practical guide to their development and use*(2nd ed.). University Press: Oxford.
- Taylor, W. C., et al. (1999). Physical activity among african american and latino middle school girls: consistent beliefs, expectations, and experiences across two sites. *Women & Heath, 30*(2), 67 - 82.
- Totermusuck, V. (2000). *The study of perceived benefits and situational influences to exercise behavior in the elderly with diabetes mellitus*. Unpublised master 's thesis Mahidol University.



- Wiest, J., & Lyle, R. (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.
- Wilson, P. M., Rodgers, W. M., Carpenter, P. J., Hall, C., Hardy, J., & Fraser, S.N. (2003). The relationship between commitment and exercise behavior[Electronic version]. *Psychology of Sport and Exercise*. Inpress, Corrected Proof. Available online 5 November 2003
- Wu, T. Y. & Pender, N. J. (2002). Determinants of physical activity among taiwanese adolescents: An application of the health promotion model. *Research in Nursing & Health*, 25, 25 - 36.
- Wu, T. -Y., Pender, N. J., & Noureddine, S. (2003). Gender differences in the psysical and cognitive correlates of physical activity among taiwanese adolescents: A structural equation modeling approach. *International Journal of Behavioral Medicine*, 10(2), 93 -105.
- Wu, T. -Y., Pender, N. J., & Yang, K. -P. (2002). Promoting physical activity among Taiwanese and American adolescents. *Journal of Nursing Research*, 10(1), 57 - 64.
- Yamanae, T. (1970). *Statistics an introductory analysis*(2nd ed.). Tokyo: John Weatherhill.
- Yan, J. (1999). *Perceived benefits of and barriers to exercise and physical activity among female undergraduate students*. Master of nursing science in maternal and child nursing Graduate school Chiangmai University, Chiangmai.