

บรรณานุกรม

- กนกอร ลีปรีชานนท์, กุลธิดา ชุนภิรมย์, ลีติววรรณ อินตรา, ชนิษฐา สุขสวัสดิ์, อิชยา แซ่อั้ง, ศิริรัต เวทย์วิรุณ, และ รัฐวดี นิमितเกษมสุภัก. (2542). ระดับความเครียดและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักศึกษาหอพัก มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี(ภาษาไทย)*, 7(2), 16 – 23.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2546). *การใช้ SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด.
- กุสุมาลย์ รวมศิริ. (2543). *คุณภาพการนอนหลับ ปัจจัยที่รบกวน และการจัดการกับปัญหาการนอนหลับของผู้สูงอายุ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- เกษียรสม วีรานุกต์ดี. (2542). *96 วิธีนอนหลับอย่างมีความสุข*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ.
- คู่มือนักศึกษาระดับปริญญาตรี. (2547) *คู่มือนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีการศึกษา 2547*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง และธนา นิลชัยโกวิทย์. (2540). รายงานเบื้องต้นปัญหาในการนอนหลับ และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ของประชาชนเขตหนองจอก กรุงเทพมหานคร. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 42(2), 66 – 76.
- จันทนา ธรรมวีรพงษ์. (2544). ยาช่วยให้นอนหลับที่ไม่ใช่กลุ่มเบนโซไดอาซีพีน. *ข่าวสารด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ*, 4(2), 7 – 9.
- จำลอง ดิษยวณิช และพริ้มเพรา ดิษยวณิช. (2545). ความเครียดและสรีรวิทยาของความเครียด. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 47(3), S3 – S27.
- ชนกพร จิตปัญญา. (2543). มโนคติและการวัดการนอนหลับ. *วารสารพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 12(1), 1 – 9.
- ทบวงมหาวิทยาลัย. (2540). *แผนพัฒนาการศึกษาระบบอุดมศึกษา ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) ทบวงมหาวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานมหาวิทยาลัย.
- ทิพย์ภา เศษฐ์เขาวลิต และดาวลอย กาญจนมณีเสถียร. (2539). การเปลี่ยนแปลงของชีวิตนักศึกษาขณะเรียนพยาบาลและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาล มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 2, 47 - 57.
- ธีรรัชย์ งามทิพย์วัฒนา, สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์ และมาลัย เฉลิมชัยนุกูล. (2543). *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 45(1), 59 – 69.

- นวลอนงค์ บุญจรรยาศิลป์ และดารารวรรณ เมธสุวรรณ. (2544). การศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในวัยรุ่น. *วารสารวิจัยทางการแพทย์พยาบาล*, 5(3), 244 - 254.
- นันทนา น้ำฝน, ดาวลอย กาญจนมณีเสถียร และปรัชญานันท์ เทียงจรรยา. (2542). การเปรียบเทียบความวิตกกังวลทางสังคมก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารสงขลานครินทร์*, 19(1), 15 - 27.
- นันทา เล็กสวัสดิ์, นฤมล วงศ์มณีโรจน์ และนิตยา ว่องกลกิจศิลป์. (2543). ความพึงพอใจในการนอนหลับและปัจจัยที่รบกวนการนอนหลับของผู้ป่วยหลังทำผ่าตัดใหญ่. *วารสารสำนักงาน คณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ*, 32(2), 131 - 147.
- นุกูล ตะบูนพงศ์, เพลินพิศ สุานิวัดมนานนท์, และ นิตยา ดาราวิริยะนันท์. (2538). การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 12(3), 117 - 126.
- บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. (2543). *คู่มือนอนไม่หลับรักษาด้วยธรรมชาติบำบัด*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์รวมธรรมส์.
- บุญวดี เพชรรัตน์, จุรีรัตน์ สุตศิริ, ดวงใจ เอียดเฉลิม, นภาลักษณ์ ชุ่นเท และเบญจางค์ ไชยประดิษฐ์. (2539). พฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 16(2), 36 - 57.
- บุศรินทร์ หลิมสุนทร และสมพิศ ไยสุน. (2544). การศึกษาความเครียด การรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารคณะพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(3), 20 - 28.
- ประพันธ์ ปลื้มภานุภักดิ์. (2547) การนอนหลับ. ค้นเมื่อ 24 มีนาคม 2547, จาก <http://www.siammedic.com>.
- ผ่องศรี ศรีมรกต และสุปราณี เชื้อสุวรรณ. (2542). ปัจจัยส่งเสริมและอุปสรรคต่อการนอนหลับในผู้ป่วยออร์โธปิดิก ที่พักรักษาตัวในโรงพยาบาลศิริราช. *การประชุมพยาบาลแห่งชาติครั้งที่ 11 การพยาบาลไทยในระยะเปลี่ยนสู่ศตวรรษที่ 21 วันที่ 1 - 6 พฤศจิกายน 2542 ณ บางกอกคอนเวนชันเซ็นเตอร์ เซ็นทรัลพลาซ่า*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทร์บรมราชชนนี.

- พรรณวดี ตันติศิริรินทร์, ภัณชิตา อธิฐรัตน์ และวรรณภา นิวาสะวัต. (2541). การศึกษาความเครียด
สาเหตุความเครียด และพฤติกรรมเผชิญความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์*, 21(4), 22 – 32.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. (2546). *หลักการและการใช้สถิติการวิเคราะห์ตัวแปรหลายตัวสำหรับการวิจัย
ทางการพยาบาล*. สงขลา: 3 จ.เอกสาร.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, ศิริพร ชัมภลิจิต และทัศนีย์ นะแสง. (2539). *วิจัยทางการพยาบาล หลักการ
และกระบวนการ*. สงขลา: เทมการพิมพ์.
- ภรณ์ วิวัฒนสมบุญณ์ และลักขณา เต็มศิริกุลชัย. (2543). ค่านิยมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
ของเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขศึกษา*, 23(84), 13 - 27.
- มิ่งขวัญ สกุลศรีอ่อน. (2538). การนอนไม่หลับและแนวทางในการรักษา. *วารสารโรงพยาบาล
ศรีวิบูลญา*, 3(2), 34 – 42.
- รณภพ เอื้อพันธเศรษฐ และ วิยะดา ตันวัฒนากุล. (2547). ทัศนคติและพฤติกรรมทางสุขภาพของ
นักศึกษาในกลุ่มมนุษย์ศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วารสารส่งเสริม
สุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 27(2), 42 - 54.
- วรกต สุวรรณสถิตย์. (2546). การตรวจการนอนหลับในโรงพยาบาลรามาริบัติ. *วารสารรามาริ*, 9
(2), 111 – 122.
- วรรณวิไล ชุ่มภิรมย์, นิตยา ไทยาภิรมย์, อุษณีย์ จินตเวช และกมลณัฐ รัตนวงค์. (2543).
*พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่*.
- วรรณิ ลิ้มอักษร. (2545). ชีวิตนิสิต/นักศึกษาในมหาวิทยาลัย. *วารสารปาริชาติ*, 14(2), 31 – 35.
- วรวรรณ จุฑา. (2545). *แบบคัดกรองทางสุขภาพจิต เล่ม 2 แบบประเมินทางสุขภาพจิต*. นนทบุรี:
กรมสุขภาพจิต.
- วรากร เรียบเรียง. (2540). *นอนอย่างไรให้หลับสนิท*. นนทบุรี: บริษัทแอลทีเพรสจำกัด.
- วันดี คณะวงศ์. (2538). *แบบแผนการนอนหลับของผู้สูงอายุในเขตเมือง*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- วันเพ็ญ ฤทธิจิตติวัฒนการ. (2540). การสำรวจสุขภาพจิตของนิสิตแพทย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 42(2), 85 – 100.
- วิภาวรรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์, จอม สุวรรณโณ และวัลลา ตันตโยทัย. (2545). ความเครียด
การเผชิญความเครียด และความผาสุกในชีวิตของนักศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร์
บัณฑิต ชั้นปีที่ 1. *รามาริบัติพยาบาลสาร*, 8(2), 90 – 109.

- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2542). ความไม่สมดุลของฮอร์โมนต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการและภาวะความเครียด. ลิขรรณ อุณนาภิรักษ์(บรรณานุกรม). *พยาธิสรีระวิทยาทางการพยาบาล*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทบุญศรีการพิมพ์ จำกัด.
- ศรีเรือน แก้วสังวาล. (2545). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่ม 2 วัยรุ่น วัยสูงอายุ*. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสมบุรณ์ มุสิกสุคนธ์, และกันยา ตริสารวัฒน์. (2542). การใช้เวลาว่างของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 17(2), 64 – 71.
- สมจิตร หนูเจริญกุล, วัลลา ตันตโยทัย และรวมพร คงกำเนิด. (2543). *การส่งเสริมสุขภาพ*. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สรยุทธ วาสิกันานนท์. (2543). ยานอนหลับและสารช่วยการนอนหลับ. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 45(11), 87 – 97.
- สรวัลรัตน์ พลอินทร์. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรม*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพยาบาลศาสตร์. (การพยาบาลศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สถิติสาธารณสุข, (2545). ค้นเมื่อ 24 เมษายน 2548, จาก สถิติสาธารณสุข <http://203.157.19.191/indexhtm>.
- ส่วนกิจการนักศึกษา. (2545). *แบบรายงานการสำรวจการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1* มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์, นครศรีธรรมราช.
- สิวานี เข็ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตจากครุศาสตร์ (พลศึกษา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- สุธรรม นันทมงคลชัย. (2545). อิทธิพลของเว็บไซต์ไม่พึงประสงค์และเกมคอมพิวเตอร์ต่อเด็กวัยรุ่น และมาตรการแก้ปัญหา. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 32(3), 221 – 229.
- สุธีร์ อินตะประเสริฐ, เบญจลักษณ์ มณีทอง และ ณรงค์ มณีทอง. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างระดับความฉลาดทางอารมณ์และระดับความเครียดของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 48(4), 231 – 238.
- สุวัฒน์ มหัตนินันต์กุล, วนิดา พุมไพศาลชัย และพิมพ์มาศ ตาปัญญา. (2540). การสร้างแบบวัดความเครียดสวนปรง. *วารสารสวนปรง*, 13(3), 1 – 20.

- สุพัตรา วิจิตรโสภณ. (2546). ความพึงพอใจและความต้องการการบริการรักษาพยาบาลของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. รายงานการวิจัยประเภทโครงการวิจัยสถาบัน. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- สุรีย์ ธรรมมิกบวร. (2546). การวางรากฐานการสร้างสุขภาพในนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา. *วารสารการศึกษาศาสตร์พยาบาล*, 14(3), 35 – 41.
- สุรีย์ ธรรมมิกบวร, สุจิตรา เหลืองอมรเลิศ และวรรณภา ศรีธัญรัตน์. (2547). พฤติกรรมสุขภาพนักศึกษาอุดมศึกษาไทย: การทบทวนวรรณกรรม. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 27(2), 53 – 64.
- อนนท์ ปริณายกานนท์ และสมลักษณ์ กาญจนจนาพงศ์กุล. (2542). การสำรวจสุขภาพจิตของนักศึกษาแพทยมหาวิทาลัยรังสิต ปีการศึกษา 2541 – 2542. *วารสารโรงพยาบาลราชวิถี*, 10(3), 65 – 75.
- อมรา ศรีสังข์จัจ. (2546). ความรู้ความเข้าใจและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการใช้สารเสพติด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์ และ มนุษย์ศาสตร์*, 9(1), 113 – 133.
- อรอุษา หมิ่นวงศ์. (2545). Exercise for health. *สงขลานครินทร์เวชศาสตร์*, 20(1), 107 – 108.
- อริยา คูหา และบัญญัติ ยงย่วน. (2547). ปัจจัยที่ส่งผลให้นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอยู่ในภาวะรอพินิจ. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษย์ศาสตร์*, 10(3), 255 – 271.
- อำพล จินดาวัฒนะ. (2546). กระบวนทัศน์ใหม่ในการสร้างเสริมสุขภาพ. *วารสารการศึกษาศาสตร์พยาบาล*, 14(3), 1 – 13.
- อำภร ประคองจิต. (2537). วิธีการเอาชนะความเครียด และความคิดเห็นต่อภาวะสุขภาพ ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพะเยา. *วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตพยาบาลศาสตร์ (สุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช)* มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- Adan, A., & Natale, V. (2002). Gender differences in morningness – eveningness preference. *Chronobiology International*, 19(4), 709–720.
- Akerstedt, T.G., Fredlond, P.O., Jansson, B., & Gillberg, M. (2001). Aprospective study of fatal accident and sleep disturbance, fatigue, work stress and work hours, *Sleep*, 24, A123.
- Akerstedt, T., & Torsvall, L. (1985). Napping in shift work. *Sleep*, 8(2), 105–109.
- Ancoli – Israel, S., & Roth, T. (1999). Characteristics of insomnia in the United States: results of the 1991 National sleep Foundation Survey. *Sleep*, 2, S347–353.

- Anderson, M.M., & Neinstein, L.S. (1996). *Adolescent Health Care: A Practical Guide*. (3rd ed) Maryland: Williams & Wilkins A Waverly company.
- Andrade, M.M.M., Benedito – Silva, A.A., Domenice, S., Arnhold, I.J.P., & Menna – Barreto, L. (1993). Sleep characteristics of adolescents: a longitudinal study. *Journal of Adolescent Health, 14*(5), 401– 406.
- Beare, P.G., & Myers, J.L. (1994). *Principle and Practice of Adult Health Nursing*. United Stage of America: Mosby – year Book Inc.
- Beck, S.L. (1992). Measuring sleep. Frank – Stromberg, M., Editor. *Instruments for clinical nursing research*. Boston : Oncology Nursing Society.
- Ben, D.T., & Lee, T.J. (2001). Sleep duration, subjective sleep disturbances and associated factors among university students in Korea. *Journal of Korean Medical Science, 16*(4), 475–480.
- Best, J.W., & Kahn, J.V. (1989). *Research in education* (16thed). Newdelli: Prentice-hall.
- Bixler, E.O., Kales, A., Jacoby, J.A., Soldatos, C.R., & Vela – Bueno, A. (1984). Nocturnal sleep and wakefulness: effects of age and sex in normal sleepers. *International Journal of Developmental Neuroscience, 23*(1), 33–42.
- Bonnet, M.H., & Arand, D.L. (1995). We are Chronically Sleep Deprived. *Sleep, 18*(1), 908–911.
- Brandenberger, G., Gronfier, C., Chapotot, F., Simon, C., & Piquard, F. (2000). Effect of sleep deprivation on overall 24 h growth-hormone secretion. *Lancet, 21*(356), 1408.
- Breslau, N., Roth, T., Rosenthal, L., & Andreski, P. (1997). Daytime sleepiness: an epidemiological study of young adults. *American Journal of Public Health, 87*(10), 1649–1653.
- Briones, B., Adams, N., Strauss, M., Rosenberg, C., Whalen, C., Carskadon, M., Roebuck, T., Winters, M., & Redline, S. (1996). Relationship between sleepiness and general health status. *Sleep, 19*(7), 583–588.
- Brown, DB. (1999). *Meaning sleep disorders*. Articles Retrieved May 23, 2004 from http://articles.findarticles.com/p/.articles/mi_moBuy/is-10-9/ai-62240760/
- Brown, F.C., & Buboltz, W.C.Jr. (2002). Apply sleep research to university students: Recommendations fro deverloping a student sleep education program.

- Journal of College Student development*. Articles retrieved July 15,2005, from http://www.findarticles.com/p/articles/mi_qa3752/is_200205/ai_n9081216.
- Brown, F.C., Buboltz, W.C.Jr., & Soper, B. (2002). Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices and sleep quality in university students. *Behavioral Medicine, 28*(1), 33–38.
- Buboltz, W.C. Jr., Brown, F.C., & Soper, B. (2001). Prevalence of delayed sleep phase syndrome in university students. *College Student Journal, 35*(3), 472-476.
- Buboltz, W.C. Jr., Brown, F.C., & Soper, B. (2002). Sleep habits and patterns of college students: a preliminary study. *Journal of American College Health, 50*(3), 131–135.
- Buysse, F.J., Reynolds, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R. & Kupfer, D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric Research, 28*(2), 193–213.
- Carskadon, M.A. (1990). Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. *Pediatrician, 17*(1), 5–12.
- Carskadon, M.A., (1998). sleep disturbances, In A. Editor. *Comprehensive adolescent Health care*. In A Editor Friedman, SB., Fisher MM, Schonberg S.K. and Alderman E.M. (Eds), United Stage of America: Mosby – year book.
- Carskadon, .M.A., Acebo, C., & Seifer, R. (2001). Extended nights, sleep loss and recovery sleep in adolescents. *Archives Italianism De Biologic, 139*(3), 301–312.
- Carskadon, M.A., Vieira, C., Acebo, C. (1993). Association between puberty and delayed phase reference. *Sleep, 16*(3), 258-262.
- Carskadon, M.A., Wolfson, A.R., Acebo, C., & Tzischinsky, O. (1998). Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days. *Sleep, 21*(8), 871–881.
- Clark, R.W. (2004). *The sleep site – sleep hygiene – tips for better health and alertness*. Retrieved March 23, 2004. from <http://the.sleepsite.com/hygiene.html>.
- Coren, S. (1994). The prevalence of self-reported sleep disturbance in young adult. *International Journal of Neurology, 79*(1), 67–73.

- Corwin, E.J, Klein, L.C., & Rickelman, K. (2002). Predictors of fatigue in healthy young adults: moderating effects of cigarette smoking and gender. *Biological Research for Nursing*, 3(4), 222–223.
- Diver, H.S., & Taylor S.R. (2000). Exercise and sleep. *Sleep Medicine Review*, 4(4), 387–402.
- Doi, Y., & Minowa, M. (2003). Gender difference in excessive day time sleepiness among Japanese workers. *Social Science & Medicine*, 56, 883–894.
- Dorsey, C.M., Lukas, S.E., Teicher, M.H., Harper D., Winkelman, J.W., Cunningham, S.L., & Satlin, A., (1996). Effects of passive body heating on the sleep of the older – female insomniacs. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, 9 (2), 83–90.
- Dozen, M. (2005). *Sleep Hygiene Tips*. Retrieved January, 23, 2005 from <http://www.behavior-consultant.com/sleep-tips.htm>.
- Ellis, B.W., Johns, M.W., Lancaster, R., Raptopoulos, P., Angelopoulos, N., & Priest, R.G. (1981). The St. Mary's Hospital sleep questionnaire: a study of reliability. *Sleep*, 4(1), 93-97.
- Engle – Friedman M., Riela, S., Golan, R., Ventuneac, A.M., Davis, C.M., Jefferson, A.D., & Major, D. (2003). The effect of sleep loss on next day effort. *Journal of Sleep Research*, 12(2), 113–124.
- Fisher, B.E., & Wilson, A.E. (1987). Selected sleep disturbances in school children reported by parents: prevalence, interrelationships, behavioral correlates and parental attributions. *Perceptual and Motor Skills*, 64 (3 Pt 2), 1147–1157.
- Friedman, L., Benson, K., Noda A.O., Zarcone V., Wicks D., O' Connel, K., Brooks J., Bliwise, D. et al., (2000). An actigraphic comparison of sleep restriction and sleep hygiene treatments for insomnia in older adults. *Journal of Geriatric Psychiatry and Neurology*, (13), 17–27.
- Fruhstorfer, B., Fruhstorfer, H., & Grass, P. (1984). Daytime noise and Subsequent night sleep in man. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology* , 53(2), 159–163.

- Fukuda, K. & Ishihara, K. (2001). Age-related changes of sleeping pattern during adolescence. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 55(3), 231-232.
- Fukuda, K., & Ishihara, K. (2002) Routine evening naps and night – time sleep patterns in junior high and high school students. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 56(3), 229–230.
- Gomes, A. A., Tavares, J., & Azevedo, M.H. (2002). Sleep-wake patterns and academic performance in university students. Paper presented at the European Conference on Educational Research, University of Lisbon, 11-14 September 2002. Retrieved May1,2005, from <http://www.leeds.ac.uk/educol/documents/00002200.htm>
- Grunstein, R., & Grunstein, R.R. (2001). Knowledge about sleep and driving in Australian adolescents. *Sleep*, 24, Abstract Supplement A 111.
- Guilleminault, C.O., Clerk, A., Black, J., Labanowski, M., Pelayo, R., & Claman, D. (1995). Nondrug treatment trials in psychophysiological Insomnia. *Archives of Internal Medicine*, 155(24), 838–844.
- Hair, F.J., Anderson, R.E., Tatham, R.L., & Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall. Inc.
- Handford, H. A., Mattison, R. E., & Kales, A. (1996). Sleep Disturbances and Disorders. Melvin Levis M. B.(Eds). *Child and Adolescent Psychiatry A Comprehensive textbook second edition*. (716-726). United States of America: Bailliere
- Harrison, Y., & Horne, J.A. (2000). The impact of sleep deprivation on decision making: a review. *Journal of Experimental Psychology*, 6(3), 236-240.
- Hauri, P.J. (1993). Consulting About Insomnia. A method and some preliminary data. *Sleep*, 16(4), 344–350.
- Hawkins, J., & Shaw, P. (1992). Self-reported sleep quality in college students: a repeated measures approach. *Sleep*, 15(6), 545–549.
- Haythronthwaite, J.A., Hegel, M.T., & Kerns, R.D. (1991). Envelopment of a Sleep Diary for Chronic pain Patients. *Journal Of Pain And Symptom Management*, 4(2), 65–72.

- Hicks, R.A., Fernandez, C., & Pellegrini R.J. (2001a). The changing sleep habits of university students: and update. *Perceptual and Motor Skills*, 93(3), 648.
- Hicks, R.A., Fernandez, C., & Pellegrini, R.J. (2001b). Striking changes in the sleep satisfaction of university students over the last two decades. *Perceptual and Motor Skills*, 93(3), 660.
- Hicks, R.A., Fernandez, C., & Pellegrini, R.J. (2001c). Self reported sleep duration of college student: normative data for 1978 – 79, 1988 – 89 and 2000 - 01. *Perceptual and Motor Skills*, 93(1), 139-140.
- Hicks, R.A., Johnson, C., & Pellegrini, R.J. (1992). Changes in the self-reported consistency of normal habitual sleep duration of college students (1978 and 1992). *Perceptual and Motor Skills*, 75(3 pt 2), 1168–1170.
- Hicks, R.A., Lucero – Gorman, K., Bautista, J. & Hicks, G.J. (1999). Ethnicity sleep hygiene knowledge and sleep hygiene Practices. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3 Pt2), 1095–1096.
- Hicks, R.A., Pellegrini, R.J., Hawkins, J., & Moore, J.D. (1978). Self-reported consistency of normal habitual sleep duration of college students. *Perceptual and Motor Skills*, 47(2), 457-458.
- Hofman, W.F., & Steenhof, L. (1997). Sleep characteristics of Dutch adolescents are related to school performance. *Sleep-Wake Rest the Netherlands*, 8, 51-55.
- Horne, J.A. (1981). The effect of exercise upon sleep: a critical review. *Biological Psychology*, 12(4), 241–290.
- Horne, J.A., & Moore, VJ. (1985). Sleep EEG effects of exercise with and without additional body cooling. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 50(1), 33–38.
- Horne, J.A., & Reid, A.J. (1985). Night – time sleep EEG changes following body heating in a warm bath. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 60(2), 154–157.
- Howell, A.J., Jahring, T.C., & Powell, R.A. (2004) Sleep and academic performance Retrieved July 11, 2004 from <http://www.artsci.gmcc.ab.ca/people/howella/sleepaper.doc>.

- Hyypä, M.T., Kronholm, E., & Mattlar, C.E. (1991). Mental well-being of good sleepers in a random population sample. *British Journal of Medical Psychology*, 64(Pt 1), 25-34.
- Jean-Louis, G., Kripke, D.F., & Ancoli-Israel, S. (2000). Sleep and quality of well-being. *Sleep*, 23(8), 1115-1121.
- Johns, M.W., Dudley, H.A.F., & Masterton, J.P. (1976). The sleep habit, personality and academic performance of medical students. *Medical Education*, 10, 158–162.
- Johns, M., & Hocking, B. (1997). Excessive daytime Sleepiness – daytime sleepiness and sleep habit of Australian workers. *Sleep*, 2, 844–849.
- Jones, A.Y., Dean, E., & Le, S.K. (2002). Interrelationships between anxiety, lifestyle self-reports and fitness in a sample of Hong Kong University students. *Stress*, 5(1), 65-71.
- Kanda, K., Tochihara, Y., & Ohnaka, T. (1999). Bathing before sleep in the young and in the elderly. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 80(2), 71–75.
- Kandel, E.R., Schwartz, J.H., & Jessell, T.M. (2000). *Principles of neural science*. The United States of America: The McGraw – Hill companies.
- Karacan, I., Anch, M., Thornby, J.I., Okawa, M. & Williams, R.L. (1975). Longitudinal sleep patterns during pubertal growth: four-year follow up. *Pediatric Research*, 9(11), 842-826.
- Karacan, I., Thornby, J.I., Anch, M., Booth, G.H., Williams, R.L., & Salis, P.J. (1976). Dose-related sleep disturbances induced by coffee and caffeine. *Clinical Pharmacology and Therapeutics*, 20(6), 682–689.
- Kahn, A., Van de Merckt, C., Rebuffat, E., Mozin, M.J., Sottiaux, M., Blum, D. & Hennart, P. (1989). Sleep problems in healthy preadolescents. *Journal of Pediatrics*, 84(3), 542-546.
- Kawada, T., Suzuki, S., Aoki, S., Ogawa, M. & Kimura K. (1989). Effect of noise on sleep, Part 3. A case report of the effect of three Level of intermittent sound on sleep parameters. *Nippon Eiseigaki Zasshi*, 43(8), 1109–1115.

- Kelly, W.E., Kelly, K.E., & Clanton, R.C. (2001). The relationship between sleep length and grade – point average among collage students – statistical data included. *College Student Journal*, 35, 84–86.
- Kelman, B.B. (1999). The sleep needs of adolescents. *Journal of School Nurse*, 15 (3), 14 – 19. Retrieved December 17, 2003
- Kim, O. (2000). The relationship of depression to health risk behaviors and health perceptions in Korean college students . *Adolescence*, 37(147), 575–583.
- Klein, J.D., Wilson, K.M., McNulty, M., Kapphahn, C. & Collins, K.S. (1999). Access to medical care for adolescents: results from the 1997 Commonwealth Fund Survey of the Health of Adolescent Girls. *Journal of Adolescent Health*, 25 (2),120-130.
- Krauchi, K., Cajochen, C., Werth, E.,& Wirz – Justice A. (1999). Warm feet promote the rapid onset of sleep. *Nature*, 2, 401(6748), 36-37.
- Laberge, L., Carrier, J., Lesperance, P., Lambert, C., Vitaro, F., Tremblay, R.E. & Montplaisi, J. (2000) Sleep and circadian phase characteristics of adolescent and young adult males in a naturalistic summertime condition. *Chronobiology International*, 17(4), 489-501.
- Laberge, L., Petit, D., Simard, C., Vitaro, F., Tremblay, Re., & Montplaisir, J. (2001). Development of sleep pattens in early adolescence. *Journal of Sleep Research*, 10(1), 59–67.
- Lacks, P., & Rotert, M. (1986). Knowledge and practice of sleep hygiene techniques in insomnials and good sleepers. *Behavior Research and Therapy*, 24(3), 365 – 368.
- Landis, C.A. (2002). Sleep and methods of assessment. *The Nursing Clinics of North America*, 37(4), 583–597.
- Landolt, H.P., Dijk, D.J., Gaus, S.E., & Borbely, A.A. (1995). Caffeine reduces low-frequency delta activity in the human sleep EEG. *Neuropsychopharmacology*, 12(3), 229–238.
- Landolt, H.P., Roth, C., Dijk, D.J., & Borbely, A.A. (1996). Late – afternoon ethanol intake affects nocturnal sleep and the sleep EEG in middle-aged men. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 16(6), 428–436.

- Lavidor, M., Weller, A., & Babkoff, H. (2003). How sleep is related to fatigue. *British Journal of Health Psychology*, 8(Pt 1), 95–105.
- LeBourgeois, M.K., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A.R., & Harsh, J. (2005). The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Pediatrics*, 115(1 Suppl), 257-265.
- Lenz, B.K. (2004). Tobacco, depression and lifestyle choices in the pivotal early college year. *Journal American College Health*, 52(5), 213–219.
- Levy, D., Gray – Donald, K., Leech, J., Zvagulis, I., & Pless, B. (1986). Sleep patterns and problem in adolescents. *Journal of Adolescent Health care*, 7, 386–389.
- Lexcen, F.J., & Hicks, R.A. (1993). Does cigarette smoking increase sleep problem. *Perceptual and Motor Skills*, 77(1), 16–18.
- Libert, TP, Bach, V., Johnson, L.C., Ehrhart, J., Wittersheim, G. & Keller, D. (1991). Relative and combined effects of heat and noise exposure on sleep in human. *Sleep*, 14(1), 24–31.
- Linberg, E., Janson, C., Gislason, T., Bjornsson, E., Hetta ,J. & Boman, G. (1997). Sleep disturbance in a young adult population: can gender differences be explained by difference in psychological Status. *Sleep*, 20(6), 381–387.
- Link, S.C., Ancoli – Israel, S. (1995). Sleep and the teenager. *Sleep Research*, 24,184.
- Lobo, L.L., & Tufik, S. (1997). Effects of alcohol on sleep parameters of sleep – deprived healthy volunteers. *Sleep*, 20(1), 52–59.
- Mahon, N.E. (1995). The contributions of sleep to perceived health status during adolescence. *Public Health Nursing*, 12(2), 127–133.
- Mallik, M., Hall, C., & Howard D., (1998). *Nursing knowledge and practice: a decision-making approach*. United Stage of America: Bailliere Tindall.
- Manber, R., Bootzin, R.R., Acebo, C. & Carskadon, M.A. (1996). The effects of regularizing sleep-wake schedules on daytime sleepiness. *Sleep*, 19(5), 432-441.
- Manni, R., Rath, M., Marchioni, E., Castelnove, G., Murelli, R., Sartori ,I., Galimberti, C.A. & Tartara, A. (1997). Poor sleep in adolescents: a study of 869. 17– year – old. Italian secondary school student. *Journal of Sleep Research*, 6, 44–46.

- Mantz, J., Muzet, A., & Winter, A.S., (2000). The characteristics of sleep – wake rhythm in adolescents aged 15 – 20 years. A Survey made at school during ten consecutive days. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 7(3), 256–262.
- McNamara, S. (2000). *Stress in young people: what's new and what can we do?* Continuum: London.
- Meijer, A.M., Habekothe, H.T., Van Den Wittenboer, G.L. (2000). Time in bed, quality of sleep and school functioning of children. *Journal of Sleep Research*, 9(2), 145-153.
- Mercer, P.W., Merritt, S.L., & Cowell, J.M. (1998). Differences in reported sleep need among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 23(5), 259-263.
- Monk, T.H., Reynolds, C.F. 3rd., Kupfer, D.J., Buysse, D.J., Coble, P.A, Hayes, A.J., Machen, M.A., Petric, S.R., & Ritenour, A.M., (1994). The Pittsburgh sleep diary. *Journal of Sleep Research*, 3, 111–120.
- Montgomery, I., Trinder, J., & Parton, S.J. (1982). Energy expenditure and total sleep time: effect of physical exercise. *Sleep*, 5(2), 159–168.
- Moorcroft, W.H., Kayser, K.H., & Griggs, A.J. (1997). Subjective and objective confirmation of the ability of self aupaten at a self Predeterminel time without using external means. *Sleep*, 20(1), 40–45.
- Morin, C.M., Hauri, P.J., Espie, C.A., Spielman, A.J., Buysse, D.J., & Bootzin, R.R. (1999). Nonpharmacologic Treatment of Chronic Isomnia. *Sleep*, 22(8), 1134–1156.
- Morin, C.M., Rorigue, S., & Ivers, H. (2002). Isonmnia, stress and coping skill. *Sleep*, 25, A 31–32.
- Mossey, J.M., & Shapiro, E. (1982). Self-rated health: a predictor of mortality among the elderly. *American Journal of Public Health*, 72(8), 800-808.
- Muchlbach, M.J., & Walsh, J.K. (1995). The effect of caffeine an simulated Night – shift work and Subsequent daytime sleep. *Sleep*, 18(1), 22– 29.
- Murphy, P.J., & Campbell, S.S. (1997). Nighttime drop in body temperature: a physiological trigger for sleep onset. *Sleep*, 20(7), 505–511.
- Nasermoaddeli, A., Sekine, M., Hamanishi, S., & Kagaminori, S. (2002). Jobstrain and sleep Quality in Japanese Civil Servants with special Reference to sence of Conference. *Journal of occupational health*, 44, 337–342.

- Nehlig, A. (1999). Are we dependent upon coffee and caffeine? A review on human and animal data. *Neuroscience and Biobehavioral Review*, 23(4), 563–576.
- O' Connor, P.J., & Youngstedt, S.D. (1995). Influence of exercise on human sleep. *Exercise and sport sciences reviews*, 23, 105–134.
- Ohida, T., Kamal, A.M., Uchiyama, M., Kim, K., Takemura, S., Sone, T., & Ishii, T. (2001). The influence of lifestyle and health status factors on sleep loss among the Japanese general population. *Sleep*, 24(3), 333-338.
- Owens, J., Maxim, R., McGuinn, M., Nobile, C., Msall, M., & Alario, A. (1999). Television – viewing habits and sleep disturbance in school children. *Pediatrics*, 140(3), 27.
- Pallesen, S., Nordhus, I.H., Nielsen, G.H., havik, O.E., Kvale, G. Johnsen, B.H., & Skjotskift, S. (2001). Prevalence of Insomnia in the adult Norwegian population. *Sleep*, 24(7), 771-779.
- Parkerson, G.R. Jr., Broadhead, W.E. & Tse, C.K. (1990) The health status and life satisfaction of first-year medical students. *Academic Medicine*, 65(9), 586-588.
- Pender, N.J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed). Stamford: Appleton & Lange.
- Pender, N.J., Walker, S.N., Sechrist, K.R., & Frank-Stromborg, F.M. (1990). Predicting Health – Promoting Life styles in the work place. *Nursing research*, 39(6), 326–332.
- Petiau, C., & Krieger, J. (1997). Excessive daytime sleepiness. *La Revue de Medecine Interne*, 18(3), 210–218.
- Phillips, B. A., & Danner, F. J. (1996). Cigarette smoking and sleep disturbance. *Archives of Internal Medicine*, 155(7), 734–737.
- Pilcher, J.J., Ginter D.R., & Sadowsky B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity relationships between sleep and measure of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583–596.
- Pilcher, J.J. & Huffcutt, A.I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. *Sleep*, 19(4), 318-326.

- Pilcher, J.J., & Ott, E.S. (1998). The relationship between sleep and measure of health and well-being in college students : a repeated measure approach. *Behavioral Medicine, 23*(4), 170–178.
- Porkka – Heiskanen, T., Strecker, R.E., Thakkar, M., Bjorkum, A.A., Greene, R.W., & McCarley, R.W. (1997). Adenosine : a mediator of the sleep – inducing effects of prolonged wakefulness. *Science, 23* , 1265–1268.
- Price, T., Coates, T., Thoresen, C.E., & Grinstead, O.A. (1978). Prevalence and correlates of poor sleep among adolescents. *American Journal of Disease of Children, 13*, 538–586.
- Raiha, I., Seppala, M., Impivaara, O., Hyypa, M.T., Knuts, L.R. & Sourander, L. (1994). Chronic illness and subjective quality of sleep in the elderly. *Aging (Milano), 6* (2), 91-96.
- Reite, M., Buysse, D., Reynolds ,C., & Mendelson, W. (1995). The Use of Polysomnography in the Evaluation of insomnia. *Sleep, 18*(1), 58–70.
- Reyner, A., & Horne, J.A. (1995). Gender and age-related differences in sleep determined by home – recorded sleep logs and altimetry from 400 adults. *Sleep, 18*(2), 127–134.
- Rodrigues, RN., Viegas, C.A., Abreu, E, Silva, A.A., & Tavares, P. (2002). Daytime Sleepiness and academies performance in Medical students. *Arquivos De Neuro-Psiquiatia, 60*(1), 6–11.
- Roehrs ,T., & Roth, T. (2001). Sleep, sleepiness, sleep disorders and alcohol use and abuse. *Sleep Medicine Reviews, 25*(2), 101–108.
- Sadeh, A., Hauri ,P.J., Kripke, D.F., & Lavie, P. (1995). The role of actigraphy in the evaluation of sleep disorders. *Sleep, 18*(4), 288–302.
- Sateia, M.J., Doghramji, K., Hauri, P.J., & Morin, C.M. (2000). Evaluation of chronic insomnia. An American Academy of Sleep Medicine review. *Sleep, 23*(2), 243-308.
- Saxena, R., Borzekowski, D.L., & Rickert, V. I. (2002) Physical activity levels among urban adolescent females. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology, 15*(5), 279-284.
- Sayar, K., Arikan, M., & Yontem, T. (2002). Sleep quality in chronic pain patients. *The Canadian Journal of Psychiatry, 47*(9), 844 – 848.

- Schwab, R.J. (1994). Disturbances of sleep in the intensive care unit. *Critical Care Clinics, 10*(4), 681–694.
- Sexton – Radek, K. (1998). Stress triggers of long, short and variable sleep patterns. *Perceptual and Motor Skills, 87*(1), 225–226.
- Simon, R.D. (2004). Insomnia: Assessment and Management in Primary care. Abstract retrieved April 25, 2000, from <http://www.aafp.org/afp/990600ap/3029.html>.
- Singh, N.A., Clements, K.M., & Fiatarone, M.A. (1997). Sleep, sleep deprivation and daytime activities: a randomized controlled trial of the effect of exercise on sleep. *Sleep, 20*(2), 95–101.
- Smith, T.A. (1983). *The idea of health: implications for the nursing profession*. New York: Teacher College.
- Smyth, C. (1999). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Try this: best practices in nursing care to older adult from The Hartford Institute for Geriatric Nursing. Division of Nursing; New York University. Retrieved April 27, 2003, from www.hartfordign.org.
- Snyder – Halpern, R., & Verran, J.A. (1987). Instrumentation to describe subjective sleep characteristics in healthy subjects. *Research in Nursing & Health, 10* (3), 155–163.
- Sorensen, E., & Ursin, R. (2001). Sleep habits among adolescents. *Tidsskr Nor laegeforen, 121*(3), 330 – 333. Retrieved May 20, 2003 from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=11242877.
- Sorrentino, S.A. (1995). *Mosby's textbook of nursing assistants*. United State of America: Mosby Lifeline.
- Stepanski, E.J., & Wyatt, J.K. (2003). Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Medicine Reviews, 7*(3), 215–225.
- Strauch, I., & Meier, B. (1988). Sleep need in adolescents : a longitudinal approach. *Sleep, 11*, 378–386.
- Taub, J.M. & Hawkins, D.R. (1979). Aspects of personality associated with irregular sleep habit in young adult. *Journal of Clinical Psychiatry, 25*(2),296-304.
- Thomas, F., & Ander, M.D. (1997). *Sleep Disorder: Infancy Through Adolescence*.

- Edited by Jerry M. Wiener M.D. *Textbook of child Adolescent Psychiatry (2nd ed)*. United State of America: Lious Mosby.
- Thorpy, M.J., Korman, E., Spielman, A.J., & Glovinsky P.B. (1988). Delayed sleep phase syndrome in adolescents. *Journal of Adolescent Health Care*, 9(1), 22–27.
- Tietzd, A.J., & Lack, L.C. (2002). The recuperation valve of brief and Ultra – brief nap on alertness and cognitive performance. *Journal of Sleep Research*, 11(3), 213–218.
- Tsai, L.L., & Li, S.P. (2004). Sleep patterns in college student: gender and grade differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(2), 231-237.
- Tortora, G.J., & Grabouski, S.R., (1993), *Principles of Anatomy and Physiology*. United Stage of America: RR Donnelley & Sons Company.
- Trockel, M.T., Barnes, M.D., & Egget, D.L. (2000). Health-related variable and academic performance among first-year college students: implication for sleep and other behavior. *Journal American College Health*, 49(3), 125–131.
- Turner, R., & Elson, E. (1993). Steroids cause sleep disturbance. *British Medical Journal*, 306(29), 1477–1478.
- Tynjala, J., Kannas, L., & Lavalahiti, E. (1997). Perceived tiredness among adolescents and its association with sleep habits and use of psychoactive substance. *Journal of Sleep Research*, 6(3), 189–198.
- Tynjala, J., Kannas, L.L., Levalahiti, E., & Valimaa, R. (1999). Perceived sleep quality and its precursore in adolescents. *Health Promotion linternational*, 14(2), 155–166.
- Vaz, R.F., Mbajjorgu, E.F., & Acuda, S.W. (1998). A preliminary study of stress levels among first year medical students at the University of Zimbabwe. *Central African Journal of Medicine*, 44(9), 214-219.
- Verlander, L.A., Benedict, J.O., & Hanson, D.P. (1999). Stress and sleep patterns of college students. *Perceptual and Motor Skills*, 88(3 pt1), 893–898.
- Vignau, J., Bailly, P. Duhamel, A., Vervaecke, P. Beuscart, R., & Collinet, C. (1997). Epideminologic study of sleep quality and troubles in French secondary school adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 21(5), 343–350.
- Walker, S.N., Sechrist, K.R., & Pender, N.J. (1986). The health – promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76–81.

- Wehr, T.A., Moul, D.E., Barbato, G., Giesen, H.A., Seidel, J.A., Barker, C., & Bender, C. (1993). Conservation of photoperiod-responsive mechanisms in humans. *Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 265, R846-R857.
- Werth E, Dijk D.J., Achermann, P., & Borbely, A.A. (1996). Dynamics of the sleep EEG after an early evening nap: experimental data and simulations. *American Journal of Physiology*, 271(3 pt 2), R501–510.
- Wetter, D.W., & Young, T.B. (1994). The relation between cigarette smoking and sleep disturbance. *Preventive Medicine*, 23(3), 328–434.
- Wetter, D.W., Fiore, M.C., Baker, T.B., & Young T.B. (1995). Tobacco withdrawal and nicotine replacement influence objective measures of sleep. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(4), 658–667
- Weydahl, A. (1991). Sex differences in the effect of exercise upon sleep. *Perceptual and Motor Skills*, 72, 455–465.
- Wiener, J.M. (1997). *Textbook of child Adolescent Psychiatry (2nd ed)*. United Stage of American: Academy of child and Adolescent Psychiatry.
- Wolfson, A.R., & Carskadon, M.A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69(4), 875–887.
- Wolfson, A.R. & Carskadon, M.A. (2003) Understanding adolescents' sleep patterns and school performance: a critical appraisal. *Sleep Medicine Review*, 7(6),491-506.
- Yarcheski, A., & Mahon, F. (1994). A study of what during adolescence. *Journal of Pediatric Nursing*, 9(6), 357–367.
- Young, PA. (1997). *Basic Clinical Neuroanatomy*. United States of America: Vicks Lithograph & Printing Corporation.
- Youngstedt, S. D. (1997). Does exercise truly enhance sleep? *The physician and sportsmedicine*, 25(10), 80–88.
- Youngstedt, S.D., O'Connor, P.J., & Dishman, R.K. (1997). The effects of acute exercise on sleep: a quantitative synthesis. *Sleep*, 20(3), 203-214.
- Zillmer, E.A., Spiers, M. & Culbertson, W.C. (2001). *Principles of Neuropsychology*. New York: Maple Vail.