

บรรณานุกรม

- กนกภรณ์ อ่วมพราหมณ์. (2541). การรับรู้ภาวะสุขภาพการสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร:กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2539). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของสตรีไทยวัยก่อนและหลังหมดระดู. เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาบริการงานส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูและผู้สูงอายุ ระหว่างวันที่ 14-16 สิงหาคม 2539, เชียงใหม่: โรงแรมโลตัส ปางสวนแก้ว.
- กรมอนามัย ส่วนการออกกำลังกาย. (2540). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร:องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. (2539). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.
- จันทนา วัจนอม. (2540). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ชุมชนผู้สูงอายุ ตำบลบางทราย อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จันทร์เพ็ญ พงษ์มา. (2542). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของครูสตรีวัยหมดประจำเดือน สังกัดกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิตอารี ศรีอาคะ. (2543). การรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จินตนา ยูนิพันธ์. (2532). การวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ : ขอบข่ายที่ซ้อนกับการวิจัยทางพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 1(2), 42-58.
- จินตนา เลิศไพบุลย์ และทิพย์ภา เศรษฐ์ชาวลิต. (2541). จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. สงขลา:ซานเมืองการพิมพ์.

- จิรารัตน์ จินวัฒนา. (2541). ผลของกระบวนการกลุ่มต่อการรับรู้ภาวะสุขภาพและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จิรารัตน์ เพชรทอง. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการตำรวจภูธร จังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จุฬารรรณ ศิริรัตน์. (2538). รายงานการวิจัย พฤติกรรมสุขภาพของสตรีวัยก่อนและหลังหมดระดูจังหวัดสุราษฎร์ธานี. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท.
- ชฎาภา ประเสริฐทรง. (2543). ความเครียดในการทำงาน. วารสารพยาบาลศาสตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 12(3), 11-19.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2532). การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีอายุยืน. กรุงเทพมหานคร: ศุภวนิชการพิมพ์.
- ดำรง กิจกุล. (2537). คู่มือออกกำลังกาย. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ทัศนาศ บุญทอง. (2534). มโนคติของจิตวิญญาณการพยาบาล. ใน อรพินท์ จีระนัตร์ (บรรณาธิการ), การพยาบาลในมิติจิตวิญญาณ (หน้า 21-29). กรุงเทพมหานคร : สมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย.
- ทัศนีย์ ประสบกิตติคุณ. (2544). การรับรู้สมรรถนะของตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ. วารสารสภาการพยาบาล, 16(3), 1-12.
- นัมนองค์ พรหมบุตร. (2539). เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำและปลอดภัยต่อสมรรถภาพทางกาย และความพึงพอใจในการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิตยา สิ้นสุกใส. (2531). ภาวะกระดูกพรุนจากการสูญเสียหน้าที่ของรังไข่. วารสารพยาบาล, 37(2), 104-109.
- นุชระพี สุทธิกุล. (2540). พฤติกรรมสุขภาพของครูปฐมศึกษาสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2532). พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุไทยที่อายุยืนยาวและแข็งแรง. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข.
- ประเวศ วสี. (2538). วิถีคลายเครียด. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- ปรียากมล ศิริวรรณ. (2542). การดูแลบุตรและการทำงานของสตรี. วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 13(2), 19 – 24.

พาริดา อิบราฮิม. (2543). การหาความสุขให้ตนเองของพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์, 18(2), 5- 8.

ภัทรจิต นิลราช. (2546). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในจังหวัดสงขลา. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

ลดาวัลย์ ประทีปชัยกูร. (2544). พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารประกอบการสอน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

วนิดา กมลน้ำ. (2540). อายุเมื่อหมดระดูและปัญหาสุขภาพของสตรีวัยหมดระดูในจังหวัดราชบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

วลัยทิพย์ สาขลวิจารณ์. (2538). ตรวจสอบสุขภาพร่างกาย สบายชีวิต. วารสารสุขภาพ, 18(70), 65-73.

วาริณี เอี่ยมสวัสดิกุล. (2541). อาการของภาวะหมดประจำเดือน และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิรินทิพย์ โคนสันเทียะ. (2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมดประจำเดือน จังหวัดนครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริพร สิงหนตร. (2544). ลักษณะการปฏิบัติงานของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลชุมชน. เชียงใหม่: รายงานการวิจัย ภาควิชาบริหารการพยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ศิริมา เขมะเพชร. (2540). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขภาพ โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดระดูที่คลินิกวัยทอง โรงพยาบาลตำรวจ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2541). พฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพมหานคร: ดวงกมล.

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2541). ประชากรไทย. สารประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล, 5 (1), ปกหน้า.

สมจิต หนูเจริญกุล. (2536) การดูแลสุขภาพตนเองในการพยาบาล ทฤษฎีและการประยุกต์ทางคลินิก. ในยุทธศาสตร์เพื่อการดูแลสุขภาพตนเอง. ลือชัย ศรีเงินขวง และทวีทอง หงส์วิวัฒน์, (บรรณาธิการ). นครปฐม : ศูนย์ศึกษานโยบายสาธารณสุข คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สมหมาย คชนาม. (2535). อายุเมื่อหมดประจำเดือนและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของสตรีวัยหมดระดูใน
จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
สินีนานู จิตต์ภักดี. (2538). ภาวะเครียดและปัจจัยจากลักษณะงานที่ทำให้เกิดความเครียดของ
พยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
สุทธนิจ หุณทสาร. (2539). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของสตรีวัยหมด
ประจำเดือน เขตชนบท จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนุดตรา ตะบูนพงศ์ และนิตยา ตากวิริยะนันท์. (2542). ผลกระทบของการทำงานผลัดหมุนเวียน
ต่อการนอนหลับ อารมณ์ไม่สบายและความพึงพอใจในงานของพยาบาล. วารสารวิจัย
ทางการพยาบาล, 3(11), 1-11.
- สุนนา ชมพูทวีป, เขมิกา ยามะรัต และนิกร คุสิตสิน. (2537). การศึกษาการหมดระดูของสตรีไทย
ในกรุงเทพมหานคร. วารสารอนามัยครอบครัว, 22(3), 9-23.
- สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ. (2540). วิวัฒนาการส่งเสริมสุขภาพระดับชาติ. (พิมพ์ครั้งที่ 2).
กรุงเทพมหานคร: ดีไซร์.
- หทัย ชิตานนท์. (2540). นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: ดีไซร์.
- อภิรยา พานทอง. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน.
วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัจฉรา สิทธิรักษ์. (2541). ปัญหาสุขภาพของสตรีที่มารับบริการในคลินิกวัยหมดประจำเดือน
โรงพยาบาลศูนย์ภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
มหิดล.
- อัญชลี จุมพฏจามีกร. (2537). วิธีจัดการความเครียดทางจิตใจโดยใช้เทคนิคการฝึกหัดผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อของร่างกาย. วารสารจิตวิทยาคลินิก, 25(2), 22.
- Bandura, A., et al. (1977). Cognitive Processes Mediating Behavioral change. **Personality and
Social Psychology**, 35 (2), 125-139.
- Foster, J.C. (1994). A woman's health agenda. **Holistic Nursing Practice**, 8(4), 74-88.
- Frank, D.I., Stephens, B., & Lee, S.H. (1998). Health promoting behavior of African-American
rural women. [CD-ROM]. **Clinical Excellence for Nurse Practitioners**, 2(3), 159-
165. Abstract from: Silver Platter File: CINAHL.
- Fyler, A.A., et al. (1997). Physical activity and women in The United States: an overview of health
benefits, prevalence, and intervention opportunities. **Women & Health**, 26(3), 27-46.

- Holte, A. (1991). Prevalence of climacteric complaints in representation sample of middle-aged woman in Oslo, Norway. **Journal Psychosom Obstetrics Gynecology**, **12**, 303-317.
- Jackson, B. B., Taylor, J. & Pynqolil, M. (1991). How age conditions the relationship between climacteric status and health symptoms in African-American women. **Research in Nursing & Health**. **14**, 1-9.
- Krejcie, Robert V. and Morgan, Earyle W. (1970). **Educational and Psychological Measurement**. New York : McGraw Hill.
- Orem, E.D. (1991). **Nursing concepts of practice**. (4th ed.). New York: McGraw Hill. St.
- Palank, C.L. (1991). Determinants of Health Promoting Behavior A Review of Current Research. **Nursing Clinics of North America**, **26** (2), 816.
- Pender, N.J. (1987). **Health promotion in nursing practice**. (2nd ed.), Connecticut: Appleton & Lange.
- _____. (1996). **Health promotion in nursing practice** (3rd ed). Stamford: Appleton & Lange.
- Pender, N.J., & Walker, S.N., Schrist, K.R. & Frank – Stromborg, M. (1990). Predicting health – promoting lifestyles in the workplace. **Nursing Research**. **36** (6), 326 – 332.
- Sarrel, P.M., & Whitehead, M.I. (1985). Sex and menopause: Defining the issue. **Maturitas**, **7**, 217- 224.
- Tang, G., (1993). Menopausal system. **Journal Hong Kong medical Association**, **45**(4), 249- 257.
- Walker, et al. (1990). A Spanish Language Version of the Health Promotion Lifestyle Profile. **Nursing Research**, **39**(1), 268.
- World Health Organization. (1981). **Research on the menopause. W.H.O. technical report series 670**. Geneva: World Health Organization.