

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข(2543). สถิติสาธารณสุข [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.moph.go.th/moph2000/>
- กฤษฎา บานชื่น (2538). ถ้าผู้ป่วยถามเรื่องการออกกำลังกายแบบแอโรบิค คุณหมอดตอบได้ไหม. *วารสารคลินิก*, 1(4), 44-46.
- เกษม วัฒนชัย (2532). การดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง. กรุงเทพฯ:พัฒนศึกษา.
- “ไขมันดีที่เป็นมิตรกับสุขภาพ” [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา <http://www.thaiclinic.com/medbible/goodfat.html>. (1 กรกฎาคม 2546)
- ฉัตรชัย ใหม่เขียว (2544) ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- คาราวรรณ ต๊ะปันตา (2535). การลดความวิตกกังวลของพยาบาลประจำการที่อยู่ดูแลผู้ป่วยโรค เอดส์ด้วยวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดร่วมกับการฝึกสติ. วิทยานิพนธ์ดุขฎิบัณฑิต ภาควิชาจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดำรง กิจกุศล (2540). คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ ฯ:หมอชาวบ้าน.
- ดวงกมล พึ่งประเสริฐ (2537). ผลการให้คำปรึกษาของพยาบาลต่อระดับความวิตกกังวลและความ รู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยทำแท้งผิดกฎหมาย. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดวงรัตน์ วัฒนกิจไกรเลิศ (2541). ผลของการฝึกอิ เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค ร่วมกับการฝึกผ่อนคลาย ความกล้ามเนื้อแบบโปรเกรสซีฟ ต่อความวิตกกังวล การรับรู้สมรรถนะของตนเองใน การควบคุมอาการหายใจลำบาก ความทนทานในการออกกำลังกาย อาการหายใจ ลำบากในผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ธิดาทิพย์ ชัยศรี (2541). การศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงชนิด ไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นุชรี ไล่พันธ์ (2542). ผลของโปรแกรมการสอนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและ พฤติกรรมการดูแลช่องเปิดลำไส้ของผู้ป่วยผ่าตัดเปิดลำไส้ใหญ่ออกทางหน้าท้อง. วิทยา นิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตรและศัลยศาสตร บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- เนตรนภา ตั้งหมาย (2541). การปรับตัวด้านบทบาทในครอบครัวของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นพรัตน์ เจริญกิจ (2543). การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์และพฤติกรรม
การบริโภคอาหารของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยา
นิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ประภาเพ็ญ สุวรรณและสวิง สุวรรณ (2534). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา.
กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีดา ปูนพันธ์ฉาย (2540) ผลการให้คำแนะนำแบบมีส่วนร่วมต่อความร่วมมือในการรักษาของ
ผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหา
บัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปราณี ทัพไพเราะ (2541) การพยาบาลผู้ป่วยความดันโลหิตสูง: การเตรียมตัวในอนาคต. วารสาร
พยาบาลศาสตร์, 16 (2), 6-15.
- ปิยะนุช รักพาณิชย์ (2542). โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือดกับการปฏิบัติตัว
การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุม
สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- “ผลของนิโคตินและการสูบบุหรี่ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด” 2546 [ระบบออนไลน์] แหล่งที่มา
[http:// www.thaiheartweb.com/nicotine.htm](http://www.thaiheartweb.com/nicotine.htm). (1 กรกฎาคม 2546)
- พรสวรรค์ เชื้อเจ็ดตน (2544) ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะในตนเองต่อพฤติกรรม
สุขภาพของผู้ป่วยผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร
มหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย.
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ไพบุลย์ สุริยวงศ์ไพศาล (2533). ปัจจัยเสี่ยงของโรคความดันโลหิตสูง. ราชบัณฑิตยสถาน. (ม.ค.-มี.ค.), 67-72.
- มาลินี จุฑารพ (2537) จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ : ทัพยาวิสุทธิ.
- มันทนา ประทีปะเสนและวงเดือน ปันดี (2542). อาหารกับโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
และโรคหัวใจขาดเลือด: การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน.
นนทบุรี: สำนักพัฒนาวิชาการแพทย์. กรมการแพทย์.
- เขาวลัทธิ อนุรักษ์, และคณะ (2543). กระบวนการสุขศึกษากับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ.
กรุงเทพฯ: ชิกม่า ดีไซน์ กราฟฟิก.

- รัตนารณ ศิริวัฒนชัยพร (2536). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยพื้นฐานบางประการ และการรับรู้สมรรถนะในการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เรืองศักดิ์ ศิริผล (2542). การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรค หัวใจขาดเลือด:การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- วาสนา ซาวหา (2535). สื่อการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ:โอเดียนสโตร์.
- วิษุตา เจริญกิจการ (2543). การศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเองและอิทธิพลระหว่างบุคคล ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วลัย อิทธิมพรรย์ (2530). โภชนบำบัด. กรุงเทพฯ:แสงระวีการพิมพ์.
- ศิริมา วงศ์แหลมทอง (2542) ปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศุภวรรณ ตีพันธ์ (2540). ผลของการใช้เทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่ออาการใจสั่นในผู้ป่วยโรคหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุนทรา เลี้ยงเชวงวงศ์ (2541). ผลของการให้ความรู้ด้านสุขภาพและการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์ และศัลยศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมจิต หนูเจริญกุล (2536). การพยาบาลผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ในสมจิต หนูเจริญกุล (บรรณาธิการ) การพยาบาลอายุรศาสตร์ เล่มที่ 2 (หน้า129-162) กรุงเทพฯ:ภาควิชาพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมจิต หนูเจริญกุล (2540). การพยาบาลทางอายุรศาสตร์ เล่ม 1. (พิมพ์ครั้งที่ 4) กรุงเทพฯ:เอเชียเพรส.
- สมจิต หนูเจริญกุล, และอรสา พันธุ์ภักดี (2542). การพยาบาลโรคความดันโลหิตสูง การทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยสนับสนุนในการดูแลตนเอง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สมชาย โลจายะ (2536). ตำราโรคหัวใจหลอดเลือด. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร.

- สมบัติ คาปัญญา (2526). ความรู้เรื่องเครือข่ายการป้องกันและแก้ไข. ใน *คู่มือคลายเครียด*. พิมพ์ครั้งที่ 2 (หน้า 1-13) มปท.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2536). *ทฤษฎีและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์วิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานนายกรัฐมนตรี (2541) *รายได้ครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือนของประชากรในจังหวัดพะเยา ปีพ.ศ. 2541*. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.nso.go.th/Provweb/cwdweb/phayao/stat.htm> (5 มิถุนายน 2546)
- สร้อยจันทร์ พานทอง (2545) ผลการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเองในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความดันโลหิตในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรางค์ เปื้องเดช (2533). ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมเผชิญความเครียดกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุรยงค์ วรกุลสวัสดิ์, และคณะ (2536). การดูแลสุขภาพตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง จังหวัดพังงา. *วารสารสาธารณสุขมูลฐานและการพัฒนา*, 6(1), 43-59.
- เสาวณี ศรีติตระกูล, เฉลิมศรี นันทวรรณ, สุพรรณิ ธรากุล, โปยม บัลลังโพธิ์ และอุษา เกานิบลด (2542). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความล้มเหลวของการควบคุมความดันโลหิตสูง. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 29(1), 49-58.
- หน่วยเวชระเบียน (2543-2545). จำนวนผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง พะเยา:งานเวชระเบียนและสถิติ โรงพยาบาลพะเยา. จังหวัดพะเยา.มปท.
- หทัยรัตน์ ธิติศักดิ์ (2540). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้หญิงโรคความดันโลหิตสูงในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อภิชัย คงเสรีพงศ์ และ จิตตินันต์ หะวานนท์ (2537) *กีฬาเวชศาสตร์*. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อรนุช เจียวสะอาด (2544) ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนเองต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาวิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- อรพินท์ กายโรจน์ (2543). การรับรู้สมรรถนะของตนเองและความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น ต่อการปฏิบัติด้านสุขภาพของหญิงวัยกลางคนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลผู้ใหญ่ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อรวิรินทร์ โททกี (2537). ลดความดันอย่างไม่ใช่ยา. วารสารอาหารกับโรค. กรุงเทพฯ:สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์.
- Bandura, A. (1986a). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hill.
- Bandura, A. (1977) self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Reviews*, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. Englewood Cliffs : Prentice-Hill.
- Bear, P.G., & Myers, J.T. (1990). *Principles and practice of adult health nursing*. Saint Louis : The C.V. Mosby.
- Burn, N. & Grove, S.K. (1997) *The practice of nursing research: conduct critique & utilization*. (2nd ed) Philadelphia : Saunders.
- Collin, R.P. & McMahon, S.; et al. (1990). Blood pressure, stroke and coronary heart disease. Part 2 , short-term reduction in blood pressure : overview of randomized drug trails in their epidemiological context. *Lancet*, 335, 82-838.
- Dempsey, P.A., & Dempsey, A.D. (1992). *Nursing Research with Basic Statistical Applications*. (3rd ed.) Boston: Jones and Barlett.
- Harper, D.C. (1984) Application of Orem's theoretical constructs to self-care medication behaviors in the elderly. *Advances Nursing Science*, 7, 26-46.
- Gortner, S.R., & Jenkins, L.S. (1990) Self-efficacy and activity level following cardiac surgery. *Journal of Advanced Nursing*, 15 (15), 1132-1138.
- Hancharunkul, S. (1989). Predictor of self-care in cancer patients receiving radiotherapy. *Cancer Nursing*, 12, 21-27.
- Hwu, Y.J. (1995). The impact of chronic illness on patients. *Rehabilitation Nursing*, 20, 221-225.
- Kaplan, N. (1998). *Clinical hypertension*. Philadelphia : Williams & Wilkins.
- Kalish, H.I. (1981). *From behavioral science to behavior modification*. New York : McGraw-Hill.
- Kawachi, I. (1997). A prospective study of passive smoking and coronary heart disease, *Circulation*, 95, 2374.

- Kerr, G.R. & Nichamam, M.Z. (1986). Salt and Hypertension. *Public Health Review*, 14, 27-104.
- Kingery, P.M., & Glassglow, R.E. (1998) Self-efficacy and Outcome Expectation in the Self-Regulation of Non Insulin Dependent Diabetes Mellitus. *Health Education*. 20 (), 13-19.
- Levine, B.S. (2000). Nursing Management hypertension. In S.M. Lewis, M.M. Heitkemper, & S.R. Dirksen (eds). *Medical-surgical Nursing : Assessment and management of clinical problem* (pp. 817-840.) St. Louis : C.V. Mosby.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer.
- Lawrence, L. & McLeroy, K.R. (1986). Self efficacy and Health education., *Journal of School Health*., 56, 317-327.
- Luckman, J. & Sorensen, K.C. (1993). *Medical-surgical nursing : A psychophysiologic approach* (4th ed.). Philadelphia : W.B. Saunders.
- Maibach, E., & Fiora, J.A. (1993). Symbolic modeling and cognitive rehearsal ; using video to promote AIDS prevention self efficacy, *Communication Research*, 20, 517-545.
- Muhlenkamp, A.F. & Sayles (1986). Self esteem, social support, and positive health practice. *Nursing Research*, 35, 334-338.
- National Institutes of Health (1997). The sixth report of joint national committee on detection, prevention, and treatment of high blood pressure. *Paper presented at The 6th Congress of the National Heart, Lung, and Blood Institute Bethesda*.
- Norton, J.M. (1995). *Introduction nursing care of adults*. Philadelphia : W.B. Saunders.
- O'Brien, E, & O' Mally, K. (1983). *High blood pressure : What it means for you, and how to control it?* .Singapore : P.G. Publishing.
- Ocker-Black, S.L. et al. (1992). Preoperative self –efficacy and postoperative behaviors, *Applied Nursing Research*, 134-139.
- Orem, D.E. (1991). *Nursing : Concepts of Practice*. St. Louis : Mosby Year Book.
- Pender, N.J. (1987). *Health promoting in nursing practice*. New York : Appeton Century Crofts.
- Pender, N.J. (1996). Expressing health through lifestyle patterns. *Nursing Science Quarterly*, 30 (3), 115-122.
- Perry, M.A., & Furukawa, M.J. (1986). Modeling method In F.H. Kenfer, & A.P., Goldstien (eds) *Helping people change : A textbook of methods* (3rd ed), New York: Pergamon Press.

- Polit., D.F. & Hungler, B.P.(1999). *Nursing research : Principles and methods*. Philadelphia : J.B.Lippincott.
- Portaluppi, F.,Pansini, F. ,Manfredini, R.,& Mollica, G. (1997). Relative influence of Menopausal status , age bodymass index on blood pressure. *Hypertension* ,29,976-979.
- Power, M.I., & Jalowice, A (1987). Profile of the well-control, well-adjusted Hypertensive patient. *Nursing Research*.,March-April, 36, 106-110.
- Salt, V.L. & Kerr, K.M. (1997). Michell's simple physiology relaxation and Jacobson's progerssive relaxation technique : a comparison. *Physiotherapy*, 83 (4), 200-207.
- Scherer, Y.K., & Shimmel, S.S.(1996) using self-efficacy theory to education pateints with chronic obstructive pulmonary disease. *Rehabilitation Nuring*, 21 (5), 262-266.
- Stork, G.L. (1984). Hypertension and alcohol : Is there a link. *Journal of chronic disease*, 35, 759-762.
- Strecher, V.J., Devellis, B.M., Becker, M.H., & Rosenstock,I.M. (1986). The role of Self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly*, 13 (5), 73-91.
- Synder, M. (1998) Progressive muscle relaxation. In M. Synder & R. Lindquist (Eds.), *Complementary / alternative therapies in nursing*. (3rd ed.) (p. 1-14). Newyork:Springer.
- The Joint National Committee on Detection, Evalution, and treatment of high blood pressure (1993). The fifth report of Joint National Committee on Detection, Evalution, and treatment of high blood pressure (JNCVI). *Archives of Internal Medicine*, 153, 154-183.
- The Joint National Committee on Detection, Evalution, and treatment of high blood pressure (1997). The sixth report of Joint National Committee on Detection, Evalution, and treatment of high blood pressure (JNCVI). *Archives of Internal Medicine*, 157, 2413-2446.
- Timmis, A.D. ,& Nathan, A.W. (1993). *Essential of cardiology* (2nd ed.) Massachuestts:Blackwell Scientific.
- Ushima, H.; et al (1984). Alcohol intake and hypertension among urban and rural Janpanese population. *Journal of Chronic Disease*, 37, 385-392.
- World Hypertention League (1995). Economics of hypertension control. *World Health Organization*, 73, 417-424.
- World Health Organization Expert Committee (1996). Quality of life and impact on hypertensive patients. *American Journal of Medicine*, 82, 98-102.