

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2555). *คู่มือคลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่)* (พิมพ์ครั้งที่ 4). นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.

กรวิภา ผิวขาว. (2553). *ประสิทธิผลของการใช้แนวปฏิบัติทางคลินิกสำหรับส่งเสริมการควบคุมเบาหวานในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลคอยเต่า จังหวัดเชียงใหม่* (การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กรศินันท์ เลิศสกุลจินดา. (2553). *ผลของการสนับสนุนการจัดการตนเองในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ตรวจระดับน้ำตาลในเลือดด้วยตนเอง* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.

งานพัฒนาโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลนครพิงค์. (2554). *สรุปผลการดำเนินงาน การพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เครือข่ายโรงพยาบาลนครพิงค์ ประจำปีงบประมาณ 2554*. เชียงใหม่: กลุ่มงานเวชกรรมสังคมโรงพยาบาลนครพิงค์.

จตุรงค์ ประดิษฐ์. (2540). *ความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวาน โรงพยาบาลกำแพงเพชร* (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

กาญจน์ เอี่ยมศิริ. (2549). *ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมในพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

จิตรานันท์ กุลทนต์. (2551). *การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมการป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ที่เป็นเบาหวานที่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลฝาง จังหวัดเชียงใหม่* (การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- นัตรสุดา จำรัส. (2555). ประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติการจัดการทางการพยาบาลสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลแพร่ (การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉันทิกา นามวงษา. (2551). การปฏิบัติการดูแลตนเองด้านโภชนาการและสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการและโภชนศาสตร์ศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชนากานต์ แสนสิงห์ชัย. (2550). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ที่เป็นเบาหวานที่ควบคุมโรคไม่ได้ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลแม่ทา จังหวัดลำพูน (การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชลธิชา เรือนคำ. (2547). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ณัฐชยาน์ ประเสริฐอำไพสกุล, เกษร ลำภาทอง, และ ชดช้อย วัฒนะ. (2551). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมป้องกันภาวะน้ำตาลในเลือดสูงของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด. *Rama Nursing Journal*, 14(3), 298-311.
- ดวงเดือน เทียงสันเทียะ. (2544). การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันภาวะแทรกซ้อนของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เดมทรัพย์ จันเพชร. (2557). การพัฒนาตนเองของผู้ใหญ่. *Kuakarun Journal of Nursing*, 21(1), 17-23.
- ทรรศนิษฐ์ สิริวัฒนพรกุล, นงนุช โอปะ, และ สุชาดา อินทรกำแหง ณ ราชสีมา. (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 1(2), 57-67.

ชัยทิพย์ วิชาพงศ์สานต์. (2553). ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ ๔ (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

นภัทร์ ยานินดา. (2551). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม ในการออกกำลังกายต่อระดับไกลโคไซด์โมโนโกลบินในผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2 (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

นริสา วงศ์พนารักษ์, และ สายสมร เฉลยกิตติ. (2557). ภาวะซึมเศร้า: ปัญหาสุขภาพจิตสำคัญใน ผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก, 15(3), 24-31.

นฤมล ลีลาอุวัฒน์. (2553). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ปิยพงศ์ สอนลบ. (2553). ประสิทธิภาพของการใช้แนวปฏิบัติการพยาบาลทางคลินิกสำหรับส่งเสริม การควบคุมเบาหวานในผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรงพยาบาลศิริราช จังหวัดสุโขทัย (การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปิยาภรณ์ เลิศศรีมงคล. (2550). การบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย และ ระดับน้ำตาลในเลือดของ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาโภชนาการศึกษาศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พรทิพย์ มาลาธรรม, ปิยนันท์ พรหมคง, และ ประคอง อินทรสมบัติ. (2553). ปัจจัยทำนายระดับ น้ำตาลในเลือดของผู้สูงอายุที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2. วารสารโรงพยาบาลรามธิบดี, 16(2), 218-237.

พรนภา ไชยอาสา. (2550). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุน ทางสังคมต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร- มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิมพ์กา ปัญญาใหญ่. (2549). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เป็นเบาหวาน (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ). บัณฑิตวิทยาลัย,มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

เพชร รอดอารีย์. (2550). ผลกระทบของโรคเบาหวานต่อสุขภาพและความเจ็บป่วย. ใน วรณีนี นิธิยานันท์, สาธิต วรณแสง, และ ชัยชาญ ดีโรจนวงศ์ (บรรณาธิการ), *สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย 2550* (หน้า 17-31). กรุงเทพฯ: วิวัฒนาการพิมพ์.

มนตรี คลังสิน, และ นิพนธ์ มุกสิวรรณ. (2551). พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่เป็นเบาหวานในพื้นที่บริการศูนย์สุขภาพชุมชนตำบลสำนักขุนเณร อำเภอดงเจริญ จังหวัดพิจิตร. *วารสารสุขภาพภาคประชาชน*, 20(1), 28-32.

มยุรา อินทบุตร, และ เบญจา มุกตพันธุ์. (2550). การรับรู้และการปฏิบัติด้านการควบคุมอาหารของผู้ป่วยโรคเบาหวาน ประเภทที่ 2. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 22(3), 283-290.

เยาวลักษณ์ อนุรักษ, ถนัด ไบยา, สุภาณี ศรีใหญ่, ปวีณา สายสูง, นงรัตน์ จันที, สุมาลี ชุขหาญ, และฉลองชัย สกลวสันต์. (2543). *กระบวนการสุขศึกษากับการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ “ก้าวสู่ยุค 2000”*. กรุงเทพฯ: ชิกม่าดีไซน์กราฟฟิค.

ราม รังสินธุ์, ปิยทัศน์ ทศนาวิวัฒน์, และคณะทำงานเจ้าหน้าที่เครือข่ายกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย. (2555). *การประเมินผลการดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 และความดันโลหิตสูงของโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงสาธารณสุข และ โรงพยาบาลในสังกัดกรุงเทพมหานคร ประจำปี 2555*. กรุงเทพฯ: เครือข่ายวิจัยกลุ่มสถาบันแพทยศาสตร์แห่งประเทศไทย สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.

เล็ก สมบัติ. (2549). *โครงการภาวะการดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวในปัจจุบัน*. กรุงเทพฯ: มิสเตอร์ก๊อปปี.

วนิรัฐ ศรีชนะ. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่มารับบริการที่คลินิกเบาหวาน โรงพยาบาลฝาง จังหวัดเชียงใหม่ (การค้นคว้าแบบอิสระ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วรรธน์ โพธิ. (2552). ผลของโปรแกรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อการเคลื่อนไหวออกแรง และ สมรรถภาพทางกาย ในผู้ป่วยหลังผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร-มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

วิมลรัตน์ จงเจริญ, วันดี คหะวงศ์, อังศุมา อภิชาติ, อรนิช แสงจันทร์, ประภาพร ชูกำหนด, กัลยาณี บุญสิน, และ ถนอม ชูงาน. (2551). รูปแบบการส่งเสริมการดูแลตนเองเพื่อควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 26(1), 71-84.

วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2548). การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สรีรวิทยา จิตสังคมและจิตวิญญาณใน ผู้สูงอายุ. ใน จันทนา วัฒนวิชัย และ วิไลวรรณ ทองเจริญ (บรรณาธิการ), *หลักการพยาบาล ผู้สูงอายุ* (หน้า 52-68). กรุงเทพฯ: บุญศิริการพิมพ์.

ศรिता มั่นขานนา. (2547). การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ต่อพฤติกรรม การป้องกันอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ในกลุ่มคนงานหญิงเย็บจักรอุตสาหกรรม (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศลาชนันท์ หงษ์สวัสดิ์. (2551). คุณภาพชีวิตผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรงพยาบาลสมเด็จพระราชจอมปิง จัหวัดราชบุรี (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศิริประภา ขจรบุญ, นิโรบล กนกสุนทรรัตน์, และ อภิญญา สิริพิทยาคุณกิจ. (2554). กิจกรรมทางกาย ในผู้เป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร-มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สถาบันวิจัยและประเมินเทคโนโลยีทางการแพทย์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2556). สถานการณ์โรคเบาหวาน/ความดันโลหิตสูงและภาวะแทรกซ้อนในประเทศไทย. Retrieved from http://www.dms.moph.go.th/imrta/images/data/doc_dm_ht.pdf

สมจิตต์ สินธุชัย, กุลธิดา พานิชกุล, และ สุดา เดชพิทักษ์ศิริกุล. (2549). พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ตามแบบจำลองการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. ธาระบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย, สมาคมต่อมไร้ท่อแห่งประเทศไทย, กรมการแพทย์, และ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2557). แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน พ.ศ. 2557 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.

สายฝน เอกวรารกุล. (2553). รู้จัก เข้าใจ ดูแล ภาวะซึมเศร้า. กรุงเทพฯ: ส.เอเชียเพรส (1989).

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2556). คู่มือหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ ปีงบประมาณ 2556 การบริหารงบประมาณระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้า: บริการควบคุม ป้องกัน และรักษาโรคเรื้อรัง. กรุงเทพฯ: ศรีเมืองการพิมพ์.

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2554). จำนวน และ อัตราของผู้ป่วยในต่อประชากร 100,000 คน รวมทุกการวินิจฉัยโรค จำแนกเพศ และ โรค/กลุ่มโรค 298 กลุ่มโรค รายภาค ตามบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ ฉบับแก้ไข ครั้งที่ 10 พ.ศ. 2554. Retrieved from http://bps.ops.moph.go.th/Healthinformation/statistic54/2.4.2_54.pdf

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2555ก). จำนวน และ อัตราของผู้ป่วยในต่อประชากร 100,000 คนรวมทุกการวินิจฉัยโรค จำแนกเพศ และ โรค / กลุ่มโรค 298 กลุ่มโรค รายภาค ตามบัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศฉบับแก้ไขครั้งที่ 10 พ.ศ. 2555. Retrieved from <http://bps.ops.moph.go.th/Healthinformation/ill55/ill-full2555.pdf>

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2555ข). จำนวน และ อัตราตายต่อประชากร 100,000 คน จำแนกตามสาเหตุที่สำคัญ พ.ศ. 2551-2555. Retrieved from http://bps.ops.moph.go.th/Healthinformation/statistic55/2.3.6_55.pdf

สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2555ค). แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555-2559. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระราชูปถัมภ์.

สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค. (2556). *ประเด็นสารณรงค์วันเบาหวานโลกปี ๒๕๕๖* (ปีงบประมาณ ๒๕๕๗). Retrieved from <http://dpc5.ddc.moph.go.th/SRRTcenter/7Nov56.pdf>

สุชาดา คงหาญ. (2553). *ผลของโปรแกรมการจัดการตนเองและการออกกำลังกายแบบรำไม้มลองต่อระดับฮีโมโกลบินเอวันซีและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุโรคเบาหวานชนิดที่ 2* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุนันทา เปื้องธรรมกุล. (2550). *การพัฒนารูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพโดยกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้ที่เป็นเบาหวาน ศูนย์สุขภาพชุมชนวังสะพุง จังหวัดเลย* (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย.

สุภัทร ชูประดิษฐ์. (2549). *พฤติกรรมสุขภาพ*. Retrieved from <http://gotoknow.org/blog/wellness/22590>

อมรรัตน์ ภิรมย์ชม, และ อนงค์ หาญสกุล. (2555). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ในอำเภอหนองบัวระเหว จังหวัดชัยภูมิ. วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ขอนแก่น, 19(1), 1-10.*

อังคณา วนาอุปถัมภ์กุล. (2552). *ผลของโปรแกรมการเลิบบุหรี่ที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในผู้ป่วยวัณโรค* (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

อัจฉรา บุณรัช. (2551). *การประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหัวใจ* (วิทยานิพนธ์สาขารณศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาสุขภาพชุมชน). บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.

American College of Sports Medicine. (2006). *ACSM guidelines for exercise testing and prescription* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

American Diabetes Association. (2014a). *Diagnosis and classification of diabetes mellitus. Diabetes Care, 37, S81-S90. doi:10.2337/dc14-S081*

- American Diabetes Association. (2014b). Standards of medical care in diabetes. *Diabetes Care*, 37, S14-S80. doi:10.2337/dc14-S014
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandy, W. L., Lovelace, C. V., & Mckitric, B. B. (1990). Adaptation of skeletal muscle to resistance training. *The Journal of Orthopedics and Sports Physical Therapy*, 12(6), 248-255.
- Bishop, J. G., & Aldana, S. G. (1999). *Step up to wellness: A stage-based approach*. Boston: Allyn & Bacon.
- Bloom, B. S., Hastings, J. T., & Madaus, G. F. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. New York: McGraw-Hill.
- Boden, G., Sargrad, K., Homko, C., Mozzoli, M., & Stein, T. P. (2005). Effects of a low-carbohydrate diet on appetite, blood glucose levels, and insulin resistance in obese patients with type 2 diabetes. *Annals Internal Medicine*, 142(6), 403-411.
- Burkholder, G. J., & Nigg, C. R. (2002). Overview of the transtheoretical model. In P. Burbank & D. Riebe (Eds.), *Promoting exercise and behavior change in older adults: Interventions with the transtheoretical model* (pp. 57-84). New York: Springer.
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Fernhall, B., Regensteiner, J. G., Blissmer, B. J., Rubin, R. R., . . . Braun, B. (2010). Exercise and type 2 diabetes: The American College of Sports Medicine and the American Diabetes Association: Joint position statement. *Diabetes Care*, 33(12), e147-e167. doi:10.2337/dc10-9990
- Connor, P. J. O., Asche, S. E., Crain, A. L., Rush, W. A., Whitebird, R. R., Solberg, L. I., & Sperl-Hillen, J. M. (2004). Is patient readiness to change a predictor of improved glycemic control? *Diabetes Care*, 27(10), 2325-2329.

- Harkness, E., Macdonald, W., Valderas, J., Coventry, P., Gask, L., & Bower, P. (2010). Identifying psychosocial interventions that improve both physical and mental health in patients with diabetes. *Diabetes Care*, 33(4), 926-930. doi:10.2337/dc09-1519
- International Diabetes Federation. (2012). *Diabetes atlas* (5th ed.). Retrieved from http://www.idf.org/sites/default/files/5E_IDFAtlasPoster_2012_EN.pdf
- International Diabetes Federation. (2013). *Diabetes atlas* (6th ed.). Retrieved from http://www.idf.org/sites/default/files/EN_6E_Atlas_Full_0.pdf
- Janis, I., & Mann, L. (1977). *Decision making: A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York: The Free Press.
- Johnson, S., Paiva, A. L., Cummins, C. O., Johnson, J. L., Dymont, S. J., Wright, J. A., . . . Sherman, K. (2008). Transtheoretical model-based multiple behavior intervention for weight management: Effectiveness on a population basis. *Preventive Medicine*, 46(3), 238-246.
- Katonyoo, C. (2004). *Application of Self-efficacy theory the transtheoretical model to exercise programme for menopausal women in Chiang-mai province* (Unpublished doctoral dissertation). Mahidol University, Bangkok, Thailand.
- Lerman, I. (2005). Adherence to treatment: The key for avoiding long-term complications of diabetes. *Archives Medical Research*, 36(3), 300-306.
- Masharani, U. (2013). Diabetes mellitus & hypoglycemia. In M. A. Papadakis, S. J. McPhee, & M. W. Rabow (Eds.), *Current medical diagnosis & treatment* (2nd ed., pp. 1192-1244). New York: The McGraw-Hill.
- Mayberry, R., Willock, R. J., Boone, L., Lopez, P., Qin, H., & Nicewander, D. (2010). A high level of patient activation is observed but unrelated to glycemic control among adults with type 2 diabetes. *Diabetes Spectrum*, 23(3), 171-176.

- McKee, G., Bannon, J., Kerins, M., & Fitzgerald, G. (2007). Change in diet, exercise and stress behavior using the stage of change model in cardiac rehabilitation patient. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 6(3), 233-240.
- Nigg, C. R., Geller, K. S., Motl, R. W., Horwath, C. C., Wertin, K. K., & Dishman, R. K. (2011). A research agenda to examine the efficacy and relevance of the transtheoretical model for physical activity behavior. *Psychol Sport Exercise*, 12(1), 7-12. doi:10.1016/j.psychsport.2010.04.004
- Orem, D. E. (1996). *Nursing concept of practice* (5th ed.). St. Louis: Mosby Year Book.
- Panidchakul, K. (2003). *Determines of readiness to adopt regular physical activity among Thai patients at risk of cardiovascular disease: A transtheoretical model* (Unpublished doctoral dissertation). University of Alabama, Birmingham.
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2006). *Health promotion in nursing practice* (5th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.
- Pi-Sunyer, X., Blackburn, G., Brancati, F. L., Bray, G. A., Bright, R., Clark, J. M., & Yanovski, S. Z. (2007). Reduction in weight and cardiovascular disease risk factors in individuals with type 2 diabetes: One-year results of the look AHEAD trial. *Diabetes Care*, 30(6), 1374.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self- change in smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 390-395.
- Prochaska, J. O., & Velicer, W. F. (1997). The Transtheoretical Model of health behavior change. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
- Riebe, D., Blissmer, B., Greene, G., Caldwell, M., Ruggiero, L., Stillwell, K. M., & Nigg, C. R. (2005). Long term maintenance of exercise and healthy eating behaviors in overweight adults. *Preventive Medicine*, 40(6), 769-778.

- Santativongchai, S. (2001). *The influential factors on health promotion and compliance behaviors among type 2 diabetic patients* (Unpublished master's thesis). Mahidol University, Bangkok, Thailand.
- Shai, I., Schwarzfuchs, D., Henkin, Y., Shahar, D. R., Witkow, S., Greenberg, L., . . . Stampfer M. J. (2008). Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. *The New England Journal of Medicine*, 359(3), 229-241. doi:10.1056/NEJMoa0708681
- Territory Organizations of Diabetes Australia. (2008). *Physical activity & type 2 diabetes: A diabetes information series from state*. Retrieved from http://www.physiospot.com.au/web_documents/type_2_diabetes_and_physical_exercise.pdf
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, & National Heart, Lung, and Blood Institute. (2006). *Your guide to physical activity and your heart*. Retrieved from <http://www.nhlbi.nih.gov/health/resources/heart/obesity-guide-physical-active-html>
- Vallis, M., Ruggiero, L., Greene, G., Jones, H., Zinman, B., Rossi, S., . . . Prochaska, J. O. (2003). Stages of change for healthy eating in diabetes. *Diabetes Care*, 26(5), 1468-1474.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed). New York: Harper and Row.
- Young, E. E., & Unachukwu, C. N. (2012). Psychosocial aspects of diabetes mellitus. *African Journal of Diabetes Medicine*, 20(1), 5-7.