

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545 - 2549). กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรี, 2545.
- การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์,กระทรวง. สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2547. กรุงเทพฯ, สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, 2548.
- จันทร์เพ็ญ ชูประภาวรรณ. การสำรวจสถานะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทยด้วยการ สอบถามและการตรวจร่างกายทั่วประเทศ. พ.ศ. 2534 - 2535. กรุงเทพฯ : ดีไซน์, 2539.
- _____ . สถานะสุขภาพคนไทยปี พ.ศ. 2543. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข , 2543.
- _____ . การสำรวจสุขภาพประชากรวัย 50 ปีขึ้นไป ประเทศไทย ปี พ.ศ.2538. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- จิตราภรณ์ ฐรี. ผลของการออกกำลังกายโดยวิธีการเดินเร็วและการเดินแอโรบิคต่อความ ดันโลหิตของผู้ที่มีความดันโลหิตสูง.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2547.
- จิตอารี ศรีอาคะ. แรงจูงใจและอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสุรินทร์. (Online) 2543. Available: [http : // www.archive.lib.cmu.ac.th/full/t/2543/nrwo0743js_abs.tdf](http://www.archive.lib.cmu.ac.th/full/t/2543/nrwo0743js_abs.tdf)(15 ตุลาคม 2547)
- ฉัตรชัย ใหม่เขียว. ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2544.
- ชุมพร รุ่งเรือง. การสนับสนุนทางสังคมของผู้ป่วยภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังที่เข้ารับการรักษา ในแผนก อายุรกรรม โรงพยาบาลหนองคาย.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. ธรรมศาสตร์: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.
- ฐิตินันท์ ดั่งสุวรรณ. "การประยุกต์จิตวิทยาเพื่อการเรียนรู้." ในเอกสารประกอบการสอนคณะ ครุศาสตร์. นครสวรรค์ : คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 2547.
- ดวงกมล จันทร์นิมิตร. อิทธิพลของการใช้กลุ่มช่วยเหลือทางสังคม จากญาติต่อพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โรงพยาบาลอุตรดิตถ์.

- วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- ทรงขวัญ ศิลารักษ์. "แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยภาวะความดันโลหิตสูง", **ศรีนครินทร์เวชสาร**. (2540) : 24.
- ทิพย์รัตน์ สุทธิพงศ์ และพรสุวรรณ จารุพันธ์. รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างแรงสนับสนุนทางสังคมและปัจจัยบางประการกับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ จังหวัดชัยนาท. ชัยนาท : วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท, 2544.
- นภาพร ชโยวรรณ และ จอห์น โนเดล. รายงานการสำรวจสภาวะผู้สูงอายุในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- บุญเรียง ขจรศิลป์. วิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : พีเอ็น, 2543.
- บรรลุ ศิริพานิช. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2541.
- _____ .การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : สร้างสื่อ, 2541.
- _____ .ผู้สูงอายุไทย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สมาคมผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย, 2542.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ. การศึกษาสถานการณ์ด้านการส่งเสริมสุขภาพในประเทศไทยและ ต่างประเทศ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.
- ประวิทย์ ดันประเสริฐ. ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, 2546. (ชุดข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข)
- ปริญญช แย้มวงษ์. "Life Style Modification And Dash Diet," ใน **ความดันโลหิตสูงทันยุค**. 63, พีระ บุรณะกิจเจริญ, กรุงเทพฯ : แซค. อี. เอ็น.กราฟฟิคเพรส, 2546.
- พวงผกา กรีทอง. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการพยาบาลอายุรศาสตร์-ศัลยกรรมศาสตร์ วิทยาลัยเกื้อกาบุญ, 2545.
- พีระ บุรณะกิจเจริญ. **ความดันโลหิตสูงทันยุค**. กรุงเทพฯ : แซค. อี. เอ็น.กราฟฟิคเพรส, 2546.
- ภักดี โพธิ์ศิริ. "คาเฟอีน..อันตราย", **แพทยสมาคม**. 13 (2537) : 581 - 585.
- มัทนา อินทร์แพง. พฤติกรรมการออกกำลังกายและอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในจังหวัดกำแพงเพชร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

มาลัย สำราญจิตต์. การสนับสนุนทางสังคมและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของมารดาวัยรุ่น
 ในระยะหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตกรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล,
 2540.

รุ่งราวรรณ พันธจักร. ผลการจัดโปรแกรมสุขศึกษาที่มีต่อความรู้ และพฤติกรรมการดูแล
 ตนเองของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลพุทธศิริ.
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. นครสวรรค์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์, 2549.

เรื่องศักดิ์ ศิริผล. การออกกำลังกายกับการควบคุม โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน
 โรคหัวใจขาดเลือด การทบทวนองค์ความรู้กับการดูแลสุขภาพใน
 ชีวิตประจำวัน. นนทบุรี : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด,
 2542. (ชุดการดูแลและรักษากลุ่มโรคไม่ติดต่อด้านพฤติกรรมและวิถีชีวิต ; อันดับที่ 11)

วรรณวิมล เบญจกุล. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การสนับสนุนทางสังคมกับ
 แบบแผนชีวิตของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. เชียงใหม่ :
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2535.

วารภรณ์ แสงวัชร. ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวกับสุขภาพ
 จิตของผู้สูงอายุ : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงพยาบาลเลิดสิน. วิทยานิพนธ์ปริญญา
 โทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2537.

วลัย อินทร์มพรรย์. "อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง", โภชนบำบัด. พิมพ์ครั้งที่ 2.
 กรุงเทพฯ : ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร, 2540.

วาสนา ปทุมมณีวิวัฒน์. เปรียบเทียบแบบแผนระหว่างผู้ป่วยความดันโลหิตสูง และผู้ที่มี
 ความดันโลหิตปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 มหิดล, 2532.

วันดี โภคะกุล และสมจินต์ ไฉมวัฒนะชัย "การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ"
 กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
 ประเทศไทย, 2545.

ศิริพร เกตุดาว และคณะ. ผลของกลุ่มสนับสนุนทางสังคมและโปรแกรมการออกกำลังกาย
 เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ป่วยโรคหัวใจ โรงพยาบาล
 ขอนแก่น. ในกองโรงพยาบาลภูมิภาคและกลุ่มงานพัฒนาคุณภาพบริการและวิชาการ.
 "การประชุมวิชาการประจำปี กระทรวงสาธารณสุข ครั้งที่ 7 เรื่อง สาธารณสุข

ก้าวสู่ศตวรรษที่ 21", (หน้า 38 - 39). ชลบุรี: กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพ บริการ และ วิชาการ โรงพยาบาลชลบุรี, 2542.

ศิริมา ลีละวงศ์. ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคล การยอมรับกระบวนการสูงอายุ ปัจจัยครอบครัว การสนับสนุนทางสังคมกับความสามารถในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรศาสตร์ออร์โธปิดิกส์ และกายภาพบำบัด. มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน, 2539.

สมจิต หนูเจริญกุล. การพยาบาลอายุรศาสตร์ เล่ม 2. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ : วี เจ, 2536.

สมบัติ ไชยวัฒน์และคณะ. การสนับสนุนทางสังคมโดยเครือญาติ ความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรัง. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2542.

สมศักดิ์ ผดุงจิตร์. ผลของการออกกำลังกายด้วยการแกว่งแขนที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจความดันโลหิต และน้ำหนักร่างกายในผู้หญิงสูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2544.

สรพยาพร วงศ์คำลือ. ประสิทธิภาพของแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดตาก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2538.

สาธารณสุข. กระทรวง. แนวทางเวชปฏิบัติการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุกับโรคหัวใจ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2549.

_____ . คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก , 2535.

_____ . แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549), 2545.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคนอื่น ๆ. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทย. กรุงเทพฯ : ไอลิสติก, 2542.

สุวิมล สันติเวส. ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.

สุเอ็ด คชเสนี. "กรณีศึกษาโรคเรื้อรัง : โรคหัวใจขาดเลือด." คลินิก. 4 (2531) : 337 - 346.

- สุรพันธ์ สิทธิสุข. การรักษาความดันโลหิตในระดับต่างๆ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โครงการตำราจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2546.
- หญิงน้อย อุบลเดชประชารักษ์. Hypertention in the Elderly. ความดันโลหิตสูงท้นยุค 2546. กรุงเทพฯ : แชน.อี.เอ็น. กราฟฟิคเพรส ,2546.
- อรวินท์ ไทเกี "ถนอมอาหาร". หน้า 47. ใน อาหารกับโรค. กรุงเทพฯ : สมาคมเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ ,2537 .
- อำไพ ชนะกอก, รัตรี โอภาส และบุญส่ง เกษมพิทักษ์พงษ์. รายงานการวิจัย : ผลของการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุที่มีโรคความดันโลหิตสูง. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539.
- American College of Sport Medicine. ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (3rd ed.) Margland : Williams & Wilkings, 1998.
- Bernard,H.W. Psychology of Lereing and Teaching. U.S.A : McGraw-Hill,1972.
- Callaghan, P. and J. Morrissey , "Social support and health : A Review", Journal of Advanced Nursing. 18(2), 1993 : 203.
- Brown, M.A. Social Support During Pregnancy : A Unidimensional or Multi dimensional Construct ?. Nursing Research, 35, 4 - 9.
- Cobb, S." Social Support as a Moderator of Life Stress ", Psychosomatic Medicine. 38 (Septemper - October 1979) : 300 - 301.
- Costanzo, Clindy. Physical Activity Counselling Intervention for Women Age 50-75 Within the Community. (Online) 2005. Available:<http://www.lic.umi.com>. (16 September 2005)
- Gottlieb, Benjamin H. Social Support Strategies : Guidelines For Mental Health Practice. Beverly Hills, California : Sage. 1983.
- Green, Lawrence W. and Marshall W. Kreuter. Health Promotion Planning: An Education and Environmental Approach. Toronto : May-field, 1991.
- Green, Lawrence W.,et al. Health Education Planing : A Diagnotic Approach. California : Mayfield,1980.

- House, J.S. **Workstress and Social Support**. New Jersey : Prentice Hall, 1981.
- Joint National Committee. "The Sixth Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure", **Archive International Medicine**. 157 (1997) : 2413 - 2445
- Kahn, R.L. "Aging and Social Support ", In M.W. Riley (Ed.) **Aging from birth : Interdisciplinary Perspectives**.pp. 77 - 91. Colorado Boulder : Westview Press, 1979.
- Kochar, Mahende S. and Daniels M. **Hypertension control : for Nurses and Other Health Professionals**. St. Louis : The C.V. Mosby Company, 2001.
- Ling-Ling Lee, Antony Arthur and Mark Avis.(2006). " Evaluating a community-based walking intervention for hypertensive older people In Taiwan," **Prevention Medicine**.10 (2006) :1-7.
- Lilyquist, Karen A. A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals who Differ in Exercise Regularity. (Online) 2005. Available:<http://www.lib.umi.com> (16 September 2005)
- Mason, Shrilly C. **Hypertension Care : A Guide for patient Education**. Norwalk : Appleton Century – Crofts. 1992.
- Myung-Suk Lee,Hyun-Ja Lim,and Myeong Soo Lee. " Impact of Qigone Exercise on Self-Efficacy and Other Cognitive Perceptual Variables in Patients with Essential Hypertension," **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**.10 (Number2004) :675-680.
- Norbeck, K. "The Use of Social Support in Clinical Practice",**Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Science**. 20 (December) : 22, 1982.
- Ohkubo T.and others." Effect of Exercise Training on Home Blood Pressure Values in Adult,"**Journal of Hypertension**.19 (2001) : 1045-1052.
- Pender, N.J. **Health Promotion in Nursing Practices (3rd ed.)** U.S.A. : Appleton & Lange, 1987.
- _____. **Health Promotion in Nursing Practices (3rd ed.)** Stamford. : Appleton & Lange, 1996.
- Phillips, L.R. **Social Support of the Older Client**. In W.C. Chenitz, I, Y Stone & S.A. Solisburg (Eds.) **Clinical Gerontological Nursing : A Guide to Advance Practice** pp. 309 - 324. Philadelphia : W.B. Saunder, 1991.

Stewart K. and others." Effect of Exercise on Blood Pressure in Older Person," *American Medical Association*. 165 (2006) : 756-762.

Stewart, M.J. *Integrating Social Support in Nursing*. London : SAGE, 1993.

Turner, Jeffrey S., and Helams, Donald B. *Contemporary Adoulthood*. 5th ed. Fort Worth : Harcourt Braca College. 1994.

WHO Expert Committee. *Hypertension Control*. WHO Techical Report Serier. No.862, 1996.

Winemiller, David R., Mitchell, Ellen N., Sutliff, Jane., and Cline, Daniel J. Measurement Strategies In Social Support : "A Descriptive Review Of The Literature," *Journal of Clinic Psychology*, 49 (September 1993) : 638 - 648.

World Health Organization - International Society of Hypertension. "Guidelines for the Management of Hypertension", *Journal of Hypertension*, 17 (1999) : 151 - 183.

มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
Rajabhat Ramphat University