

## บรรณานุกรม

- กมลภัทร สำราญจิตร. (2538). การศึกษาพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงที่มารับบริการ  
ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขามานุษยวิทยา  
ประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรณีย์ ปัญโญ. (2542). การดำเนินชีวิตของนักศึกษาที่พักอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กวี เมฆประดับ. (2544). ผลของการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ เพื่อควบคุมและป้องกัน  
ภาวะแทรกซ้อนในผู้สูงอายุที่มีความดันโลหิตสูง อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก.  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เกษม วัฒนชัย. (2532). การดูแลรักษาโรคความดันโลหิตสูง. ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- คณิสันท์ ภูระหงษ์. (2549). ผลของการส่งเสริมสุขภาพโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีองค์การแห่งการ  
เรียนรู้เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือดของชุมชนพัฒนาวัดคูเต่า อำเภอเมืองเชียงใหม่.  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฑานันท์ ก้อนแก้ว. (2550). การจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการคุมคามทางเพศ  
สำหรับนักศึกษาช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านร่องน้ำ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่.  
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ชาติรี แมตส์. (2549). โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพต่อการควบคุมโรคของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง  
โรคพยาบาลแพร์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เตือนใจ หมวกแก้ว. (2540). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทาง  
สังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันโรคความดันโลหิตสูงของกลุ่มนายทหาร  
ชั้นประทวน จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาธารณสุข-  
ศาสตร์ สาขาวิชาเอกวิทยาการระบาด บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

- บุญญสิทธิ์ วรรณทร์. (2530). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความดันโลหิตใน  
 สลัม กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาธารณสุขศาสตร์  
 สาขาวิชาเอกชีวสถิติ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุษราคัม คาบเพชร. (2552). การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้พิการอัมพาตครึ่งซีก  
 โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการ  
 ส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รุ่งทิภา ไชยวงศ์. (2542). วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ. วิทยานิพนธ์  
 ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วาสนา ปุรมณีวัฒน์. (2532). เปรียบเทียบแบบแผนชีวิตระหว่างผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงและ  
 ผู้ป่วยที่มีความดันปกติ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพยาบาล-  
 ศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สิริหญิง ศรีสุพรรณ. (2550). การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อการดูแลตนเองของ  
 ผู้ป่วยโรคปอดหลังส่วนล่างที่ได้รับการผ่าตัดหลัง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต  
 สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุดารัตน์ ขวัญเงิน. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับวิถีทาง  
 ดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สุธิดา ไชยชาวงษ์. (2543). วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงของชาวบ้าน  
 โรงวัว ตำบลแม่ก้า อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์-  
 มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภาพ ไบแก้ว. (2538). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับความร่วมมือ  
 ในการรักษาผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
 สาธารณสุขศาสตร์ สาขาพยาบาลอายุรศาสตร์และศัลยศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- หทัยรัตน์ ธิติศักดิ์. (2540). การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของผู้หญิงโรคความดันโลหิตสูง ในเขต  
 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยมหิดล.

- อรรถพงษ์ เพ็ชรสุวรรณ .(2552). **พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน : กรณีศึกษาผู้รับบริการทางการแพทย์เขตสถานีอนามัยหนองจิก จังหวัดปัตตานี**. ภาคนิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนาสังคม คณะพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- อรอนงค์ สัมพันธุ์. (2539). **การศึกษาปัจจัยพื้นฐานการรับรู้ภาวะสุขภาพ และพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของผู้ป่วยความดันโลหิตสูง**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Bandura,A. (1997). **Self-efficacy:toward a unifying theory of behavioral change**.
- Pender,N.J. (1990). **Predicting health promoting lifestyle in the workplace**. Nursing Research, **39**(12), 326-332.
- Walker, S.N.,Sechrist, K.R.,&Pender,J. (1988). **The health promoting lifestyle profile: Determinant and psychometric**. Nursing Research, **36**(36), 76-81.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

### รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ชนกร ช้างน้อย       | อาจารย์ประจำภาควิชาการส่งเสริมสุขภาพ<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่      |
| 2. รองศาสตราจารย์มนัส ขอดคำ          | อาจารย์ประจำภาควิชาการส่งเสริมสุขภาพ<br>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่      |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลำปาง แสนจันทร์ | อาจารย์ประจำภาควิชาสถิติ<br>คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่                  |
| 4. อาจารย์จุฬารัตน์ ชูมณฑล           | อาจารย์ประจำภาควิชาคณิตศาสตร์และสถิติ<br>คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ |
| 5. นายเจริญศักดิ์ เวียงนาค           | นักวิชาการสาธารณสุข ระดับปฏิบัติการ<br>รพ.สต.บ้านสบต.เหมืองหม้อ อ.เมือง จ.แพร่   |

ภาคผนวก ข

แบบประเมิน เรื่อง วิธีการดำเนินชีวิตที่มีผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง  
อำเภอเคียนซา จังหวัดสุราษฎร์ธานี

เลขที่แบบสอบถาม.....

วัน/เดือน/ปี ที่สอบถาม.....

เลขที่ทั่วไป.....

เลขที่ประจำตัวคลินิกโรคความดันโลหิตสูง.....

การวินิจฉัยโรค.....

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ให้ผู้ตอบ ตอบคำถามทุกข้อให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด คำตอบที่ได้  
คือ เป็นความลับและนำไปใช้เฉพาะในการศึกษาเท่านั้น แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน  
ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกลักษณะส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบประเมินวิธีการดำเนินชีวิต

ส่วนที่ 1 แบบบันทึกลักษณะส่วนบุคคลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

1. เพศ  หญิง  ชาย
2. อายุปัจจุบัน.....ปี
3. สถานภาพสมรส  โสด  คู่  หม้าย/หย่า/แยกกันอยู่
4. ระดับการศึกษา  ไม่ได้เรียน  ประถมศึกษา  
 มัธยมศึกษาตอนต้น/ปวช.  มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวส.  
 ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญาตรี  
 อื่น ๆ ระบุ.....
5. อาชีพ  ไม่ได้ทำงาน  เกษตรกร  ประกอบกิจการส่วนตัว/ค้าขาย  
 รับจ้าง  ข้าราชการบ้านาญ  รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ  
 อื่น ๆ ระบุ.....

6. รายได้  ไม่มีรายได้  ต่ำกว่า 5,000 บาท  
 5,001-10,000 บาท  10,001-15,000 บาท  
 15,001-20,000 บาท  มากกว่า 20,001 บาทขึ้นไป  
 อื่น ๆ ระบุ.....
7. ทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูงมานาน.....ปี
8. อายุก่อนที่จะทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง
- 21 – 40 ปี
- 41 – 60 ปี
- 61 ปีขึ้นไป

[สำหรับผู้สอบถาม]



## ส่วนที่ 2 แบบประเมินวิธีการดำเนินชีวิต

ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อว่าท่านปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในลักษณะใด ก่อนที่ท่านจะได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องแบบสอบถามตามความเป็นจริงโดยที่

- ไม่เคย หมายถึง ท่านไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมนั้นเลยในหนึ่งสัปดาห์  
 เป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นบางครั้ง คือ 1 – 3 วัน ในหนึ่งสัปดาห์  
 บ่อยครั้ง หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นบ่อยครั้ง คือ 4 – 6 วัน ในหนึ่งสัปดาห์  
 เป็นประจำ หมายถึง ท่านปฏิบัติกิจกรรมนั้นเป็นประจำในหนึ่งสัปดาห์

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่ เคย	
1. ท่านอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
2. ท่านอยู่ในสถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ (ระบุ.....)...	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
3. ท่านนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6 - 8 ชั่วโมง.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
4. ท่านต้องใช้ยาระบายช่วยในการขับถ่าย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
5. ท่านต้องใช้แรงเบ่งอย่างมากในการขับถ่าย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
6. ท่านสูบบุหรี่ (ระบุชนิด.....จำนวน.....มวน/วัน)...	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
7. ท่านดื่มสุราหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ระบุชนิด.....จำนวน.....แก้ว/วัน).....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
8. ท่านดื่มเครื่องดื่มกำลังหรือน้ำอัดลมประเภท โค้ก้า (ระบุจำนวน.....ขวด/วัน).....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
9. ท่านดื่มกาแฟหรือชา (ระบุจำนวน.....แก้ว/วัน).....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
10. ท่านรับประทานอาหาร 3 มื้อ ในแต่ละวัน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
11. ท่านรับประทานอาหารเครื่องดื่มประเภทชงและขนมอื่นๆ แทนอาหารเช้า.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
12. ท่านเลือกอาหาร โดยคำนึงคุณค่าทางโภชนาการ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
13. ท่านเติมน้ำปลา เกลือ หรือซีอิ๊วก่อนรับประทานอาหาร	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
14. ท่านรับประทานอาหารประเภทหมักดอง.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
15. ท่านรับประทานอาหารขนมขบเคี้ยวอาหารว่างระหว่างมื้ออาหาร..	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
16. ท่านรับประทานอาหารหวานจัดหรือขนมหวานจัด.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่เคย	
17. ท่านรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ได้แก่ ผัก ผลไม้ .....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
18. ท่านเลือกรับประทานที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก และ ผลไม้ในแต่ละวัน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
19. ท่านรับประทานอาหารที่ใช้ไขมันหมูในการประกอบอาหาร .....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
20. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หนังไก่ทอด.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
21. ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่ (ระบุจำนวน.....ฟอง/วัน).....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
22. ท่านรับประทานอาหารประเภทปลา.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
23. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกมาก อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
24. ท่านออกกำลังกายโดยการทำบริหาร วิ่ง หรือ เดิน จนได้เหงื่อ .....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
25. ท่านออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
26. เมื่อเดินทางในระยะใกล้ๆ ท่านเลือกการเดินทางมากกว่าการใช้ ยานพาหนะ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
27. ท่านมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวัน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
28. ท่านมีกิจกรรมทำในยามว่าง เช่น ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ หรือจักสาน เป็นต้น.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
29. ท่านนอนไม่หลับในเวลากลางคืน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
30. ท่านตื่นเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
31. ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของร่างกายด้วยตัว ท่านเอง.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
32. ท่านจะบอกอาการ ไม่สบายหรือความผิดปกติทางร่างกายต่างๆ ให้ผู้ใกล้ชิดทราบ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
33. ท่านซื้อยากินเองเมื่อ ไม่สบาย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่ เคย	
34. เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านเลือกใช้บริการจากสถานบริการ สาธารณสุขของรัฐ (ระบุ.....).....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
35. ท่านพึงบทความเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองจากวิทยุหรือ สิ่งอื่นๆ .....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
36. ท่านปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับบุคคลใกล้ชิด.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
37. เมื่อท่านมีปัญหาท่านมักเก็บไว้คนเดียว.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
38. ท่านมักคิดว่าปัญหาที่ท่านประสบนั้นเป็นปัญหาใหญ่.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
39. ท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
40. ท่านรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเครียดหรือไม่ สบายใจ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
41. ท่านเกิดอารมณ์โกรธง่าย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
42. ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่าย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
43. ท่านรู้สึกน้อยใจบุคคลรอบข้าง.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
44. ท่านคิดถึงเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
45. ท่านเข้าร่วมในกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมต่างๆ เช่น ชมรม ผู้สูงอายุ ชมรมลูกเสือชาวบ้าน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
46. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ของชุมชน....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
47. ท่านไปร่วมงานสังคมต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบุญต่างๆ .....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
48. ท่านให้ความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชนของท่าน	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
49. ท่านเข้าร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของท่าน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
50. ท่านได้พูดคุยในเรื่องที่สนใจร่วมกันกับเพื่อนบ้านหรือเพื่อน ร่วมงาน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่เคย	
17. ท่านรับประทานอาหารที่มีกากหรือเส้นใย ได้แก่ ผัก ผลไม้...	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
18. ท่านเลือกรับประทานที่ประกอบด้วยข้าว เนื้อ นม ไข่ ผัก และผลไม้ในแต่ละวัน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
19. ท่านรับประทานอาหารที่ใช้ไขมันหมูในการประกอบอาหาร.	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
20. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันมาก เช่น หนังไก่ทอด....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
21. ท่านรับประทานอาหารประเภทไข่ (ระบุจำนวน.....ฟอง/วัน).....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
22. ท่านรับประทานอาหารประเภทปลา.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
23. ท่านออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกมาก อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
24. ท่านออกกำลังกายโดยการทำบริหาร วิ่ง หรือ เดิน จนได้ เหงื่อ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
25. ท่านออกกำลังกายเพื่อการพักผ่อน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
26. เมื่อเดินทางในระยะใกล้ๆ ท่านเลือกการเดินทางมากกว่าการ ใช้ยานพาหนะ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
27. ท่านมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจในแต่ละวัน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
28. ท่านมีกิจกรรมทำในยามว่าง เช่น ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ ปลูก ต้นไม้ หรือจกसान เป็นต้น.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
29. ท่านนอนไม่หลับในเวลากลางคืน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
30. ท่านตื่นเช้าด้วยความรู้สึกสดชื่นและผ่อนคลาย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
31. ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของร่างกาย ด้วยตัวท่านเอง.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
32. ท่านจะบอกอาการ ไม่สบายหรือความผิดปกติทางร่างกาย ต่างๆ ให้ผู้ใกล้ชิดทราบ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
33. ท่านซื้อยากินเองเมื่อไม่สบาย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>

ข้อความ	การปฏิบัติ				ช่อง สำหรับ ผู้วิจัย
	เป็น ประจำ	บ่อย ครั้ง	เป็น บาง ครั้ง	ไม่เคย	
34. เมื่อท่านเจ็บป่วยท่านเลือกใช้บริการจากสถานบริการ สาธารณสุขของรัฐ (ระบุ.....).....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
35. ท่านพึงทบทวนเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของตนเองจากวิทยุ หรือสิ่งอื่นๆ .....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
36. ท่านปรึกษาปัญหาส่วนตัวกับบุคคลใกล้ชิด.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
37. เมื่อท่านมีปัญหาท่านมักเก็บไว้คนเดียว.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
38. ท่านมักคิดว่าปัญหาที่ท่านประสบนั้นเป็นปัญหาใหญ่.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
39. ท่านรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
40. ท่านรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้ท่านเครียดหรือไม่ สบายใจ.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
41. ท่านเกิดอารมณ์โกรธง่าย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
42. ท่านรู้สึกหงุดหงิดง่าย.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
43. ท่านรู้สึกน้อยใจบุคคลรอบข้าง.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
44. ท่านคิดถึงเป้าหมายในชีวิตของตัวเอง.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
45. ท่านเข้าร่วมในกิจกรรมของชมรมหรือสมาคมต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมลูกเสือชาวบ้าน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
46. ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสาธารณประโยชน์ของชุมชน....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
47. ท่านไปร่วมงานสังคัมต่างๆ เช่น งานแต่งงาน งานบุญต่างๆ..	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
48. ท่านให้ความสนใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมในชุมชนของท่าน....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
49. ท่านเข้าร่วมในกิจกรรมทางศาสนาของท่าน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>
50. ท่านได้พูดคุยในเรื่องที่สนใจร่วมกันกับเพื่อนบ้านหรือเพื่อน ร่วมงาน.....	.....	.....	.....	.....	<input type="checkbox"/>

**ภาคผนวก ก**  
**แบบทดสอบความรู้เรื่องความดันโลหิตสูง**

ชื่อ.....สกุล.....

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ถูก หรือ X ในช่อง ผิดหลังข้อความ

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด
1.	หัวใจและหลอดเลือดเป็นอวัยวะสำคัญในการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิต		
2.	ระบบการไหลเวียนโลหิตทำงานเฉพาะเวลากลางวันเท่านั้น		
3.	ในขณะที่พักมีระดับความดันโลหิต 160/95 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
4.	ในขณะที่พักในขณะที่พักมีระดับความดันโลหิต 140/90 มิลลิเมตรปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง		
5.	โรคความดันโลหิตมี 2 ชนิด คือ ทราบสาเหตุ/ไม่ทราบสาเหตุ		
6.	โรคความดันโลหิตสูงมีชนิดเดียวคือ ทราบสาเหตุ		
7.	สาเหตุโรคความดันโลหิตสูงชนิดทราบสาเหตุ คือ โรคไต ค่อมไร้ท่อยาหรือฮอร์โมนบางชนิด โรคพิษแห่งครรภ์ และการผิดปกติของหลอดเลือดแดงใหญ่		
8.	ปัจจัยที่อาจทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุ คือ ปัจจัยของพันธุกรรมและปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม		
9.	อาการของโรคความดันโลหิตสูง คือ เวียนศีรษะ ปวดท้ายทอย		
10.	ในระยะแรกคนส่วนมากที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง มักจะไม่ปรากฏอาการใดๆ		
11.	โรคแทรกซ้อนของโรคความดันโลหิตสูง ที่สำคัญคือ โรคหลอดเลือดและหัวใจ		
12.	อันตรายของโรคความดันโลหิตสูงคือ หลอดเลือดเลี้ยงหัวใจ สมอง ไต ตับตันหรือแตก ทำให้เป็นอัมพาต และเสียชีวิตได้		
13.	แนวทางในการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง แบ่งเป็น 2 ประการ คือ การควบคุมโดยยาและการควบคุมโดยไม่ใช้ยา		
14.	การเป็นโรคความดันโลหิตสูง ต้องกินยาลดความดันโลหิตสูงเท่านั้น จึงจะหายขาด		

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด
15.	อาหารที่เหมาะสมกับโรคความดันโลหิตสูง คือ อาหารที่มีโซเดียมน้อย		
16.	อาหารที่มีโซเดียมน้อย ได้แก่ ข้าวสอย ข้าวเหนียวหนึ่ง เนื้อสัตว์ทุกชนิด นมสด ผักปรุง มะเขือเทศ ผักกาดหอม		
17.	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรปรุงอาหารด้วยการทอด ผัด		
18.	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรปรุงอาหารด้วยการต้ม ปรุง ย่าง		
19.	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรดื่มน้ำอัดลม น้ำหวานบรรจุขวด		
20.	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ไม่ควรดื่มนมสด นมผง		
21.	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การทำสิ่งใดก็ตามที่ทำให้เรารู้สึกเหนื่อยหอบเล็กน้อย มีเหงื่อออก รู้สึกหัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที		
22.	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรทำ 2 วัน/สัปดาห์		
23.	ความแตกต่างที่สำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับการออกกำลังกายเพื่อทำงานคือ การออกแรงทำงานมักเป็นเพียงการออกกำลังกายเฉพาะร่างกาย บางส่วนเท่านั้น จิตใจมิได้ผ่อนคลายไปด้วย		
24.	ความแตกต่างของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันคือ การใช้เวลาและความเร็วในการออกกำลังกายต่างกันและจิตใจมิได้ผ่อนคลายด้วย		
25.	ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย		
26.	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง คือ การเดินเร็วเท่านั้น		
27.	การออกกำลังกายช่วยให้ หัวใจมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น		
28.	การออกกำลังกายช่วยให้ลดน้ำหนัก ผ่อนคลายความเครียด		
29.	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมี 3 ระยะ คือ ระยะอบอุ่น ระยะฝึกฝนร่างกาย ระยะผ่อนคลายร่างกาย		
30.	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจำเป็นต้องมีการอบอุ่นร่างกายทุกครั้ง		
31.	ความเครียด คือ ภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจหรือถูกบีบบังคับกดดัน		
32.	อาการของความเครียด คือ การนอนไม่หลับ		

ลำดับ	ข้อความ	ถูก	ผิด
33.	สาเหตุของความเครียดมี 3 ประการ คือ ด้านจิตใจ จากการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จากการเจ็บป่วยทางกาย		
34.	สาเหตุของความเครียดมี 2 ประการ คือ ทางจิตใจและทางร่างกาย		
35.	โทษของความเครียด คือ ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้นชั่วคราว		
36.	โทษของความเครียด คือ ทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงมากขึ้น		
37.	แนวทางในการแก้ไขความเครียดที่ดีคือ ปล่อยวาง ไม่คิดมาก		
38.	แนวทางในการจัดการความเครียดที่เหมาะสมคือ สำรวจตนเองว่าเครียดหรือไม่ ยอมรับความจริงและคิดในเชิงบวก การวางแผนแก้ไข ปัญหา ผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยวิธีการที่เหมาะสม		
39.	วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมคือ การนอนหลับ		
40.	วิธีการผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมมี 2 ระดับ คือ การคลายเครียดในภาวะปกติ/ภาวะเครียด		
41.	วิธีการผ่อนคลายความเครียดในภาวะปกติ เช่น พักการทำงานชั่วคราว ทำงานอดิเรกต่างๆ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เป็นต้น		
42.	การผ่อนคลายความเครียดในภาวะที่มีความเครียดสูง เช่น การฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้เทคนิคความเงียบ การใช้จินตนาการ เป็นต้น		

## ภาคผนวก ง

### รายละเอียดผลการทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนิน ในด้านต่าง ๆ กับข้อมูลลักษณะบุคคล

รายละเอียดผลการทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ กับข้อมูลลักษณะบุคคล

1. ทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ กับเพศ

#### 1.1 ด้านความสามารถในการดูแลตนเองกับเพศ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและเพศเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและเพศไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	30.421(a)	16	.016
Likelihood Ratio	37.048	16	.002
Linear-by-Linear Association	18.447	1	.000
N of Valid Cases	112		

a. 24 cells (70.6%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .35.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 30.42 และค่า Sig. 0.016 <  $\alpha$  = 0.05 ตกในเขตวิกฤต ดังนั้น จึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับเพศ หรือ ไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

#### 1.2 ด้านโภชนาการกับเพศ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านโภชนาการและเพศเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านโภชนาการและเพศไม่เป็นอิสระต่อกัน)

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.776(a)	11	.246
Likelihood Ratio	15.926	11	.144
Linear-by-Linear Association	1.998	1	.158
N of Valid Cases	115		

a 14 cells (58.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .35.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 13.78 และค่า Sig 0.246 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั้น  
คือ ด้าน โภชนาการ ไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือเป็นอิสระกัน

#### 1.3 ด้านการออกกำลังกายกับเพศ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการออกกำลังกายและเพศ  
เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการออกกำลังกายและเพศไม่  
เป็นอิสระต่อกัน)

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.611(a)	9	.303
Likelihood Ratio	12.557	9	.184
Linear-by-Linear Association	3.065	1	.080
N of Valid Cases	118		

a 12 cells (60.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .35.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 10.61 และค่า Sig 0.303 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั้น  
คือ ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือเป็นอิสระกัน

#### 1.4 ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับเพศ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านกิจกรรม  
นันทนาการ และการพักผ่อนกับเพศเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการออก  
กำลังกายกับเพศไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.246(a)	9	.331
Likelihood Ratio	10.472	9	.314
Linear-by-Linear Association	2.074	1	.150
N of Valid Cases	115		

a 9 cells (45.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .34.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 10.25 และค่า Sig 0.331 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือเป็นอิสระกัน

1.5 ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับเพศ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับเพศเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุขขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับเพศไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.623(a)	9	.573
Likelihood Ratio	8.763	9	.459
Linear-by-Linear Association	.969	1	.325
N of Valid Cases	117		

a 9 cells (45.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .35.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 7.62 และค่า Sig 0.573 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือเป็นอิสระกัน

1.6 ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดกับเพศ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดกับเพศเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดกับเพศไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	20.940(a)	16	.181
Likelihood Ratio	24.725	16	.075
Linear-by-Linear Association	.995	1	.319
N of Valid Cases	117		

a 27 cells (79.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .34.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 20.94 และค่า Sig 0.181 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือเป็นอิสระกัน

#### 1.7 ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับเพศ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับเพศเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับเพศ หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับเพศไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.555(a)	16	.889
Likelihood Ratio	11.273	16	.792
Linear-by-Linear Association	2.063	1	.151
N of Valid Cases	119		

a 26 cells (76.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .34.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 9.56 และค่า Sig 0.889 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงรายด้านกับเพศ พบว่า มีเพียงด้านความสามารถในการดูแลตนเองเท่านั้นที่ขึ้นอยู่กับเพศ หรือมีความสัมพันธ์ในทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อน และด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับ

ความเครียด ด้านการดูแลสุขภาพและการใช้บริการของระบบสาธารณสุข และด้านการอยู่ในสังคม และสิ่งแวดล้อม ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางสถิติ

2. ทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับอายุ

2.1 ด้านความสามารถในการดูแลตนเองกับอายุ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองกับอายุเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองกับอายุไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	691.261(a)	656	.165
Likelihood Ratio	325.428	656	1.000
Linear-by-Linear Association	2.970	1	.085
N of Valid Cases	112		

a. 714 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 691.26 และค่า Sig 0.165 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือเป็นอิสระต่อกัน

2.2 ด้านโภชนาการกับอายุ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านโภชนาการกับอายุเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านโภชนาการกับอายุ ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	558.352(a)	462	.001
Likelihood Ratio	289.718	462	1.000
Linear-by-Linear Association	.083	1	.774
N of Valid Cases	115		

a 516 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 558.35 และค่า Sig 0.001 <  $\alpha = 0.05$  ตกในเขตวิกฤต ดังนั้น จึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับอายุหรือไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

### 2.3 ด้านการออกกำลังกายกับอายุ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านการออกกำลังกายกับอายุเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านการออกกำลังกายกับอายุ ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	405.136(a)	378	.161
Likelihood Ratio	235.779	378	1.000
Linear-by-Linear Association	.989	1	.320
N of Valid Cases	118		

a 430 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 405.14 และค่า Sig 0.161 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับอายุหรือเป็นอิสระกัน

### 2.4 ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับอายุ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับอายุเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับอายุ ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	350.107(a)	369	.753
Likelihood Ratio	263.193	369	1.000
Linear-by-Linear Association	.952	1	.329
N of Valid Cases	115		

a 420 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 350.11 และค่า Sig 0.753 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับอายุหรือเป็นอิสระกัน

### 2.5 ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับอายุ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับอายุเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับอายุ ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	353.376(a)	378	.814
Likelihood Ratio	267.765	378	1.000
Linear-by-Linear Association	2.882	1	.090
N of Valid Cases	117		

a 430 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 353.38 และค่า Sig 0.814 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือเป็นอิสระต่อกัน

### 2.6 ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับเครียดกับอายุ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับเครียดไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับเครียดกับอายุเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับเครียดขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับเครียดกับอายุ ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	712.917(a)	672	.133
Likelihood Ratio	330.682	672	1.000
Linear-by-Linear Association	.780	1	.377
N of Valid Cases	117		

a 731 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 712.92 และค่า Sig 0.133 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับเครียดไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือเป็นอิสระกัน



## 2.7 ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับอายุ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับอายุเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับอายุ หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับอายุ ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	709.680(a)	672	.152
Likelihood Ratio	333.491	672	1.000
Linear-by-Linear Association	.129	1	.719
N of Valid Cases	119		

a. 731 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 709.68 และค่า Sig 0.152 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับอายุ หรือเป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงรายด้านกับอายุ พบว่า มีเพียงด้าน โภชนาการเท่านั้นที่ขึ้นอยู่กับอายุหรือมีความสัมพันธ์กันในทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนด้านความสามารถในการดูแลตนเอง ด้านการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อน ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุข ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียด และด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์ในทางสถิติ

3. ทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับสถานภาพสมรส

### 3.1 ด้านความสามารถในการดูแลตนเองกับสถานภาพสมรส

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและสถานภาพสมรสเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและสถานภาพสมรสไม่เป็นอิสระต่อกัน)

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	21.491(a)	32	.920
Likelihood Ratio	20.994	32	.932
Linear-by-Linear Association	.340	1	.560
N of Valid Cases	112		

a 44 cells (86.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .05.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 21.49 และค่า Sig 0.920 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั้น  
คือ ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือเป็นอิสระกัน

3.2 ด้านโภชนาการกับสถานภาพสมรส

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือ (ด้านโภชนาการและ  
สถานภาพสมรสเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือ (ด้าน โภชนาการและสถานภาพ  
สมรสไม่เป็นอิสระต่อกัน)

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	20.821(a)	22	.532
Likelihood Ratio	25.662	22	.266
Linear-by-Linear Association	.615	1	.433
N of Valid Cases	115		

a 28 cells (77.8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 20.82 และค่า Sig 0.532 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั้น  
คือ ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือเป็นอิสระกัน

3.3 ด้านการออกกำลังกายกับสถานภาพสมรส

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือ (ด้านการออกกำลังกาย  
และสถานภาพสมรสเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือ (ด้านการออกกำลังกาย  
และสถานภาพสมรสไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	35.181(a)	18	.009
Likelihood Ratio	22.895	18	.195
Linear-by-Linear Association	.591	1	.442
N of Valid Cases	118		

a 25 cells (83.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 35.18 และค่า Sig 0.009 <  $\alpha = 0.05$  ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## 3.4 ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับสถานภาพสมรส

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรส หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนและสถานภาพสมรสเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรส หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนและสถานภาพสมรสไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16.117(a)	18	.584
Likelihood Ratio	18.956	18	.395
Linear-by-Linear Association	.063	1	.801
N of Valid Cases	115		

a 22 cells (73.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 16.12 และค่า Sig 0.584 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือเป็นอิสระกัน

## 3.5 ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับสถานภาพ

สมรส

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับ

สถานภาพสมรส หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบ  
สาธารณสุขและสถานภาพสมรสเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขขึ้นอยู่กับ  
สถานภาพสมรสหรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบ  
สาธารณสุขและสถานภาพสมรสไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	26.792(a)	18	.083
Likelihood Ratio	28.321	18	.057
Linear-by-Linear Association	1.072	1	.301
N of Valid Cases	117		

a. 23 cells (76.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 26.79 และค่า Sig 0.083 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่น  
คือ ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือ  
เป็นอิสระกัน

3.6 ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดกับสถานภาพ  
สมรส

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดไม่ขึ้นอยู่กับ  
สถานภาพสมรส หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับ  
ความเครียดและสถานภาพสมรส เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดขึ้นอยู่กับสถานภาพ  
สมรส หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดและ  
สถานภาพสมรส ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16.486(a)	32	.989
Likelihood Ratio	19.401	32	.961
Linear-by-Linear Association	1.635	1	.201
N of Valid Cases	117		

a. 43 cells (84.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 16.49 และค่า Sig 0.989 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียด ไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือเป็นอิสระกัน

### 3.7 ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับสถานภาพสมรส

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมและสถานภาพสมรสเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรส หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมและสถานภาพสมรสไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	46.848(a)	32	.044
Likelihood Ratio	34.114	32	.366
Linear-by-Linear Association	.688	1	.407
N of Valid Cases	119		

a. 44 cells (86.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 46.85 และค่า Sig 0.044 <  $\alpha = 0.05$  ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรสหรือไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงรายด้านกับสถานภาพสมรส พบว่า ด้านการออกกำลังกาย และด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ต่างขึ้นอยู่กับสถานภาพสมรส หรือมีความสัมพันธ์กันในทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนด้านความสามารถในการดูแลตนเอง ด้านโภชนาการ,ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อน ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุข,และด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียด ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางสถิติ

4. ทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับระดับการศึกษา

#### 4.1 ด้านความสามารถในการดูแลตนเองกับระดับการศึกษา

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและระดับการศึกษาเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและระดับการศึกษาไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	58.948(a)	64	.655
Likelihood Ratio	58.520	64	.670
Linear-by-Linear Association	2.223	1	.136
N of Valid Cases	105		

a 80 cells (94.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .05.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 58.95 และค่า Sig 0.655 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือเป็นอิสระกัน

#### 4.2 ด้านโภชนาการกับระดับการศึกษา

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านโภชนาการและระดับการศึกษาเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านโภชนาการและระดับการศึกษาไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	60.036(a)	44	.041
Likelihood Ratio	66.309	44	.016
Linear-by-Linear Association	2.703	1	.100
N of Valid Cases	107		

a 55 cells (91.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 60.04 และค่า Sig 0.041 <  $\alpha = 0.05$  ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## 4.3 ด้านการออกกำลังกายกับระดับการศึกษา

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านการออกกำลังกายและระดับการศึกษาเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านการออกกำลังกายและระดับการศึกษาไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	63.990(a)	36	.003
Likelihood Ratio	53.569	36	.030
Linear-by-Linear Association	.298	1	.585
N of Valid Cases	110		

a 44 cells (88.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .05.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 63.99 และค่า Sig 0.003 <  $\alpha = 0.05$  ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## 4.4 ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับระดับการศึกษา

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนและระดับการศึกษาเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนและระดับการศึกษาไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	47.080(a)	36	.102
Likelihood Ratio	50.752	36	.052
Linear-by-Linear Association	6.346	1	.012
N of Valid Cases	107		

a 44 cells (88.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .05.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 47.08 และค่า Sig 0.102 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือเป็นอิสระกัน

#### 4.5 ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับระดับการศึกษา

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขและระดับการศึกษาเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขและระดับการศึกษาไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	39.729(a)	36	.307
Likelihood Ratio	42.309	36	.217
Linear-by-Linear Association	.644	1	.422
N of Valid Cases	109		

a 42 cells (84.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 39.73 และค่า Sig 0.307 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือเป็นอิสระกัน

#### 4.6 ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดกับระดับการศึกษา

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดและระดับการศึกษาเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดและระดับการศึกษาไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	78.885(a)	60	.032
Likelihood Ratio	78.558	60	.054
Linear-by-Linear Association	20.445	1	.000
N of Valid Cases	109		

a 75 cells (93.8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .06.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 78.89 และค่า Sig. 0.032 <  $\alpha$  = 0.05 ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้น จึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับความเครียดขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## 4.7 ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับระดับการศึกษา

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมและระดับการศึกษาเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับระดับการศึกษา หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมและระดับการศึกษาไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	58.936(a)	60	.515
Likelihood Ratio	62.245	60	.396
Linear-by-Linear Association	2.467	1	.116
N of Valid Cases	111		

a 74 cells (92.5%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .05.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 58.94 และค่า Sig. 0.515 >  $\alpha$  = 0.05 ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือเป็นอิสระกัน

ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงรายด้านกับระดับการศึกษา พบว่า ด้านโภชนาการ ด้านการออกกำลังกาย และด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียด ต่างขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือมีความสัมพันธ์ในทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนด้านความสามารถในการดูแลตนเอง ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อน ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุข และ ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม พบว่าไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับการศึกษาหรือไม่มีความสัมพันธ์ในทางสถิติ

5. ทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับอาชีพ

### 5.1 ด้านความสามารถในการดูแลตนเองกับอาชีพ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและอาชีพเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและอาชีพไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	66.177(a)	80	.866
Likelihood Ratio	50.066	80	.996
Linear-by-Linear Association	.092	1	.762
N of Valid Cases	112		

a 96 cells (94.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 66.18 และค่า Sig. 0.866 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพหรือเป็นอิสระกัน

### 5.2 ด้านโภชนาการกับอาชีพ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านโภชนาการและอาชีพ เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านโภชนาการและอาชีพ ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	38.140(a)	55	.959
Likelihood Ratio	39.955	55	.936
Linear-by-Linear Association	.125	1	.724
N of Valid Cases	115		

a 66 cells (91.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 38.14 และค่า Sig. 0.959 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพหรือเป็นอิสระกัน

## 5.3 ด้านการออกกำลังกายกับอาชีพ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านการออกกำลังกายและอาชีพเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านการออกกำลังกายและอาชีพไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	49.659(a)	45	.293
Likelihood Ratio	46.959	45	.392
Linear-by-Linear Association	.778	1	.378
N of Valid Cases	118		

a 56 cells (93.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 49.66 และค่า Sig 0.293 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือเป็นอิสระกัน

## 5.4 ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับอาชีพ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนและอาชีพเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนและอาชีพไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	25.868(a)	36	.894
Likelihood Ratio	27.147	36	.856
Linear-by-Linear Association	.077	1	.782
N of Valid Cases	115		

a 43 cells (86.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .03.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 25.87 และค่า Sig 0.894 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพหรือเป็นอิสระกัน

## 5.5 ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับอาชีพ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขและอาชีพเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขและอาชีพไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	48.410(a)	45	.337
Likelihood Ratio	41.193	45	.634
Linear-by-Linear Association	2.402	1	.121
N of Valid Cases	117		

a 53 cells (88.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 48.41 และค่า Sig 0.337 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## 5.6 ด้านการรู้จักตนเอง และการจัดการกับความเครียดกับอาชีพ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการรู้จักตนเอง และการจัดการกับความเครียดไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านการรู้จักตนเอง และการจัดการกับความเครียดและอาชีพเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการรู้จักตนเอง และการจัดการกับความเครียดขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านการรู้จักตนเอง และการจัดการกับความเครียดและอาชีพไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	75.976(a)	80	.607
Likelihood Ratio	54.141	80	.988
Linear-by-Linear Association	1.469	1	.225
N of Valid Cases	117		

a 97 cells (95.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 75.98 และค่า Sig 0.607 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการรู้จักตนเอง และการจัดการกับความเครียดไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพหรือเป็นอิสระกัน

### 5.7 ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับอาชีพ

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมและอาชีพเป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมและอาชีพไม่เป็นอิสระต่อกัน)

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	67.235(a)	80	.845
Likelihood Ratio	55.398	80	.984
Linear-by-Linear Association	.744	1	.388
N of Valid Cases	119		

a. 96 cells (94.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .01.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 67.24 และค่า Sig 0.845 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับอาชีพหรือเป็นอิสระกัน

ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับวิถีการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงรายด้านกับอาชีพ พบว่า ทุกๆ ด้านไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาชีพ หรือไม่ได้มีความสัมพันธ์ในทางสถิติ

6. ทดสอบความเป็นอิสระกันหรือความสัมพันธ์กันระหว่างการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ กับรายได้

#### 6.1 ด้านความสามารถในการดูแลตนเองกับรายได้

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับรายได้หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและรายได้เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านความสามารถในการดูแลตนเองขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านความสามารถในการดูแลตนเองและรายได้ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	89.642(a)	80	.216
Likelihood Ratio	79.819	80	.485
Linear-by-Linear Association	.016	1	.899
N of Valid Cases	111		

a 100 cells (98.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .04.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 89.64 และค่า Sig 0.216 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านความสามารถในการดูแลตนเองไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ หรือเป็นอิสระกัน

## 6.2 ด้านโภชนาการกับรายได้

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านโภชนาการและรายได้เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านโภชนาการขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านโภชนาการและรายได้ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	56.020(a)	55	.436
Likelihood Ratio	59.040	55	.330
Linear-by-Linear Association	4.139	1	.042
N of Valid Cases	114		

a 69 cells (95.8%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .04.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 56.02 และค่า Sig 0.436 >  $\alpha = 0.05$  ดังนั้น จึงยอมรับ  $H_0$  นั่นคือ ด้านโภชนาการไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ หรือเป็นอิสระกัน

## 6.3 ด้านการออกกำลังกายกับรายได้

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการออกกำลังกายไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการออกกำลังกายและรายได้เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการออกกำลังกายและรายได้ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	68.947(a)	45	.012
Likelihood Ratio	65.706	45	.024
Linear-by-Linear Association	4.243	1	.039
N of Valid Cases	117		

a 53 cells (88.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .04.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 68.95 และค่า Sig 0.012 <  $\alpha$  = 0.05 ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ ไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## 6.4 ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับรายได้

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนกับรายได้เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการออกกำลังกายกับรายได้ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

## Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	67.169(a)	45	.018
Likelihood Ratio	66.249	45	.021
Linear-by-Linear Association	7.363	1	.007
N of Valid Cases	114		

a 57 cells (95.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .04.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 67.17 และค่า Sig 0.018 <  $\alpha$  = 0.05 ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้นจึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อนขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ ไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

## 6.5 ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับรายได้

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับรายได้เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขกับรายได้ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	81.110(a)	45	.001
Likelihood Ratio	88.343	45	.000
Linear-by-Linear Association	.071	1	.789
N of Valid Cases	116		

a 57 cells (95.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .04.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 81.11 และค่า Sig 0.001 <  $\alpha = 0.05$  ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้น จึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุขขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ ไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

#### 6.6 ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดกับรายได้

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดกับรายได้เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดกับรายได้ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	108.514(a)	80	.019
Likelihood Ratio	91.984	80	.170
Linear-by-Linear Association	2.038	1	.153
N of Valid Cases	116		

a 100 cells (98.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .04.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 108.51 และค่า sig <  $\alpha = 0.05$  ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้น จึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียดขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ ไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

### 6.7 ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับรายได้

สมมติฐานหลัก  $H_0$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับรายได้เป็นอิสระต่อกัน)

สมมติฐานเลือก  $H_1$ : ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับรายได้ หรือ (ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมกับรายได้ไม่เป็นอิสระต่อกัน)

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	115.932(a)	80	.005
Likelihood Ratio	99.520	80	.069
Linear-by-Linear Association	.139	1	.709
N of Valid Cases	118		

a 100 cells (98.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .04.

ค่า  $\chi^2$  ที่ได้จากการคำนวณ = 115.93 และค่า Sig 0.005 <  $\alpha$  = 0.05 ตกอยู่ในเขตวิกฤต ดังนั้น จึงปฏิเสธ  $H_0$  นั่นคือ ด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมขึ้นอยู่กับรายได้ หรือไม่เป็นอิสระกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05

ผลการวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตที่นำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงรายด้านกับรายได้ พบว่า ด้านการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมนันทนาการ และการพักผ่อน ด้านการดูแลสุขภาพ และการใช้บริการของระบบสาธารณสุข ด้านการรู้จักอารมณ์ตนเองและการจัดการกับความเครียด และด้านการอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อม ต่างขึ้นอยู่กับรายได้หรือมีความสัมพันธ์ในทางสถิติ ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ส่วนด้านความสามารถในการดูแลตนเอง และด้านโภชนาการ ไม่พบว่ามีความสัมพันธ์กันในทางสถิติ

## ภาคผนวก จ

### รายละเอียดการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต

รายละเอียดการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต ระยะเวลาดำเนินการ 2 วัน ได้แก่  
วันที่ 22 เมษายน 2554

1. ผู้วิจัยและวิทยากร แนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง รวมทั้งแจ้งสิทธิพิทักษ์ข้อมูลจากการจัดกิจกรรมและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามแบบทดสอบความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูงก่อนการจัดกิจกรรม (Pre-test)

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

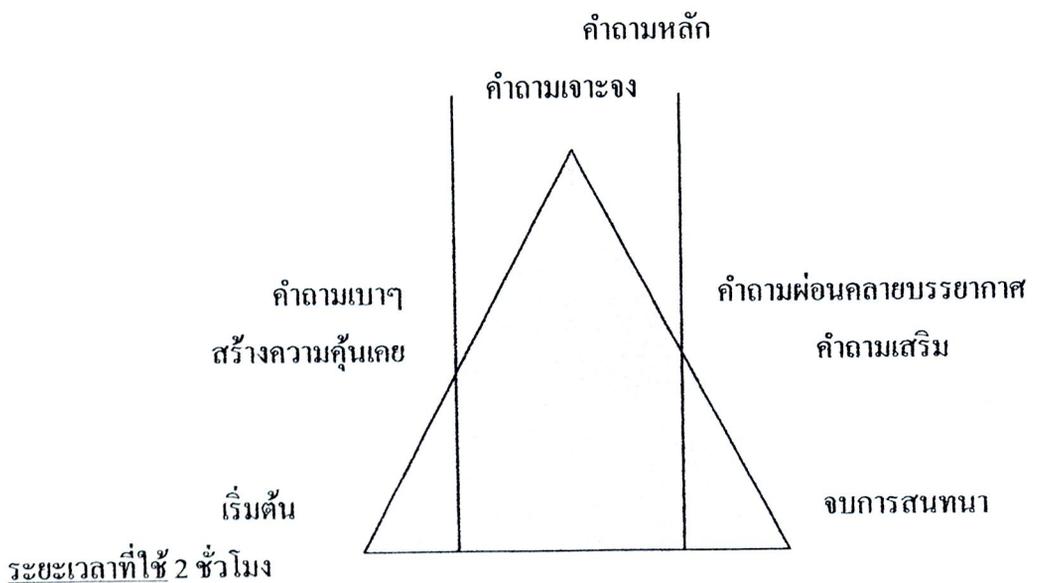
รูปแบบ บรรยาย อภิปราย และกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

2. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันซักถามข้อสงสัย

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

รูปแบบ บรรยาย อภิปราย และกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์

3. วิทยากรให้ความรู้และฝึกปฏิบัติพร้อมร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ รวม 7 ด้าน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้คอยจุดประเด็นในการสนทนาเพื่อชักจูงใจให้กลุ่มเกิดแนวคิดและแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นหรือแนวทางการสนทนาอย่างกว้างขวาง



รูปแบบ การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
บรรยาย อภิปราย

4. วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมในส่วนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจหรือยังมีความบกพร่อง และเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันซักถามข้อสงสัยทั้งหมด  
ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง

รูปแบบ การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บรรยาย อภิปรายและนำเสนอ

วันที่ 23 เมษายน 2554

1. เป็นการสนทนากลุ่ม(Focus Group Discussion) แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มที่ 1 หัวข้อเมื่อทราบว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง คุณจะมีการดูแลตนเองอย่างไร และมีหลักในการรับประทานอาหารอย่างไร กลุ่มที่ 2 หัวข้อ เมื่อท่านทราบว่า เป็นโรคความดันโลหิตสูง คุณจะมีวิธีการออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสมกับตนเอง และ ใช้บริการระบบสาธารณสุขสุขอย่างไรและกลุ่มที่ 3 ท่านมีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างไร และคุณมีส่วนช่วยเหลือสังคมและสิ่งแวดล้อมอย่างไร

ระยะเวลาที่ใช้ 3 ชั่วโมง

รูปแบบ การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อภิปราย แบ่งกลุ่ม และนำเสนอ

2. ประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล

ระยะเวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมง 30 นาที

รูปแบบ การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต

3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตอบคำถามแบบทดสอบความรู้เรื่อง โรคความดันโลหิตสูง หลังการจัดกิจกรรม (Post-test)

แสดงการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต

วันที่ 22 เมษายน 2554			
	หัวข้อ	เวลาที่ใช้	รูปแบบ
เช้า	1. ผู้วิจัยและวิทยากร แนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม พร้อมทั้งสร้างบรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง รวมทั้งแจ้งสิทธิพิทักษ์ข้อมูลจากการจัดกิจกรรม	1 ชั่วโมง 30 นาที	การบรรยาย อภิปราย และกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์
	2. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมกันซักถาม ข้อสงสัย	1 ชั่วโมง 30 นาที	การบรรยาย อภิปราย และกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์
บ่าย	3. วิทยากรให้ความรู้และฝึกปฏิบัติพร้อมร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตด้านต่างๆ รวม 7 ด้าน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้คอยจุดประเด็นในการสนทนา เพื่อชักจูงใจให้กลุ่มเกิดแนวคิดและแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นหรือแนวทาง การสนทนาอย่างกว้างขวาง	2 ชั่วโมง	การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบรรยาย อภิปราย
	4. วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมในส่วนที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสนใจหรือยังมีความบกพร่องและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันซักถามข้อสงสัยทั้งหมด	1 ชั่วโมง	การสร้างแรงจูงใจเพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบรรยาย อภิปราย ฝึกปฏิบัติและนำเสนอ

วันที่ 22 เมษายน 2554		
หัวข้อ	เวลาที่ใช้	รูปแบบ
เช้า	3 ชั่วโมง	ชักจูงใจให้กลุ่มเกิดแนวคิดและแสดงความคิดเห็นต่อประเด็นอย่างกว้างขวาง
บ่าย	1 ชั่วโมง 30 นาที	การปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิต



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นายวีรชน สิทธีอุทธี

วัน เดือนปี เกิด

16 กันยายน 2524

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2543

สำเร็จมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเคียนซาพิทยาคม

พ.ศ. 2548

วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สถิติ) มหาวิทยาลัยทักษิณ

